



身体周刊



扫码看更多内容

A13

齐鲁晚报
2020年10月11日
星期日

医学、健康、服务、科普

□美编：马秀霞
□策划：陈玮
□组版：刘燕
□编辑：于梅君



半数患者不知自己血压高 18岁以上成人应定期监测，初期高血压可通过运动饮食改善

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

山东18-69岁人群中
34%血压偏高

“高血压可以分为原发性与继发性两种。”山东大学齐鲁医院心内科主任医师卜培莉介绍，其中原发性高血压最为常见；继发性高血压本身有明确而独立的病因，可能是由内分泌、肾脏或血管疾病引起，血压升高只是这些疾病的临床表现，若能及时发现，可以治愈或者明显缓解。

卜培莉介绍，心脏是个大泵，它日夜不停地跳动，使心脏循环往复地收缩、舒张，当心脏收缩时，其产生的力量驱使血液流经动脉血管系统，对动脉壁产生一个压力，形成的收缩压称为高压；在两次心跳之间，心脏舒张，此时测到的血压则为舒张压，也称为低压。

最理想的血压应该低于120/80mmHg，当血容量增加或血管壁不能充分舒张时，血压就会升高。

如果只是偶尔一次测量出血压高于正常值，并不能由此认为患有高血压。

卜培莉提醒，在未服用抗高血压药物的前提下，经过至少3次不同日血压测量，均达到收缩压 ≥ 140 mmHg和（或）舒张压 ≥ 90 mmHg，才能诊断为高血压。如果在家测量的话，连续规范测量血压5-7天，收缩压 ≥ 135 mmHg和（或）舒张压 ≥ 85 mmHg可考虑诊断为高血压，建议到医院就诊。

近年来，高血压患病率呈快速增长的趋势，已成为严重威胁人类健康的世界性公共卫生问题。

《山东省居民疾病与健康状况报告(2016年)》统计数据显示，2016年山东省18-69岁居民高血压患病率约为21%，血压偏高（临界高血压）检出率约为34%。



超重、高盐饮食、饮酒
是高血压发病高危因素

“高血压是遗传因素和环境因素长期互相作用的结果。”卜培莉介绍，目前比较公认的高血压发病危险因素是超重、高盐饮食及大量饮酒。其中，高盐饮食是除家族史外，最重要的独立危险因素。

“和很多疾病不同，高血压早期并没有明显症状，有些患者甚至在发生心梗、脑梗等并发症后才发现患有高血压。”卜培莉说。相关统计数据也表明了这一点，2016年全省18-69岁居民高血压知晓率只有52.2%，知晓治疗率为89.9%，治疗

控制率为47.6%。

卜培莉提醒大家，18岁及以上成人应该定期自我监测血压，每年至少测量一次血压，关注血压变化。对于超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群和血压为正常高值者（120-139/80-89mmHg）应该经常测量血压。

对于高血压患者而言，血压达标并且稳定者，每周自测血压一次，血压未达标或不稳定者，应该增加自测血压次数。

如今，越来越多的市民家中备有血压计，以便随时测量。卜培莉表示，推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计，在家测量血压时，可以间隔1-2分钟分别测量至少两次，然后取平均值，为当时的血压水平。

建议每天早晚测量两次，早上排空尿液后空腹测量，晚上睡前测量。同时，要注意体力活动后不要立即测量，测量前30分钟内不吸烟，饮用含咖啡因的饮品。测量时采取坐姿，手臂平放于桌面，上臂和心脏在同一高度。

高血压可导致多种疾病
规范治疗很重要

高血压不仅是血压升高，而且是一种心血管综合征，具有多种潜在危险。随着病情进展，血压持续升高，可导致脑卒中、动脉硬化、慢性肾病、尿毒症、冠心病、心力衰竭、眼底出血、视力下降甚至失明等情况，因此规范治疗非常重要。

生活方式的干预是高血压治疗的前提和基础。卜培莉介绍，要控制食盐摄入量，减少高脂食物摄入，多吃新鲜水果和蔬菜；根据年龄和身体状况适量运动，长期坚持，但不提倡剧烈运动，每周运动5-7次，每次30分钟左右，例如散步、打太极拳等；严格戒烟限酒；保持健康的心理状态，减少精神压力；将体重控制在合理范围内。

◎癌Ai不孤单

近年来，随着生活节奏加快，胃炎已不再是只属于中老年人的疾病，很多年轻人都出现胃胀胃痛的症状。胃炎不治疗就会演变成胃癌？吃大蒜可以杀灭幽门螺旋杆菌，甚至可以预防胃癌？请听专家释疑。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹雨

