

专家访谈

5.17
世界高血压日

高血压病是世界性的常见慢性病和多发病,严重威胁着人类健康。数据显示,我国高血压患者正呈逐年上升趋势,目前18岁以上居民高血压患病率为23.2%。我国高血压患者的知晓率、治疗率和控制率近年来有明显提高,但总体仍处于较低水平,分别为51.6%、45.8%和16.8%。多数人还不了解高血压病,对高血压的防治也存在误区。

每年5月17日为世界高血压日,今年的主题是“精准测量、有效控制、健康长寿”。太原中西医结合医院内科主任康玲珍发出呼吁,大家关注高血压疾病,进一步提高健康意识。

防控血压“高高在上”:坚持健康生活

血压变化事关重大

高血压是血液在血管中流动时对血管壁造成的压力值持续高于正常的现象,它是最常见的慢性病和多发病,也是心脑血管病最主要的危险因素。

康玲珍主任提醒大家,想健康长寿,就要关注自己的血压变化。在我国,每年有200万人的死亡是与高血压有关系的,因心脑血管疾病导致的死亡占国民总死亡的40%以上。如果不加以重视,会导致脑卒中、心脏病等发生。所以生活中,人们对自己的血压要引起足够重视。

重视高血压有一种途径,就是通过家庭自测血压和动态血压监测,及时了解自己的血压情况,以达到控制高血压的目的。医生推荐使用上臂式医用电子血压计(水银柱血压计正逐步被淘汰),建议家庭备用,以提高高血压患者治疗的主动性。如果是第一次测量血压,左右胳膊各测量一次,以血压高的那边为准。每天记下自己的血压,感觉不舒服,可及时联系医生。若需要服药,应按医嘱规律服药。

不良习惯易患高血压

随着内脏脂肪指数的增加,高血压患病风险增加。3.过量饮酒。4.长期精神紧张。激动、焦虑和压力,都有可能引起血压升高。5.缺乏体力活动。

康玲珍归纳说,引发高血压的因素主要包括四个方面:不恰当的饮食、不良生活习惯、不良情绪、缺乏运动,所以,我们应该明白,自己的饮食及生活习惯对防治高血压有多重要了。

提倡健康生活方式

吃药降压、稳压是不得已而为之。如果不想过早服用降压药,想把高起来的血压降下来,我们提倡健康生活方式。从以下几方面做起:

1.减少高钠高盐摄入,尽量合理膳食。每人每日食盐摄入量逐步降至<6g。主要措施包括:减少烹调用盐及含钠高的调味品(包括味精、酱油);避免或减少含钠盐量较高的加工食品,如咸菜、火腿、各类炒货和腌制品;建议在烹调时尽可能使用定量盐勺,以起到警示作用。建议每天吃富含钾的新鲜果蔬不少于600克。

2.戒烟戒酒。

3.增加运动,减轻体重。中等强度运动每周4~7次,每次持续30~60分钟(如步行、慢跑、骑自行车、游泳等)。但切记,要量力而行。控制体重指数在24(体重比身高的平方数)以下;男性腰围<90cm,女性腰围<85cm。

4.讲求精神健康、调节生理平衡。遇事拎得起、放得下、想得开,减轻负面情绪影响,坚定人生美好信念。

康玲珍特别提醒,在改善生活方式的基础上,如果血压仍 $\geq 140/90$ mmHg或高于目标血压,就要启动药物治疗了,如何服药应当在医生指导下进行。

面对高血压,我们要放平心态,在日常生活中学会血压监测,按时用药,注重健康饮食,培养良好生活习惯,从而降低血压、预防或延迟高血压的发生,好好把握住自己的健康人生。

记者 张国英 文/摄

保健有方

醋中加一物有妙用

吴文博

◆醋+生姜——缓解胃酸胃胀

常有胃酸、胃胀、胃痛发作的人早上空腹吃几片醋泡姜,疗效不错。把新鲜的生姜切成片,找个小瓶子用醋泡上,每天早上空腹的时候吃两三片就可以了。

◆醋+水——去除减轻脚臭

在洗脚水中加入米醋10~15毫升,混匀后,将双脚浸泡15分钟左右,每日一次,连续3~5天,可减轻脚臭。

◆醋+花椒——缓解牙痛

取陈醋100毫升、花椒一把,放在锅里一起煮10分钟,待冷却后含在口中,3~5

分钟后吐出(切勿吞下),每天3次,连续3天,牙痛就可以缓解。

◆醋+川芎——缓解足跟痛

足跟痛可用米醋泡泡。用川芎15克、小米醋300毫升,川芎捣碎后和小米醋一起入锅,加清水1升,煮5~10分钟后倒入盆内泡脚跟,每天1~2次,连续泡10天。川芎具有活血化瘀、祛风通络的功效,能促进肌肉软组织消炎、止痛。小米醋具有消肿功效,并能加强药物对患处皮肤的影响。如果没有小米醋,也可以用陈醋代替。

