

高血压的早期诊断与管理

近年来,随着人们生活方式的改变,高血压患病率逐年增高,并呈年轻化趋势。高血压通常无明显症状,很容易被忽视。但其对人体健康有长期损害作用,可造成心、脑、肾等重要器官的慢性损伤,存在引发心肌梗死、脑卒中和肾衰竭等终末病变的风险。因此,高血压的科学预防以及早期诊断很重要。

★加强日常监测

高血压是以动脉血压持续升高为特征的临床综合征。根据《中国高血压防治指南(2024年修订版)》,在未使用降压药的情况下,诊室血压收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg可诊断为高血压。我国≥18岁人群高血压患病率达到27.5%,即约每4个成人中就有1人患高血压。高血压患者知晓率、治疗率和控制率分别只有51.6%、45.8%和16.8%,大量患者被漏诊或未得到有效治疗,导致高血压的长期高风险暴露。

高血压的早期诊断是从“无声”中发现信号的。高血压患者晨起时往往无明显症状,或只是出现头晕、乏力、心悸等不易被察觉的症状。如果早期没有及时发现并就诊,很多高血压患者的后期治疗难度将加大,甚至可能引发其他并发症。

高血压的早期诊断,关键在于普查和规范监测。提倡成年人每年至少测量1次血压,或每半年至1年测量1次。对于具有高血压家族史、超重或肥胖、糖尿病、吸烟、饮酒等危险因素的人群,建议增加测量频次,每半年甚至每季度测量1次。年龄超过60岁但无高血压危险因素的人群、年龄不足45岁的轻至中度高血压患者、服用他汀类药物进行降脂治疗的患者,以及妊娠期高血压和产后急进性高血压患者,应加强血压监测。另外,如时常感觉头目胀痛、颈项僵直,劳作后心慌、气短,视物模糊,出现一过性头晕,夜间难寐等,应警惕高血压风险。

家庭血压监测非常重要。家庭自测

血压可以排除“白大褂高血压”,较能反映机体的实际血压值。家庭测量,建议使用上臂式电子血压计,测量时应保持安静,左右上臂交替、连续3次测量取平均值录入,方便诊断及随访。

★警惕危险因素

高血压的形成是多因素、多机制共同作用的结果。预防高血压,需要警惕以下危险因素。

家族遗传:若父母一方为高血压患者,其子女的高血压发病率就会明显增加。家族遗传基因对高血压有较大影响,特别是部分遗传基因的变异可能会影响体内水钠代谢、血管舒缩、激素调节,从而增加高血压的发生概率。

生活习惯:高盐饮食、缺乏运动、长期熬夜、吸烟饮酒等不良生活方式都会增加高血压的患病风险。

肥胖:超重或肥胖人群,尤其是腹型肥胖者,其脂肪组织会分泌炎性因子,影响血管内皮功能,易导致血管收缩性增加和血压升高。

心理压力:长期精神紧张、焦虑,频繁的情志改变等,会激活交感神经系统,释放大量肾上腺素等应激激素,促进血管收缩而使血压升高。

此外,高血压往往和其他代谢性疾病同时存在,形成代谢综合征。如糖尿病、血脂异常等疾病本身都是造成高血压的危险因素。

★做好科学管理

高血压的管理不仅仅是“吃降压药”这么简单,而是一项涉及多学科、多环节的综合性工作。当前,高血压健康管理核心理念是“个体化、综合化、长期化”。

一般来说,生活方式干预是高血压的基础治疗方法,适用于所有高血压患者以及高血压前期患者。第一,要减少食盐摄入。建议饮食低盐化,优先选择低钠盐,尽量少吃咸菜、酱油、香肠等高盐类食品。第二,要优化饮食习惯。增加高钾、高钙、高

镁食物的摄入,比如香蕉、蔬菜、豆类、坚果等,尽量避免动物性脂肪的摄入。可以食用优质橄榄油来维护血管健康。第三,要控制体重。研究显示,当体重减轻1kg时,收缩压会降低约1mmHg。尤其对于超重和肥胖的人群而言,借助科学饮食和规律运动降低体重,对血压的有效控制至关重要。每周保证不低于150分钟的中等强度锻炼,比如散步、游泳、骑车等,除了能够有效控制血压,还能增强血管弹力,提高心肺功能。第四,要进行心理健康调节。长时间的紧张会对血压产生影响,通过冥想、瑜伽等方式可以放松情绪,有效释放压力。第五,戒烟限酒。烟、酒会伤害血管、升高血压,如果能够戒烟限酒,将有利于全面调控和综合治疗高血压。