吃大蒜不能杀灭 幽门螺旋杆菌

因为迷信大蒜可以防癌，李大爷每天都会大量吃蒜，一吃就是几个月，结果健康的身体硬是吃出了肠胃疾病。

“虽然实验证明大蒜有一定的抑制细菌生长作用，但这都是在体外培养皿中进行的，到了体内就不一定了。胃部并非一个光滑平面，幽门螺旋杆菌藏在胃小凹里，我们所说的根除治疗，是大蒜做不到的。”山东大学第二医院消化内科主任林森表示，目前还没有任何研究证明，大蒜素能完全杀灭幽门螺旋杆菌，只有个别报道称，能抑制幽门螺旋杆菌的活性；水煮、蒸制、油炸等温度高于80℃时，大蒜素容易被破坏分解，也就难以发挥杀菌抑菌功效。

治疗幽门螺旋杆菌
用“四联疗法”

“目前国际上公认比较有效的治疗幽门螺旋杆菌的方法是四联疗法。”林森说：“每日2次，14天为一个疗程，能将85%的幽门螺旋杆菌消灭。”

所谓的四联疗法，就是选择一种质子泵抑制剂类药物+一种铋剂类药物+两种抗生素。其中质子泵抑制剂类药物包括：奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑、雷贝拉唑、艾司奥美拉唑；铋剂类药物包括：枸橼酸铋钾、果胶铋；抗生素包括：阿莫西林、四环素、克拉霉素、左氧氟沙星、甲硝唑、呋喃唑酮。“其中甲硝唑因耐药率太高，现在很少用了。”林森说。

早期胃癌治愈率能达100%
早发现早治疗很重要

很多人因为查出幽门螺旋杆菌或萎缩性胃炎就终日忧心。“虽说幽门螺旋杆菌与胃癌有一定关系，但并不是唯一的癌变因素，只要我们能在异型增生阶段刹住车，就不会有问题。”林森说。

胃癌的发生与多种因素有关，包括幽门螺旋杆菌、不良饮食、遗传以及环境因素等。林森建议，生活中要少饮高度烈酒，少吃烤制食物和加工过的红肉，尤其是老年人爱吃咸菜，剩菜剩饭还会反复加热吃，这些都容易产生亚硝酸盐和苯并芘等致癌物质。

得了单纯的胃炎，也不要紧张害怕。胃炎要变成癌，可能需要数年，也可能需要十几年、几十年，这取决于3个因素：

第一，是否积极祛除病因，比如根除幽门螺旋杆菌、改掉不良生活习惯、不要有压力等。

第二，看看有没有伴随肠化和异型增生，因为重度的肠化和中重度异型增生才是真正意义上的癌前病变。

第三，是否定期复查。林森表示，早期胃癌治愈率可达100%，早发现早治疗尤为重要。很多人体检时会选择做钡餐，但通过钡餐发现，一般就到中晚期了。

“针对幽门螺旋杆菌，可以选择碳13或碳14呼气试验，建议40岁以上人群定期做胃镜检查。”林森说，对无明显症状或浅表性胃炎人群，可以2-3年做一次胃镜检查；对于有贫血、体重下降、肠上皮化生的人群，每年都要定期检查。

◎提个醒

不能用保健品、食疗等替代降压药物 高血压患者不要突然停药，也不应擅自提高服药剂量

“如果只是非常轻度和早期诊断的高血压，通过调整生活方式就能将血压稳定控制在130/80mmHg以内。如果没有高血糖、高血脂等危险因素，可以和医生沟通，是否可以暂时不服用药物。”卜培莉表示，其他的高血压，则必须坚持药物治疗。

“是否需要服用药物不能以有没有症状为准，也不能用保健品、食疗等替代降压药物。”卜培莉介绍，高血压作为“沉默的杀手”，一旦发生并发症，再想服用降压药往往已经对健康造成了损害。

不仅要服药，而且还应该做到将血压控制在标准范围内。卜培莉表示，所有普通健康人群都应该尽量将血压控制在130/80mmHg以内，单纯高血压患者应控制在140/90mmHg以内，可耐受者建议降至130/80mmHg以内，80岁以上老年人群可适当放宽。合并糖尿病、肾病、冠心病等的患者应将血压控制在130/80mmHg以内。

高血压是终身性疾病，需要长期监测和规范治疗。卜培莉表示，药物治疗要严格遵循医嘱，有些患者血压一降就自行停药，这

非常危险，容易导致血压反弹。

“正确的做法是服药后出现血压下降，可采用维持剂量继续服药，或者在医生治疗下调整药物，但是一定不要突然停药。”卜培莉说，与此同理，高血压患者也不应擅自提高服药剂量，追求过快降压，血压降得过快或过低容易导致头晕、乏力，甚至导致心脑血管疾病发生；也不要随意更换降压药物种类，不同药物作用机制不同，需要专业医生根据每位患者的具体情况确定使用的降压药种类。