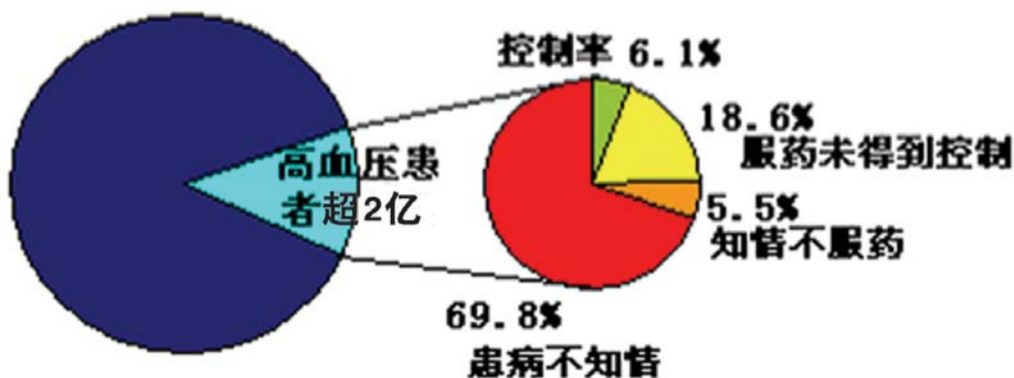


高血压发病率逐年递增,患者“年轻化”趋势明显

身患高血压 七成患者不知情

高血压患者占全国人口比例及患者类型图



(资料片)

本报泰安10月13日讯(见习记者 路伟) 秋季早晚温差较大,血压随着温度的变化波动幅度增大,对于高血压患者来说,秋季尤其要当心。最近一段时间,白天和夜间温差达到近20℃,这让不少高血压患者吃不消,各医院高血压及其相关疾病患者数量明显增多。本期空中诊室,本报邀请泰山医学院附属医院心血管内科主任葛斌,葛主任为我们介绍了高血压的危害,及秋冬季节治疗高血压的注意事项。

葛斌主任长期从事心血管内科专业,专业知识扎实,临床经验丰富,工作严谨、认真、负责,掌握各种心血管疾病及相关疾病的正确诊断与规范治疗,熟悉对急性心肌梗死、休克、难治心力衰竭、高血压等心内科疑难危重患者的诊治与抢救;擅长心脏介入诊断与治疗,曾师从国内著名心内科权威专家,尤其对冠心病冠脉内支架术、永久起搏器置入、心律失常射频消融术、风湿性心脏病、先天性心脏病、大血管病介入治疗等经验丰富。

目前为止,全国高血压患者已经超过2亿,葛主任介绍,高血压患者中只有少于三成的人知道自己患病,而知道自己患有高血压的患者中,一半没有用药物治疗,接受治疗的患者中,能达到治疗要求的仅三成左右。这是一组非常巨大而可怕的数据,据了

解,2011年北京、上海、广州等几个大城市死于心脑血管疾病的人数排在所有疾病的首位,而导致心脑血管疾病最重要的原因就是高血压。就山东地区来说,高血压患者基数很大,患病率也远远高于全国的平均指数,目前,山东省36%的成年男性患有高血压,成年女性高血压患病率为25%。更为严峻的是最近十年来,高血压不再是老年人的专属疾病,患者低龄化越来越明显,并且低龄化趋势持续上涨。葛主任介绍说,以前人在40岁以后才会得高血压,但是现在,30-40岁的患者越来越多,四五十岁得冠心病的人也呈上升趋势。高血压相关疾病的死亡率不断升高。

虽然高血压患者不断增多,但是人们对高血压带来的后果并没有随着数量的增加而变得清晰。所谓血压就是血管内的血液对血管内侧壁压迫产生的强度。当血压过高时,会带来两种后果,一种是血液对血管的压迫增大,导致血管破裂,比较常见的后果是脑出血和心脏出血。两者相对来说,脑出血更加常见,也就是人们常说的脑卒中。另外一种后果是,血压忽高忽低,以及长时间高血压导致血管内膜平衡被破坏,血脂、胆固醇等沉积后形成斑块,导致血管堵塞,血液流量受限制,从而导致器官缺血,心脏缺血导致冠心病,脑部缺血导致血液性