医生在线

预防过敏性鼻炎的措施

冯彦 赵彦

近来天气转暖,人们纷纷去郊外踏青。小李也不例外,但是沉浸在郊游喜悦的同时,他出现了连续打喷嚏、鼻涕横流、咳嗽不止、喉咙奇痒的症状,一连几天都是如此。小李十分焦急,觉得自己可能得了流感或者感冒,连忙来医院就医。医生在详细询问病史后,诊断他患了过敏性鼻炎。过敏体质的小李就是在郊游期间接触到空气中漫天飞舞的飞絮和花粉而出现了症状。

过敏性鼻炎是个体接触致敏原后引起个体一系列免疫反应的鼻腔黏膜慢性炎症疾病,以鼻痒、喷嚏、大量水样鼻涕和鼻塞为主要特征。由于症状酷似感冒,发病高峰期也相近,许多人常常会混淆这两种疾病。感冒病程常为一周,可有周身不适、发热畏寒、头痛等症状,而过敏性鼻炎的最大特征是每天发作,重复相同的表现,少有发热等症状变化。

过敏性鼻炎发作有明显的季节性,而在春季,致敏的花粉以树木花粉为主。下面几点措施可以帮助过敏人群有效降低过敏的发生几率。

◆躲:易过敏人群应避开飞絮高发时段,进行户外锻炼等室外活动可选择早晨、傍晚或雨后等飞絮较轻的时间段。

◆遮:外出做好防护,不仅是飞絮高

峰期,其他时候也应该做好防护,如戴上一次性防尘口罩、墨镜等。

◆关:关好门窗减少飞絮进入室内,室内飞絮可用吸尘器及时清理,或者湿化清扫。

◆洗:当飞絮落到口鼻处,不要用手去揉,应用清水或湿巾擦拭,回家后及时洗净。

◆清:回家前,将身上的飞絮残留清理干净,不要将飞絮带入室内,应洒水湿化清理。

◆备:在飞絮高峰期前,可提前半个月左右使用抗过敏药物,减轻或避免接触后过敏发作。

◆调:气候干燥,飞絮会引起心情烦躁,要注意调整自己的情绪,保持平和健康的心态。

◆防:注意消防安全,严禁乱扔烟头,严禁用明火引燃飞絮引发事故,防火安全,人人有责。

过敏性鼻炎中,对于花粉过敏,“防重于治”。只有加强预防,才能防疾病于未然。但过敏性鼻炎一旦发作起来症状严重或是症状加重,就应及时到医院就医,接受更科学的治疗。

(作者单位:山西医科大学第一医院耳鼻咽喉头颈外科)

医疗资讯

山西白求恩医院为患者开通邮寄服务

到医院看病,患者做完检查还要等报告,有时一等就是大半天,有些检查结果可能当天拿不到,还得再跑一趟。为了方便患者,山西白求恩医院开通便民服务,为患者代寄检验、检查报告及中药。

在山西白求恩医院就诊的患者,在完成检查后,只需提供缴费单据或者取报告条形码,便可以直接在医院门诊大厅一层的服务中心办理代寄服务,然后在家坐等报告寄达。

据了解,可以办理邮寄服务的资料包括

检验、CT、核磁(MR)、X线、乳腺钼靶、B超、病理结果、胃肠镜、过敏原等各类书面报告单;医院药房开出的中草药、配方颗粒及中药膏方;此外,工作人员还可以帮患者把电子报告发送到电子邮箱。

办理好手续后,工作人员会根据患者提供的取报告时间,及时追踪,取到报告单后,第一时间联系快递人员,当天寄出。邮寄期间,患者可通过小程序查询邮寄信息,如有问题,可联系门诊服务中心工作人员。

记者 魏薇