



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
心脏康复中心主治医师 张平

目前,我国高血压患者已超过2.6亿,并以每年一千万的速度在增长,心脑血管病每年死亡人数达350万,平均每10秒钟就有1人死于心脑血管病,其中70%的脑卒中和50%的心肌梗死与高血压有关。这些触目惊心的数字可能让你一时无法与生活中接触最多的疾病高血压相联系,但就是最常见的高血压并发症,犹如三把悬空的利剑,它的高发病率、高病死率、高致残率,严重影响了我们的生活质量和寿命。到底高血压是一种什么疾病?怎样评估高血压引起的心血管风险?怎样早期控制高血压?让我们听听北京康复医院心脏康复中心主治医师张平的介绍。

秋季谨防高血压 运动宜晚不宜早

□本报记者 陈曦

记者:高血压是一种什么疾病?

张平:高血压是指以体循环动脉血压(收缩压/舒张压)增高为主要特征(收缩压 \geq 140毫米汞柱,舒张压 \geq 90毫米汞柱),可伴有心、脑、肾等

器官的功能或器质性损害的临床综合征。

高血压是最常见的慢性病,也是心脑血管病最主要的危险因素。

记者:引发高血压的原因有哪些?对身体有什么危害?

张平:很多日常行为习惯是高血压发生的危险因素,要去掉才能有效地预防和治疗高血压,例如,高盐饮食、超重/肥胖、吸烟、长期精神紧张、过量饮酒、体力活动不足等。

好的生活习惯可以延缓高血压病程的进展,减少服用药物的剂量,保持生活规律,保证充足睡眠(7-8小时),劳逸结合、不急不躁、控制情绪、喜乐有度。

高血压对身体的各部位均有影响,高血压可引起左心室肥厚、冠心病、心力衰竭和心

律失常;引起脑卒中(脑梗死、脑出血)、短暂性脑缺血发作;高血压持续10-15年后出现肾损害、肾功能减退,部分患者可发展成肾功能衰竭;间歇性跛行,严重者可有下肢静息痛、甚至溃疡或坏疽;还可损害眼底动脉、视网膜、视神经,导致视力下降,严重者可致失明。

需要注意的是,尤其到了秋季,天气转凉,夏季扩张的血管遇冷收缩,造成周围血管阻力增大,血压就会升高。而且,秋天温差变化大会造成血压不稳定,很容易诱发心脑血管病。

记者:得了高血压,怎样评估它的危险呢?

张平:血压升高可增加心脑血管病风险,收缩压每升高10mmHg,脑卒中风险增加53%,心肌梗死风险增加31%。血压下降,风险随之减少。

所以,得了高血压后,要进行心血管病总体危险评估,首先要进行高血压的分级,其次根据是否存在危险因素或靶

器官损害,确定危险分级。

低危患者需要随时关注血压,评估靶器官损害情况,决定何时开始药物治疗;中危患者先对血压及其它危险因素进行为期数周的观察,评估靶器官损害情况,决定何时开始药物治疗;高危患者立即开始药物治疗;极高危患者立即开始综合治疗。

记者:血压怎样才算达标呢?

张平:一般患者服用降压药物后达标标准:140/90mmHg;老年患者:150/

90mmHg;合并肾脏疾病、糖尿病或病情稳定的冠心病患者:130/80mmHg。

记者:高血压可以治愈吗?如何控制?

张平:高血压是一种慢性疾病,并不能治愈,只能通过改善生活方式及药物控制使血压达标。

首先,健康的生活方式是治疗高血压的基础,应长期坚持。要合理饮食,限制钠盐摄入,每日不超过6克;限制总热量:每日烹调油用量小于25克,减少动物食品和动物油摄入,适量选用橄榄油;营养均衡:适量蛋白质(鸡蛋、肉类),新鲜蔬菜水果,每天吃8两-1斤新鲜蔬菜,1-2个水果;增加钙的摄入:每日250-500毫升脱脂或低脂牛奶;要戒烟限酒,进行适当运动,比如健身操、骑自行车、慢跑等有氧运动,以及柔韧性、力量练习。

