



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
心脏康复中心主任、主任医师
姜立清

今天，首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心主任姜立清就与您聊聊“隐形杀手”——高血压的那些事儿。

记者：高血压可以根治吗？
姜立清：高血压病一经确诊，绝大多数患者都需要终身坚持非药物和药物治疗。目前，全世界尚没有哪一种药物或者仪器能够根治高血压。千万不要轻信某些虚假宣传的“灵丹妙药”能根治高血压。

记者：很多疾病，医生会希望患者到医院进行相关检查，但是面对高血压患者，医生往往会提示，可以自己在家测量，这是为什么？
姜立清：医生做出这样的提示，是希望高血压患者能够重视自己的血压问题。其实，只要家里有一台血压测量仪器，不管是手动的，还是自动的，自己测量血压，还是比较方便、快捷的。

每年5月的第二个星期六，是“世界高血压日”。高血压是一种全球性的流行病，全球每年有700万人死于高血压，15亿人受到高血压影响。数据显示，我国高血压患病人数达3.5亿，在中国约50%的心脑血管病、慢性肾病及糖尿病死亡可归因于高血压。由于部分高血压患者并无明显的临床症状，高血压又被称为人类健康的“隐形杀手”。因为它发病率高、控制率低，而且致残率和致死率高，不仅仅是一个健康问题，也已经成为了一个严重的社会问题。

“隐形杀手”来袭 健康生活 远离高血压

□本报记者 陈曦



及时了解自己的血压情况，就能提高治疗依从性，更好地控制高血压。所以，自测血压对提高高血压患者治疗的主动性，控制高血压有积极意义，对高血压的鉴别诊断，疗效评估及心血管病发生危险的预测均有重要价值。

记者：但是很多人反映，在医院由医生测量跟自己在家自测的结果不一样，那是医生还是自己测的更准确呢？

姜立清：在医院和在家中测血压，结果是有一定差别的。很多人因为就医紧张，在医院测量的血压数值高，而在家中测量的血压不高，因此患者容易被过度诊断为高血压，医生也有可能给予一些不必要的药物治疗。因此，对于诊断高血压，以及明确服用降压药物的效果，可以通过家庭血压测量来补充。

记者：去医院复查前是不是

应该停降压药呢？

姜立清：有些人有个误区，认为停降压药后测量的血压更真实，这是不对的，也是危险的做法。降压治疗是一个长期的过程，医生更关注服药后的血压水平。无论是否就医，均应该按时服药。

记者：有些患者总是有头晕等症狀再服药，这样可取吗？

姜立清：一些高血压患者仅仅凭感觉用药，头晕吃药，不头晕不吃药。血压的高低是无法感觉或估计出来的，没有不舒服的感觉，并不能说明血压不高，头晕等症狀也有可能是其他疾病引起。血压的高低与症狀的轻重之间没有明确的关系。有些人在血压降到正常后就自己把药停了，这是非常有害的做法，停药以后，血压会再次升高，血压的波动会加重对心、脑、肾等重要器官的损害。

记者：除了药物治疗，您对高血压患者的生活方式有些什么

建议吗？

姜立清：得了高血压，药物治疗很重要，但健康的生活方式更重要，平时一定要膳食平衡，避免肥胖。比如少吃动物脂肪或内脏，多吃水果和蔬菜。超重、肥胖与高血压密切相关，体重指数每上升一个单位，高血压的相对危险性增加10%。不要吃太咸，建议每天的食盐摄入量以不超过3克为宜。

另外，要适量运动，步行、慢跑、骑车等有氧运动比较适合高血压患者。同时，要保持心态平衡，长期精神压力和心情抑郁不仅是引起高血压的重要原因之一，还会导致高血压患者采取不健康的生活方式，如酗酒、吸烟等，降低高血压治疗的效果。



健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

专家：高考冲刺期间 良好睡眠 胜过补脑营养剂



距2016年高考已不到一个月，考生已进入冲刺期，而家长们也没闲着，忙着搜罗各种营养品为考生补脑。对此，专家提醒，良好的睡眠和轻松的情绪才是复习备考的最佳营养剂。

每年高考临近时，临床上经常会遇到有的高考考生为了在最后冲刺阶段，能有更多时间复习功课而牺牲掉睡眠，严重的一天睡不足4个小时。另外，有的学生在经历了高考的紧张复习之后，睡眠质量严重下降，甚至造成长期失眠，晚上睡不着，白天复习功课时又难以集中精力，导致成绩下降、身体受损。

专家建议，在考前最后一个月的冲刺努力中，应按高考时的作息时间作息，将自己的最佳状态调整到上午和下午考试时间。调整的方法是临考准备阶段，坚持晚上11点前睡觉，早上6点钟准时起床。同时，中午睡30分钟或1个小时。