对于非药物治疗未能有效控制血压的患者,或起始血压较高(如≥160/100mmHg)的患者,均应及时进行药物治疗。当前常用的降压药物有钙离子拮抗剂(氨氯地平)、ACEI或者ARB类药物(贝那普利、缬沙坦)、利尿剂(氢氯噻嗪)、β受体阻滞剂(美托洛尔)。以上药物还可由两至三种药物组成复方制剂,可根据患者不同年龄、合并其他疾病、不同靶器官受损程度等情况进行个体化选择。总之,患者应长期规律服药,不得随意停药或私自换药,避免血压波动。

高血压是可终身伴有的慢性疾病,患者需定期去医院门诊随访,做好血压监测以及肾功能、心电图、眼底等检查,及时发现靶器官病变。对已存在的高血压心脏病、高血压肾损害、高血压脑病等,应由专科医生给予综合治疗。

信息化技术的应用也能够助力高血压的管理。比如可借助智能血压计、健康管理APP、远程随访平台等,实时上传患者资料、进行线上医患互动、监督患者行为等,实现科学有效管理高血压。只有增强患者健康意识、做好筛检、科学管理,才能够真正做好高血压的早期发现和疾病控制。

饮食越多样 衰老就越慢

我国居民膳食指南的第一条准则就指出“食物多样,合理搭配”,这条准则也被世界卫生组织盖章认证为“健康密码”。今天,我们就来了解一下食物多样化的好处,以及如何实现食物多样化。

每天至少吃十二种不同食物

食物多样,是指一日三餐饮食中包含各种不同类型的食物,比如餐桌上不仅要有蔬菜、水果,还要有肉类、鱼类、豆类、全谷物等,每个种类的品种也要多样。这种多样化的饮食方式,可以提供各种各样的营养物质,包括维生素、矿物质、膳食纤维等,这些营养物质对身体健康非常重要。

我国居民膳食指南推荐,每天摄入不同品种食物应该达到12种以上,每周达到25种以上,烹调油和调味品不计算在内。

食物花样多 健康益处多

世界卫生组织指出,食物越多样,相关的慢性病风险和死亡风险就越低。

最近一项研究发现,食物多样化可能与我们的衰老速度也有关系。这项研究调取了美国国家健康与营养调查中超过2.2万参与者的数据。分析发现,饮食越多样化,生物年龄增长的速度就越慢。研究人员推测,食物多样化可能通过减少氧化应激来延缓衰老。

另一项研究告诉我们,食物多样化还有预防高血压的作用。这项研究利用了中国健康和营养调查的数据,纳入了超过1.1万名成年人,探究了12类主要食物的种类与摄入量和新发高血压风险之间的关联性。结果发现,食物多样性评分与高血压发病风险之间存在“L型”负相关的趋势。具体来说,日常饮食中食物种类更丰富多样的参与者,相比食物选择较为单一的参与者,高血压的发病风险降低了36%。

三个技巧把饭吃出“花”

小分量多种类:就是每顿饮食中,种类尽量多一些,每一种的分量可以少一些。比如早餐除了牛奶、燕麦,可以加蓝莓和原味的坚果碎。与家人一起吃饭时,也可以选择小份食物,有利于食物多样化。

同一类换着吃:同类的食材不要天天重复,比如叶菜类,除了菠菜,还可以选油菜、生菜、圆白菜;米饭也可以换成大米加小米,或者大米、小米加糙米的组合,同类食材轮换着吃,既能避免吃腻,又能补齐不同营养素。

巧搭配更健康:除了粗粮和细粮相搭配以及荤素搭配,我们不妨尝试从颜色上进行搭配。比如“荷塘月色”这个菜就深谙颜色搭配之道,其中的荷兰豆、木耳、藕片、胡萝卜、红黄彩椒就集齐了5种颜色,不仅好吃好看,还能平衡膳食营养,更有益健康。

药食两用小茴香

茴香是北方人的乡愁,在北京、天津、河北乃至整个华北平原都有生长,是京城饺子界的半壁江山,北京人心中的馅料之王。茴香馅的食物对于北京人来说,承载着童年的记忆和家庭的温暖,也是他们难以割舍的乡愁滋味。

茴香结的籽,即小茴香,是一种药食两用的中药材。据《中华人民共和国药典(2020年版)》,小茴香为伞形科植物茴香的干燥成熟果实。秋季果实初熟时采割植株,晒干,打下果实,除去杂质。

