

全省千万人不知自己患高血压

专家称,降压药停停用用危害更大

爷爷奶奶测血压,无意间发现孙子血压高

“提到高血压,好像是老年病,但现在低龄化已成高血压发病的一大特点。”从事高血压等疾病诊疗工作多年的省中医心病科副主任医师张蕴慧对高血压的发病趋势有着切身感受,“我接诊过不少十一二岁的小孩。”

在其接诊的“小高血压”中,有一位12岁的少年让张蕴慧印象深刻。“孩子的爷爷奶奶高血压,他们测血压时,孩子好奇,也要测,这才发现孩子血压也高。”

张蕴慧提到的那个孩子,身高1.6米左右,体重却有70多公斤。“当时查不出任何继发因素。”张蕴慧说,患儿具有家族遗传倾向,“孩子的父母也都有高血压,这是先天因素,而后天孩子又偏胖”,正是这先天和后天的因素造

成了孩子的血压高。“未成年的高血压患者,现在并不少见。”作为心内科专家,省千佛山医院急诊科主任蔡卫东也深有同感,“我也接诊过十几岁的高血压患者。”

临床医生的这种感受也得到了调查数据的印证。我省发布的省部联合减盐防控高血压项目基线调查结果显示,我省6—17岁人群血压偏高检出率较高,达到14.1%。

为此,蔡卫东建议,有高血压家族史的孩子,如果本身偏胖,家长应带其做一次高血压检测,以便早发现早干预。同时,家长要严格控制孩子的饮食,让孩子戒吃过甜过咸的食品,并要适当运动。

“低龄化,是近些年高血压发病的一大特点。”在10月8日“全国高血压日”举办的义诊活动上,省中医心病科专家张蕴慧说,她曾接诊过不少十一二岁的“小高血压”。据调查,我省18—69岁成人居民高血压患病率为23.44%,而6—17岁人群血压偏高检出率也高达14.1%,但其中很多患者并不知道不知道自己患有高血压。

本报记者 李钢



血压恢复正常了,也不能随便停药

“现在很多患者用药比较随意,用一段时间发现血压正常了,就不用了,用用停停,停停用用,危害很大。”这让张蕴慧等专家感到不安。

蔡卫东说,高血压是一个慢性病,大部分患者需要长期服药。如果随便停药,血压会再次升高,血压波动过大,会加剧对心脑肾等器官的损害。

专家表示,正确做法是在长期的血压控制达标后,遵从医嘱减少药物的剂量和种类。一般只有那些能够严格坚持健康生活方式的患者可以减药量,而且减药的过程必须监测血压的变化。

“除了用药,生活习惯的改变对控制血压也十分重要。”张蕴慧说,高血压患者首先要合理膳食,控制能量、脂肪、盐等的摄入,多吃新鲜蔬菜、水果。

作为中医专家,张蕴慧还推荐了几个中医防控高血压的“妙招”。饮食上可以多吃一些海带、葱蒜、芹菜等有助于降血压的食物。“还有一些代茶饮也有助于血压控制,例如玉米须、决明子等泡水都有这方面的功效。”

此外,适量运动、保障睡眠、戒烟限酒、良好情绪等也是控制血压的措施。

相关链接

正常血压是多少

首次测量血压数值为小于120/80mmHg者,认为是正常血压;首次测量血压数值120—139/80—89mmHg,认为是正常高值血压;首次测量血压≥140/90mmHg,但小于180/110mmHg,认为可能是高血压;非同日三次血压≥140/90mmHg,可诊断为高血压;首次测量血压≥180/110mmHg,认为很可能是高血压,建议立即降压治疗,到医疗机构进一步检查评估,密切监测血压,直到血压降至安全范围。

全省1600万高血压,知晓率却很低

除了发病的低龄化趋势,知晓率低同样是高血压防治存在的一大问题。

“很多患者,没症状不检查,一检查,发现血压已经超过两百了。”蔡卫东说,由于高血压的早期症状具有隐蔽性,加上很多人对高血压知识了解不多,直到高血压发展到一定程度或引起较严重的临床症状时,才到医院就诊。

调查显示,我省18—69岁成人居民高血压患病率为23.44%,据此估计全省高血压患者约为1600万人,但18—69岁人群高血压知晓率仅为34.45%,即超过六成高血压患者自己不知道患有高

血压。张蕴慧说,高血压虽然不一定有什么症状,但其危害却很大,“如果血压长期得不到控制,会对心脑肾等器官造成很大损害。”据统计,我国每10秒就有1人死于心脑血管疾病,而高血压正是心脑血管疾病的导火索。

专家建议,最好定期测血压。18岁以上成年人可以每2年测一次血压,35岁以上人群每年至少量一次血压,而对于那些肥胖、饮酒、有高血压家族史的高危人群来说,最好每6个月测量一次血压,老年人可经常在家中自测血压。

山东中老年人抢购新款牛皮“四超”鞋 中老年一定要有一双“四超”鞋

新款“四超鞋”,采用纯进口小牛皮,时尚、高端、大气。一经上市,订购电话络绎不绝,销售持续火爆,无论是产品质量、服务态度、配送及时,还是售后服务,都赢得了广大中老年人的一致好评。

年龄大了,就想买双舒心鞋

现在,很多中老年人抱怨买不到合脚的鞋。年龄大了,下肢肌肉退化,足关节松弛,足弓下塌,足底脂肪垫萎缩,运动平衡力降低……这些都是不可逆转的自然生理现象。新款“四超鞋”延续了一贯的超轻、超柔软、超透气、超安全的特性,更采用100%进口头层牛皮,时尚、稳重、大气,让中老年人穿着就是舒服。

