本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
心脏康复中心副主任医师
张建秀

高血压是最常见的慢性病之一，是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素。我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的40%以上，约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死与高血压密切相关。2020年10月8日是第23个全国高血压日，我们请首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心副主任医师张建秀，和咱们聊一聊高血压。

说说高血压这件事儿

□本报记者 陈曦

血压多少是正常?

高血压是指以体循环动脉血压（收缩压和/或舒张压）增高为主要特征（收缩压≥140毫米汞柱，舒张压≥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。正常血压是指收缩压<120毫米汞柱，舒张压<80毫米汞柱。收缩压在120-139毫米汞柱，舒张压在80-89毫米汞柱，为正常高值。

血压为啥高?

高血压分为原发性高血压和继发性高血压。继发性高血压就是由于其他疾病引起的高血压，这类患者占全部高血压患者的5%-10%，包括肾功能衰竭、肾动脉狭窄、原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤等等，在初次诊治的高血压患者中，必须排除了继发性高血压才能诊断原发性高血压。原发性高血压是一种以血压升高为主要临床表现而病因尚未明确的独立疾病，占所有高血压患者的90%以上。原发性高血压主要病因包括遗传因素、精神和环境因素、年龄因素、生活习惯（高盐饮食、吸烟、酗酒）、药物影响等。

高血压的危害

超过九成的脑出血、八成的脑梗死和六成的冠心病是和长期高血压相关的。我国人群血压水平从110/75mmHg开始，随着血压升高而心血管病危险持续增加，血压120-129/80-84mmHg，心血管病危险增加1倍，血压140-149/90-94mmHg，心血管发病危险增加2倍，血压>180/110mmHg时，心血管发病危险增加10倍。

血压的正确测量方法

被测量者至少安静休息5分钟，在测量前30分钟内禁止吸烟和饮咖啡，排空膀胱。

被测量者取坐位，最好坐靠背椅;裸露右上臂,肘部置于与心脏同一水平，血压计应放在心脏水平。使用大小合适的袖带,袖带内气囊至少应包裹80%上臂。

将袖带紧贴缚在被测者上臂，袖带下缘应在肘弯上2.5cm。将听诊器的探头置于肘窝肱动脉处。

测量时快速充气，气囊内压力应达到桡动脉搏动消失并再升高30mmHg（4.0kPa），然后以恒定速率（2-6mmHg/秒）缓慢放气。获取舒张压读数后快速放气至零。在放气过程中仔细听取柯氏音，观察柯氏音第Ⅰ时相与第Ⅴ时相水银柱凸面的垂直高度。收缩压读数取柯氏音第Ⅰ时相，舒张压读数取柯氏音第Ⅴ时相(消失音)。

应相隔2分钟重复测量，取2次读数的平均值记录。如果2次测量的收缩压或舒张压读数相差>5mmHg,则相隔2分钟后再次测量,然后取3次读数的平均值。

高血压病的饮食和运动

减轻并控制体重。减少钠盐摄入。补充钙和钾盐。减少脂肪摄入。增加运动。戒烟、限制饮酒。减轻精神压力，保持心理平衡。 具体操作总结为膳食热线65251116，指6克盐，5钱油，2两瘦肉，5两粮，1袋奶，1斤果蔬，1升水，6千步。

关于药物不良反应

不可否认，任何药物都存在一定的副作用。但一味强调副作用而放弃治疗，等着我们的将是更加可怕的并发症的出现。与之相似的，有些患者取了药以后，自己回家看说明书，如果上面副作用写得多，就不吃。那么不吃药最终的结果就是血压得不到控制，随之而来的是高血压等靶器官损坏，那么就得不偿失，因此要权衡，重点是降压效果。

高血压治疗中的一些误区

误区一:什么时候头晕了,就是血压高了,不晕就不用吃药了。

这种想法在患者中相当普遍，其实，就像俗话说“入芝兰之室，久而不闻其香”，人对血压也存在着适应的现象。有很多患者，血压长期保持在180甚至200毫米汞柱以上，但没有任何症状。所以仅仅通过症状来判断血压是否升高，进而决定是否服药是很危险的做法。

误区二：血压降下来了，就是把高血压治好了。

高血压是一种由多种因素导致的发病机理复杂的疾病，到目前为止，世界上还没有一种方法能够把高血压病彻底治愈。我们治疗高血压是为了尽可能降低其对心、脑、肾等器官的伤害。所以,即使血压正常了,依然要规律监测，必要时给予药物治疗。