此外，专家还表示，对于不到20岁的青少年来说，身体素质等各方面都处在人生中的最佳状态，摄入过量的营养液、补脑营养品都可能增加身体额外负担，家长在为考生准备膳食时应遵循营养均衡，维生素丰富，适量增加水果摄入的原则。（新华）

丰台工商分局开展类金融企业 违法广告专项执法行动

为进一步保障投资者合法权益，净化辖区类金融市场消费环境，丰台工商根据市局稽查总队整体工作部署，制定《分局稽查大队打击类金融虚假违法广告专项行动实施方案》，针对全区类金融企业网站开展有靶向性的专项执法检查行动。检查中，执法人员采取关键词网上搜索等方式，针对类金融企业自设网站中“明示或者暗示保本、无风险或保收益、夸大或片面宣传投资理财产品”等六种违法行为开展重点清查。本次专项执法行动中计划排查类金融企业网站38家，现已排查11家，其中立案查处2家。目前，专项执法行动正在有序开展。



吴建纲

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年5月11日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.56	7.36	7.56	7.58	7.98	7.60	7.98	7.58	7.65	0.62%
土豆/公斤	5.98	3.98	5.96	7.98	4.76	5.96	7.76	3.98	5.80	-18.24%
白萝卜/公斤	3.76	/	2.76	2.78	3.98	3.36	2.76	2.38	3.11	4.71%
胡萝卜/公斤	10.76	7.96	7.96	7.98	7.96	15.96	7.96	7.38	9.24	11.80%
大白菜/公斤	2.16	/	1.96	1.98	/	3.96	1.96	2.78	2.47	-5.02%
西红柿/公斤	5.58	4.98	5.16	5.38	4.76	5.16	7.16	4.78	5.37	-15.67%
黄瓜/公斤	2.96	2.38	2.96	1.98	2.76	3.16	3.72	2.78	2.84	22.04%
葱/公斤	11.98	/	9.98	11.98	15.98	15.96	13.96	11.98	13.12	-14.70%
姜/公斤	6.36	/	3.96	3.96	5.98	4.96	5.12	5.98	5.19	-1.68%
蒜/公斤	9.36	9.96	9.16	15.60	15.96	27.96	17.96	9.98	14.49	6.93%
圆白菜/公斤	1.98	1.36	/	1.58	1.36	1.76	1.96	1.58	1.65	-27.36%
芹菜/公斤	3.98	3.98	3.16	1.76	4.76	5.96	3.16	3.18	3.74	-4.47%
菠菜/公斤	1.98	3.16	3.16	2.76	3.96	5.96	3.98	5.38	3.79	-9.05%
油菜/公斤	1.98	1.98	1.98	1.76	3.96	/	1.96	1.98	2.23	21.12%
富强粉/公斤（古船）	3.98	/	3.96	4.36	/	3.98	3.96	/	4.05	2.43%
大米/公斤	4.18	3.98	5.56	3.90	3.98	3.98	5.56	4.98	4.52	0.84%
玉米面/公斤	3.96	3.96	3.98	11.60	3.96	5.96	4.76	4.98	5.40	-1.42%
绿豆/公斤	9.98	9.98	9.98	11.98	9.98	11.96	13.98	11.98	11.23	0.00%
花生油/升（鲁花一级）	27.98	27.98	27.98	27.79	27.98	27.98	27.98	27.96	27.95	0.00%
大豆油/升（金龙鱼）	9.70	9.68	8.76	/	9.68	/	8.58	8.90	9.22	-0.68%
香油/升（古币）	57.56	57.56	/	51.80	57.56	50.88	57.11	57.56	55.72	2.12%
后臀尖/公斤	41.80	28.96	29.80	26.60	24.96	27.00	23.60	23.96	28.96	-0.92%
前臀尖/公斤	41.80	28.96	29.80	24.60	21.96	19.80	26.90	21.96	26.97	-6.44%
五花肉/公斤	57.00	19.96	31.80	24.68	19.96	31.60	48.60	23.96	32.20	-11.21%
牛腩/公斤	57.60	37.96	55.60	49.60	47.96	105.60	79.80	51.96	64.51	-1.15%
羊肉片/公斤	57.60	/	73.60	77.60	79.60	79.60	65.60	79.60	77.60	2.72%
鲤鱼/公斤	19.60	11.98	21.60	27.60	11.98	19.80	/	11.98	17.79	-9.04%
整鸡/公斤	25.80	21.96	27.60	17.76	15.98	13.96	13.98	23.96	20.13	-13.74%
鸡翅中/公斤	57.60	45.96	59.60	47.60	45.96	43.60	/	45.96	50.90	6.46%
鸡胸/公斤	25.80	17.98	25.60	13.20	17.98	11.96	/	17.96	18.64	-6.44%
三元加钙（袋）243克	2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.00%
加碘低钠盐（袋价）（400克）	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	0.00%
白糖/公斤	13.00	7.36散	12.40	10.12	13.00	/	13.00	12.40	12.32	0.61%
说明：表中各商品价格为该市场最低价。●为会员价										

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）