脑病。与上述相比,血管内斑块还会带来更可怕后果,血管内沉积的斑块也会随着血压剧烈波动破裂,由于血液本身就有凝固性,斑块在血管内破裂后会造成血管内凝血,形成血栓、血块,造成血管痉挛、收缩,阻挡血液循环,人体器官缺血,从而造成器官坏死,比较常见的是脑血管死亡,即脑梗塞,以及心血管死亡,即心肌梗

塞。随着社会不断进步,人们的饮食更加丰富,每天摄入的能量和营养也随之多起来,从而导致营养和能量过剩。就山东地区而言,除去遗传和种族的原因,多数普通百姓,特别是沿海地区,常年形成的饮食习惯导致每天摄入的盐和油过多,从而导致高血压的形成。另外,随着交通工具不断发

达,人们运动量降低,多余的能量得不到释放。葛主任认为,以上两点是造成高血压患者不断增多,以及低龄化的首要原因。

另外,随着社会压力增大,人们每天生活在高压环境中,精神压力陡增,但是人们的保健意识并没有随社会发展而变得更强烈。高度精神压力以及薄弱的保健意识也是造成高血压的重要原因。

高血压患者除按时服药外,还要养成些好习惯——

管住嘴 迈开腿 别太激动

本报见习记者 路伟

秋冬季节是高血压高发季,昼夜温差加大,血压波动幅度增大。虽然患高血压的人越来越多,但是人们对高血压的危害认识还不够,以为去药店买些降压药就可以治愈。葛主任提醒,治疗高血压不要人云亦云,要到正规的医疗机构接受治疗。

降压药不能随意吃

葛主任介绍,现在不少患者得知自己得了高血压后,会请教其他患者服用什么降压药,而不是去医院治疗,这种做法是极不科学,也是非常危险的。“治疗高血压一条重要的原则是个性化,降压药物差异性比较大,每个人因为体质不同,对降压药的敏感性也有差异。”葛主任说,可能某种药物对甲效果好,但是不见得这种药就适合乙。另外,根据人

的体质不同,降压的要求也不同,在正常范围内,血压并不是越低越好,医生会根据患者的具体情况,将血压控制在一定的水平。

“秋冬季节,温度变化大,高血压患者要有一种意识,在季节变化时,即使病情没有恶化,也要去医院,让医生看一看。”葛主任说,因为治疗高血压也有季节性,医生会根据天气变化来调整治疗方案。

少吃多动饮食清淡

治疗高血压仅靠药物是不行的,患者还须养成良好的生活习惯,平时多积累一些保健知识。首先,饮食方面,要以清淡为主,减少油和盐的摄入量。另外,天气晴好时要增加户外活动的机会,通过运动将体内多余的能量释放出来。

葛主任介绍,高血压的发病是一种社会现象,几十年前,仅仅可以吃饱的普通百姓患高血压的很少,随着人们生活水平不断提高,人们每天吃过多的肉食品,营养是跟上了,但是整个社会上高血压的患者也日益增多。另外,受传统生活方式影响,山东人的口味比较重,每天摄入的油和盐超过人体所需的量,而油

和盐恰好是血压升高的主要原因。因此,每天合理膳食,多一些清淡,少一些油腻。

现代社会,交通工具日益发达,汽车抢走了人们散步的机会,随着营养旺盛,但是运动量减少,随之而来的是胆固醇、油脂在体内堆积,从而导致高血压。葛主任建议市民,天气晴好时多做些运动,释放多余能量。

但是,秋冬季节当气温变化较大,由于热胀冷缩,天气较冷时,血管的压力陡增。因此,当天气变化较大时应尽量减少外出的机会,当然也包括晨练在内。上周,泰城被雾霾笼罩,秋冬季节,雾霾天会越来越多,这种情况下也要减少出门的次数。



(资料片)

尽量避免情绪太激动

高血压患者的心理表现是紧张、易怒,情绪不稳,这些又都是使血压升高的诱因。患者可通过改变自己的行为方式,培养对自然环境和社会的良好适应能力,避免情绪激动及过度紧张、焦虑,

遇事要冷静、沉着;当有较大的精神压力时应设法释放,向朋友、亲人倾吐或鼓励参加轻松愉快的业余活动,使自己生活在最佳境界中,从而维持稳定的血压。

此外,葛主任提醒,当出现心

脏和头颅方面相关症状,比如头晕、胸闷、乏力、头疼等症状时,要引起注意了,此时要尽早就近就医。另外,冠心病患者在家要将药物就近放置,出门要随身携带,紧急时刻,这是救命的药。