误区三：只要吃了降压药就万事大吉了。

高血压的治疗是一项贯穿于生活方式、健康监测、药物治疗的系统工程。服药仅仅是治疗的一部分，如果不注意生活方式的控制，再好的药也解决不了问题。“早晨一片‘络活喜’，中午半斤二锅头”，这药吃了也未必有什么用。

误区四:不就是高血压吗?随便用点药,血压降下来就行了。

我们不否认，降压是硬道理，但我们更主张使用那些经过长期临床实践，证实了能够更好地保护我们的心脏、脑子、肾脏等这些重要器官的药物。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

杞菊茶改善肤质

很多人喜欢用枸杞来与菊花茶做搭配，枸杞它不仅可以降血糖,而且还可以软化血管,有很好的养生作用，对于脂肪肝以及糖尿病患者都有一定的治疗效果。菊花也可以将堆积在肝脏的毒素清除,调节人体内分泌,脸上的色斑会慢慢淡下去,皮肤也会变好。

洗发和脱发关系不大

脱发跟洗头发的频率关系并不大。头发每2-5年会脱落一次，当头发进入脱落期，头发才会随着洗头脱落下来，而生长期的头发是不会因为洗头而掉。洗头的频率应该以头皮清洁程度决定，如果头皮油脂分泌很快，每天洗头也可以。

红灯

饭后喝酸奶并不助消化

身体消化的过程，指的是蛋白质、淀粉等大分子物质在消化酶和肠胃蠕动的作用下，变成小分子物质。酸奶中不存在消化酶，也不能促进肠胃蠕动，因此饭后一杯酸奶并不能助消化。而酸奶中的益生菌能帮助肠胃抑制有害菌,对肠胃健康确实有帮助。

·广告·

丰台区市场监管局

开展打击市场销售长江流域非法捕捞渔获物专项行动

根据相关工作要求，9月15日起，丰台区市场监管局积极开展打击市场销售长江流域非法捕捞渔获物专项执法行动。

一是广泛动员部署，提高思想认识。召开区局打击市场销售长江流域非法捕捞渔获物专项行动部署会议,切实提高执法干部政治责任感和历史使命感,坚持首都无小事,严厉打击非法销售活动,守住消费环节监管。

二是压实各方责任，明确工作要求。针对辖区水产品市场、冷库、餐饮聚集区较集中的特点，要求各成员单位分别制定方案，明确具体检查事项和工作要求，形成从市场到餐桌全链条监管机制。

三是挖掘案件线索，深入开展排查整治。充分利用大数据、互联网+等手段，高度重视投诉举报等线索，9月15日，大队全面开展专项检查，对涉嫌存在风险的8户企业进行了重点检查，其中一户发现门头及部分餐具上有不符合要求字样，现已整改，属地市场所正在进一步调查中。

四是试点“行纪衔接”，确保取得实效。在本次专项行动中探索建立“行纪衔接”试点，在信息沟通、线索移送、措施配合、成果共享等方面加强与驻局纪检组的贯通协同，成立督导组开展全链条督导，力争探索出一套可推广可复制的“行纪衔接”工作经验。

五是强化舆论引导，营造社会共治氛围。采取多种形式开展普法宣传，教育引导广大经营户提高法律意识，自觉做到诚信守法经营。强化消费教育，引导正确健康的消费观念，提高全民生态保护意识，营造浓厚社会氛围。 （徐金燕）

