

# 重塑健康 对“五高”说“不”

“高压135毫米汞柱，低压83毫米汞柱。”1月2日上午9时，患有高血压的安英俊乖乖地听医生的话在家中测量血压，看到血压仪上显示的数据，安英俊开心地拿起手机，第一时间将数据上传给签约医生。

安英俊的血压指标降下来，实属不易。用药、减盐、减油、减糖、科学运动、纠正不良生活方式……在医生的指导和帮助下，历时两个多月，血压终于正常了。40岁的安英俊越来越喜欢现在的生活方式了。

随着生活水平的提高和生活节奏的改变，被称为“富贵病”的“三高”也偷偷地变成“五高”，且发病呈年轻化趋势。庆幸的是，国家高度重视，深入开展健康中国行动，倡导文明健康生活，越来越多像安英俊一样的“五高”人士，主动寻求医生帮助，重塑健康，做自己健康的第一责任人。

## “五高”发病年轻化

“前些日子单位体检，我的尿酸指标特别高，血压也高，怎么办？”在杏花岭区中心医院内科诊室，一位体形较胖的中年男子着急地询问医生。

“您平时有没有运动习惯？熬夜吗？吸烟、喝酒吗？……”听到医生一连串的问题，男子惭愧地低下头。

从门诊接诊情况看，近年来高尿酸、高体重也悄悄加入“高氏家族”，构成“五高”（高血脂、高血压、高血糖、高尿酸、高体重），其发病率直线上升，且呈年轻化趋势。

“‘三高’变‘五高’，多由不健康的生活方式导致。近年来，接诊患者年龄日趋年轻。”杏花岭区中心医院副院长、内科主任医师屈跃丽说。有关资料显示，在影响个人健康与寿命的因素中，生活方式与行为占60%，饮食不科学、生活不规律、缺乏运动等不良生活习惯都易导致“五高”。便秘、肥胖、肠道癌、高血脂、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、脑中风等都是“五高”人群的流行病。

“五高”又叫代谢综合征，医学上把高血糖、肥胖、血脂异常及高血压这些心脑血管疾病危险因素集中在一个人身上的现象，叫做代谢综合征。这是一大类的综合征，它意味着患者体内的激素水平、内分泌调节功能都处于紊乱状态，所以“五高”常常同时或先后发生在同一个人身上。这些代谢异常，无论是单独存在还是联合出现，都会引起大脑、心脏、肾脏等靶器官的损害，增加中风、冠心病、肾功能不全等疾病的发生风险，甚至危及生命。



患者咨询医生。

## 健康生活防“五高”

“戒烟戒酒、不熬夜、每周至少锻炼3次，控制体重、血脂、血糖。”新年伊始，46岁的张强给自己写了一份“健康生活清单”。只因去年体检查出尿酸、血脂、血糖严重超标，心脏出现不适症状，之后他对自己身体格外在意。

“每年一次的体检不能少，而体检报告更要重视，处于健康临界点的人，最需要进行健康管理规划，尤其是‘五高’人群，要及时全面系统进行健康管理干预。”屈跃丽提醒。

血压增高是各类心脑血管疾病的最大隐患。高血压患者要改变生活方式，如戒烟，多运动，规律生活，健康饮食，多吃粗粮、蔬菜、水果等，少吃油腻、高盐高脂的食物；保持平和心态。

血脂高不仅容易患心脏病、脑卒中，还可能导致认知能力下降，需要引起重视。如果体检发现总胆固醇水平为5.2毫摩尔/升，说明马上就要超标，此时要注意调节饮食，戒烟、限酒、多吃深海鱼和苹果，都能避免患上高血脂。

血糖偏高不仅可能诱发糖尿病，还会损伤全身血管，引起眼底、外周神经、肾脏、甲状腺、心血管等多处损伤。建议保证总热量摄取不要太高，多吃低热量、低脂肪、低蛋白、高纤维的食品；规律作息，杜绝熬夜应酬、暴饮暴食；合理运动，最好每天进行30分钟至40分钟有氧运动，轻微出汗即可。

尿酸是嘌呤的最终代谢产物，血尿酸升高可能是痛风的前兆。管理尿酸，就要管住嘴、禁酒，少吃高蛋白、高脂肪、高热量食品，更要远离动物内脏、海鲜、蘑菇、豆类等富含嘌呤的食物。

体重比正常人重10%以上者（超重），患高血压的几率比正常人高6倍，患心脏病的几率比正常人高1.5倍，患糖尿病的几率比正常人高5倍。体重超标者，应尽快改变生活方式，每天锻炼30分钟以上，每周至少5天进行中等强度运动，如慢跑等；多吃蔬菜、水果，减少高油高脂食物的摄入。

记者 刘涛



医生为患者  
检查身体。

图片由市卫健委提供



市人民医院举行义诊活动。