但是要注意,清晨血压处于比较高的水平,不适宜运动,

易发生心脑血管事件,因此最好选择下午或傍晚进行锻炼。要保持心理平衡,保持乐观态度,预防和缓解心理压力对于高血压和心血管病的防治很重要,避免负面情绪,保持积极向上的态度,增强心理抗压能力,寻找适合自己的心理调适方法。

其次,降压药物是控制高血压的关键。服用降压药物的原则,从小剂量开始逐步增加,尽量应用长效制剂,一天一次服用,24小时平稳降压,可更有效预防心血管事件的发生。

给大家介绍一下理想降压药的标准:一是,好的降压疗效,肯定的心血管保护作用;二是,长效制剂,24小时平稳降压,避免血压波动且一日一次,服用方便;三是,副作用小、安全性好、耐受性好。

不当卡奴 彻底玩转信用卡

□余平

有人认为信用卡是导致冲动消费的洪水猛兽,也有人认为信用卡是不可多得的省钱利器,实际上,这主要取决于持卡人的消费习惯和消费态度。因此,想要更好地让信用卡为我们服务,就一定要养成良好的用卡习惯,让我们一起来看看哪些用卡好习惯,需要你get一下。

不因为攒积分而盲目消费

在持卡一族中,有一种“不为购物只为积分”星人,他们购物的目的不是为了满足生活需求,而是为了用消费获取积分,用积分换礼品。

可是您仔细算一笔账,积分的礼物才多少钱?你为了积分又消费了多少钱?一对比就知道为了积攒积分,多了很多不必要的消费。

为了能够确保信用卡的资金安全,建议大家都开通刷卡短信交易提示,这样你就可以实时收到交易提示,掌握消费动态了。

刷卡之后及时记录

你一定有这样的经历:收到账单后,第一反应是感觉自己没花那么多钱啊,为什么账单如此惊人呢?

为了避免类似情况的发生,你需要养成刷卡后立即记录消费情况的习惯,现在的备忘录、记账软件、语音输入法那么多,简单记录一下,省去月底对账的麻烦,何乐而不为呢?

不要只还最低还款额

通常每月的账单日,信用卡中心都会给持卡人发一条短信告知当期还款额和最低还款额,许多人以为还了最低还款额就万事大吉了,剩下的可以慢慢还,之后几个月拿到账单才发现莫名多了几笔利息支出。

最低还款额只是保证个人信用不受损,利息还是要支付的,而且利率十分吓人。本金连同利息等,银行会在下个月一起计入本金,然后再根据新的本金数计利息,循环不已。

因此,如果不是实在没有钱支付,或将手头的钱用于利息更高的理财产品上,一定要每月按时还全额欠款。

不随意取现

虽然今年以来多家银行已经取消了溢缴款手续费,但仍有许多银行并未实行这一政策。

许多持卡人超额还款后喜欢将超出的部分取现,对于没有免除溢缴款手续费的银行,取现后仍要收取较高的手续费。因此,持卡人最好将手中的每张信用卡新规了解清楚后再决定是否取现。

总之,还是那句话,信用卡是洪水猛兽还是省钱利器,完全取决于持卡人的消费习惯。只要养成这些良好的刷卡习惯,那么就可以让信用卡为自己所用,而不是沦为卡奴。



私刻公章办假照 工商核查不疏漏

近日,丰台工商分局丰台工商所登记注册窗口在办理公司登记的过程中,发现丰台区花乡大葆台158号内注册有多家公司,而该地址是著名的世界公园,这一反常的行为引起了登记人员的注意。

经过调查了解,工商所执法人员找到了一家名为北京校园之星科技有限公司的企业,在该公司内,执法人员发现了花乡乡政府、住建委等十几家单位的公章,执法人员立即联系了科技园区派出所,经鉴定以上公章均为假冒。工商所执法人员将通过登记系统,对涉嫌利用虚假材料取得营业执照的企业进行调查。

丰台工商分局在此提醒有开设公司意向的个人,在国家简政放权的大背景下,开办公司的准入门槛已经降低,程序也得到了很大简化,办理营业

执照的难度已大大降低,个人最好亲自收集相关材料来工商部门办理,如果找代理公司办理,一是要核对该公司的资质,二是要对代理公司提交给工商部门的材料进行审查,防止代理公司用假材料暗度陈仓,给后期公司经营带来违法隐患。

渠忠涛



健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院