电话排队,一鞋难求,销售持续火爆

“你们的电话太难打进了”,这是很多顾客来电的第一句“抱怨声”。就在新款“四超鞋”上市的当天,订购电话从早晨8点开始逐渐升温,经常出现电话一直占线的情况。随着穿过鞋的消费者口碑相传,更是引发中老年人持续抢购,短短的一个月内,甚至出现数次断货的情况。公司不得不紧急调货,以满足中老年人“一鞋难求”的迫切需要。

新款“四超鞋”, 中老年人的“脚下宝”

很多穿上新款“四超鞋”的中老年人都感慨,以前因为腿脚毛病多,走路不是脚掌疼就是脚后跟疼。自从穿上新款“四超鞋”,说来也怪,走路稳,脚也不疼了,非常舒服。这不,又介绍了几个老伙计购买,他们穿了也说好,特别感谢我为他们找到了这么合适的鞋。看到他们高兴,我也由衷的高兴,这款“四超鞋”,真是我们中老年人的“脚下宝”。



超轻! 超透气!
超柔软! 超安全!



订购电话: 400-8898-102

女子下班途中出车祸 老板与司机共同担责

本报菏泽10月8日讯(记者 邢孟 通讯员 王群) 定陶一女子受章某雇用打扫卫生,干完活后统一乘车回家,途中不慎发生车祸死亡。后双方因赔偿问题协商无果,女子家人将老板章某告上法庭。法院判决,老板章某和当事司机均需赔偿死者家人相应费用。

2013年8月18日,章某雇李某等二十几人打扫卫生,由章某和其雇用的司机袁某开车负责接送上下班。当天中午下班时,因章某有事,李某等二十几人便乘坐袁某驾驶的农用三轮车回家,而李某则站在副驾驶旁边位置。途中,有人喊了一声“包掉了”,袁某赶紧刹车,站在副驾驶位置上的李某不慎从车上摔下。

随后,李某被送往医院治疗,后经抢救无效死亡。李某家人向袁某索赔协商无果,诉至法院,要求袁某在已支付的10万元以外,另赔偿医疗费、丧葬费等共计222000元。

近日,菏泽中院二审开庭审理了此案。

法院认为,章某雇用李某等人打扫卫生,并口头约定了劳务费用,双方形成了事实上的雇佣关系。李某在下班途中发生事故,应认定为在从事雇佣活动中遭受的人身损害,章某应承担赔偿责任。袁某作为驾驶员,应知道农用机动三轮车禁止载人,袁某违反规定载人后,又未能尽到充分的安全保障注意义务,致使乘坐人李某不慎摔下致死,且袁某为无证驾驶,存在重大过失,应与章某共同承担连带赔偿责任。章某承担赔偿责任后,可以向司机袁某追偿。

同时,李某作为成年人未能谨慎地注意自身安全,保证自己处于安全状况,其本人应当预料在车辆行驶过程中站在副驾驶一侧会发生危险,对于发生本次事故应承担相应的责任。综合考虑以上因素,法院判定章某、袁某承担该事故的60%的责任为宜。章某、袁某应支付原告的赔偿费用187245.02元,扣除已支付的100000元,为87245.02元。

寒露至,常喝蜜水少吃辣



据新华社10月8日电 8日迎来寒露,这是二十四节气中第一个带“寒”字的节气。专家提醒说,此时节,气候会越来越干燥,公众需防范“秋燥”伤人。

寒露以后,北方冷空气已有一定势力,我国大部分地区在冷高压控制之下,雨季结束,天气干燥。这样的天气特点,很容易发生“秋

燥”,症状表现为,早晨起床时嗓子发干,皮肤干燥,鼻子出血,干咳少痰等。

很多人认为只要多喝白开水就可以对付“秋燥”。对此,专家表示,喝白开水是一个不错的方法,但对于正常人来说,要想完全抵御“秋燥”带来的负面效应,最好在白开水中加些盐或蜂蜜。“这样既能补充人体所需水分,又可防止因“秋燥”而引起的便秘,起到润肺、养肺的作用。”

天津中医药大学一附院营养科主任李艳玲指出,“秋燥”原因很多,而饮食不当是一个重要的诱发因素。她建议少吃或不辛辣香燥食品,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等,宜多吃滋阴养肺、润燥生津的新鲜瓜果蔬菜、豆类及豆制品。

进口血糖仪 限量发放

人性化设计 就为方便

- 1 大屏幕设计
- 2 插入试纸自动开机
- 3 采血量1微升
- 4 测量时间仅8秒
- 5 可存储180笔记忆
- 6 可连接电脑, 数据管理

进口血糖仪限量发放以来,受到山东消费者的热烈响应。由于厂家备货有限,本期广告针对糖尿病患者限量赠送200台。考虑到糖友们需要配合试纸使用,仅收取试纸费用98元/盒,买两盒再送一盒。

海关批号: 0101201101122967 国食药监械(许)字2012第2400087号
 国食药监械(许)字2012第2400115号 京医械广审(文)第2014050205号

中国营养健康品销售与服务领军企业

care 益生康健 助您一生健康 400-8898-102

益生康健总部地址: 北京海淀区北三环西路43号蓝靛厂大厦2层、3层、4层