小茴香为双悬果,呈圆柱形,有的稍弯曲,长4~8mm,直径1.5~2.5mm。表面黄绿色或淡黄色,两端略尖,顶端残留有黄棕色突起的柱基,基部有时有细小的果梗。分果呈长椭圆形,背面有纵棱5条,接合面平坦而较宽。横切面略呈五边形,背面的四边略等长。有特异香气,味微甜、辛。以粒大饱满、色黄绿、香气浓者为佳。

购买后置阴凉干燥处,最好密封保存。

小茴香味辛,性温。归肝、肾、膀胱、胃经。温肾暖肝,行气止痛,和胃。有抗溃疡、利胆、松弛气管平滑肌、促进肝组织再生等功效。临床上用于治疗寒疝腹痛、睾丸偏坠、膀胱冷痛、食少吐泻、胁痛、肾虚腰痛、痛经等病症。

小茴香在中医里是治疗寒疝的要药。一是用于寒疝腹痛,常与乌药、青皮、高良姜等同用,如天台乌药散;并可以本品炒热,布裹熨腹部。治肝气郁滞,睾丸偏坠胀痛,可与橘核、山楂等同用。二是用于中焦虚寒气滞。治胃寒气滞的脘腹胀痛,可配高良姜、香附、乌药等;治脾胃虚寒的脘腹胀痛、呕吐食少,可与白术、陈皮、生姜等同用。

小茴香内用可煎服,用量为3~6克;外用研末调敷或炒热温熨。临床报道的不良反应主要是过敏反应,过敏反应主要表现为胸闷、气短、呼吸困难、大汗淋漓、心跳加快、血压下降等。另外,阴虚火旺者应谨慎服用。

身心健康



解锁风油精的隐藏用法

很多家庭的药箱中都会有一个熟悉的小绿瓶——风油精。风油精具有清凉、止痛、驱风、止痒的功效,有着特殊的香气,涂抹后能快速带来凉飕飕的舒爽感。在日常生活中,风油精还有很多应用场景。

蚊虫叮咬的“止痒神器”:当蚊子留下“红包印章”时,风油精是有效的“止痒神器”。我们将风油精涂抹在被叮咬处时,风油精中的薄荷脑通过激活TRPM8冷觉受体使人产生清凉错觉,进而可以转移痛觉,缓解瘙痒;按油可在皮肤表面形成抗菌膜,降低继发感染风险。如果想要止痒效果更好,可以先用肥皂水清洗被叮咬处,再薄涂一层风油精。

伤风感冒的“魔法护盾”:当病毒对人

体发起进攻时,风油精就是“便携药囊”。取适量风油精涂于太阳穴,并配合按揉风池穴,持续15分钟,可有效缓解感冒引起的头痛;用棉签蘸取少许风油精涂于鼻前庭,可促进鼻腔黏膜纤毛摆动,有助于缓解鼻塞。如果感冒后咽喉不适,可以将风油精稀释5倍后漱口,能帮助抑制链球菌;将风油精稀释10倍后用来擦拭大椎穴,有助于儿童高热物理降温。

晕车晕船的“平衡大师”:当我们晕车晕船时,涂抹风油精有助于缓解头晕带来的不适。风油精中的樟脑具有挥发性,可通过嗅觉通路抑制呕吐中枢;薄荷脑可刺激三叉神经,增强空间方位感。平时容易晕车晕船的人可以在乘坐交通工具前将风油精涂于翳风穴,并配合按摩内关穴,能帮助防止晕车晕船;如果想要效果更好,可以与生姜贴片联用。

跌打损伤的“止痛帮手”:在急性扭伤

24小时后涂抹风油精有助于缓解疼痛。这是因为风油精中的丁香酚能够抑制环氧化酶-2活性,减少前列腺素合成;薄荷脑可以促进局部代谢废物排出,加快消肿。但如果皮肤有破损,不要使用风油精,以免引起化学灼伤。

需要注意的是,这些操作不可替代专业治疗,且都应在医生指导下进行。

使用风油精应严格按照药品说明书或医嘱控制用量,超过药品说明书标注的用量就属于药物过量。儿童或无法自主使用的人群应在他人看护下使用,避免操作不当导致用药过量。同时,要关注药物相互作用,避免将风油精与抗凝药物同时使用,以免增加出血风险。使用风油精后若出现皮疹、皮肤瘙痒等症状,应当立即停止用药。这可能提示皮肤对药物成分过敏,症状严重时应及时就医。

另外,风油精并不适用于所有人,孕妇不可使用风油精。因为风油精中的樟脑可能引起子宫收缩,孕妇在孕早期尤其要禁用。哮喘患者慎用风油精,因其可能诱发支气管痉挛。

本文摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。