注销公告 北京市海淀区西北旺镇农民用水协会(统一社会信用代码 51110108500686627N)2020年9月28日经理事会表决，拟向登记管理机关申请注销登记。根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,由黄彦军组成清算组负责注销前的清算工作。请有关债权人于本公告发布之日起四十五日内向清算组书面申请债权。清算组地址:北京市海淀区丰智东路9号政务服务中心5层,联系人:黄彦军,联系电话:18612163526	**注销公告** 国颜商贸(北京)有限公司(统一社会信用代码:911101050953561805)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:刘琳琳、冯霞蓉,清算组负责人:冯霞蓉,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告	**注销公告** 润天启德(北京)企业管理咨询有限公司(统一社会信用代码:91110108MA0048U87A)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员:张萍、陈健康,清算组负责人:陈健康,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告	**遗失声明** 北京昭润建筑设计有限公司，统一社会信用代码:91110111MA01DM4P9X,不慎遗失营业执照正本、副本。特此声明作废	**遗失声明** 汇利腾达(北京)商贸有限公司（注册号:110108016496028）不慎遗失营业执照副本,特此声明作废
	注销公告 北京青沐私人形象设计有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01CH7R5A)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:赵泽鹏,清算组负责人:赵泽鹏,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告	**注销公告** 北京智观公关顾问有限公司(注册号:110111016241848)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员:李丹、罗成、马悦、张李坡,清算组负责人:罗成,请债权债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。	**遗失声明** 北京小隐春记餐饮管理有限公司第一分公司不慎丢失食品经营许可证副本,许可证编号:JY21106191282506,特此声明作废。	**遗失声明** 北京春记餐饮管理有限责任公司第一分公司不慎丢失食品经营许可证正、副本,许可证编号:JY21111111336191,特此声明作废。
个体工商户转变企业组织形式公告 北京子昂英杰粮油店，统一社会信用代码:92110111L72738568T，现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,仍由本人承担。个体工商户签名:张仲香 2020年10月9日	**注销公告** 北京佳博恒通科技有限公司(注册号:110102014161308)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:张福河、柳玉红,清算组负责人:柳玉红,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告	**注销公告** 北京壹玖捌陆商贸有限公司(统一社会信用代码:91110106MA00HD-WD5T)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:张进,清算组负责人:张进,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告	**遗失声明** 北京佳博恒通科技有限公司（注册号:110102014161308)不慎遗失营业执照正本,特此声明作废	**作废声明** 北京大丰远航商贸有限公司（统一社会信用代码:911101135808675310）作废公章一枚。特此声明
吊销转注销公告 北京琪海新能源科技发展有限公司,注册号:110109018287086,经股东会决议，拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:王其海、吴宁、吴双,清算组负责人:王其海,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。	**注销公告** 北京天启年华商贸有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01NKYF7L)经股东决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:王非,清算组负责人:王非,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告	**遗失声明** 北京现代智咨询有限公司，注册号:110105007824607，不慎将营业执照正、副本,税务登记证正、副本(税号:110105769935120)及组织机构代码证正、副本（代码号:769935120)丢失,特此声明作废。	**遗失声明** 北京食韵佳餐饮有限公司,不慎遗失食品经营许可证正本、副本，许可证编号:JY21106181895760。特此声明作废	**作废声明** 中联华闻(北京)文化传媒有限公司(统一社会信用代码:91110108099315458R)作废公章一枚。特此声明
吊销转注销公告 北京师大搏拓科技发展有限公司（注册号:1101081133164)经股东会决议,拟向公司登记机关申请吊销转注销登记,清算组成员:首都师范大学、北京烛红科技发展有限公司,清算组负责人:李有增,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告	**注销公告** 北京金麦穗文化传媒有限公司(统一社会信用代码:91110109057340647X)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:魏晨昱、闫冰,清算组负责人:魏晨昱,请债权债务人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。	**遗失声明** 北京金达峰快递服务有限公司(注册号:110111005777523)不慎遗失公章、财务专用章、合同专用章、法人人名章、发票专用章,特此声明作废	**遗失声明** 中联华闻(北京)文化传媒有限公司（统一社会信用代码:91110108099315458R）不慎遗失营业执照正本、副本及公章, 特此声明作废	**作废声明** 北京诺尔信房地产经纪有限公司（注册号:110105010134068）作废公章一枚。特此声明
减资公告 一派文化传媒(北京)有限公司,统一社会信用代码:91110112MA006R8Q72,经股东决定，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本人民币500万元减至人民币10万元,请债权人自本公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保的请求,特此公告	**注销公告** 北京蓝维桑达景观设计有限公司(统一社会信用代码:91110105MA00BWH025)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:容欢、田杰,清算组负责人:容欢,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告	**遗失声明** 北京金达峰快递服务有限公司,注册号:110111005777523，不慎将营业执照正、副本,税务登记证正、副本(税号:110111751304267)及组织机构代码证正、副本(代码号:751304267)丢失,特此声明作废。	**遗失声明** 北京诺尔信房地产经纪有限公司（注册号:110105010134068）不慎遗失营业执照正本、副本及公章, 特此声明作废	**本报刊登热线：13699137322**
遗失声明 北京小数点商贸有限公司(税号:91110112560383265H）不慎遗失税控盘(编号:661402299218)。声明作废。	**遗失声明** 北京善济堂医药有限公司不慎丢失食品经营许可证副本,许可证编号:JY11106051007416,特此声明作废。	**作废声明** 北京华平兴隆投资管理中心(有限合伙)(统一社会信用代码:91110101099644163W)作废公章、财务专用章、合同专用章、法人人名章、发票专用章各一枚。特此声明	**作废声明** 北京京海诚制冷设备有限公司(统一社会信用代码:91110105MA0194P232)作废财务专用章、合同专用章、发票专用章各一枚。特此声明	