



心血管疾病是目前全球范围内患病率和致死率较高的疾病之一,为许多患者及家庭带来了沉重的负担。北京友谊医院心血管中心副主任医师苏文、主治医师朱超以两种常见心血管疾病——高血压和冠心病为例,介绍心血管疾病的危险因素,梳理心血管疾病的应对之策,帮助大家做到早发现、早诊断、早治疗。

守护健康从“心”开始

□本报记者 宗晓畅

什么是高血压? 高血压有哪些病因?

血液对动脉壁的侧压力就是血压。高血压是指在未使用降压药物的情况下,非同日三次测量诊室血压,收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg。高血压分为原发性和继发性两大类,绝大多数高血压都属于原发性高血压,其病因不明,与遗传、环境、不良生活习惯等相关。少数高血压属于继发性高血压,常常是由某些特定疾病,如肾上腺腺瘤、嗜铬细胞瘤、肾动脉狭窄等引起。

高血压患者的血压应该控制到多少?

对于绝大多数高血压患者而言,血压应降至 $< 140/90$ mmHg,如能耐受,应进一步降至 $< 130/80$ mmHg;高危或很高危的高血压患者以及有合并症的高血压患者,在可耐受的条件下,推荐诊室血压目标为 $< 130/80$ mmHg,比如合并糖尿病或慢性肾脏病伴有蛋白尿的人群应控制 $< 130/80$ mmHg;80岁及以上的高龄老

年人高血压降压目标为 $< 150/90$ mmHg,如能耐受可降至 $< 140/90$ mmHg。

血压升高,但没有任何症状,是不是可以不治疗?

高血压被称为“无声的杀手”,许多人在患病后并没有明显症状,但仍会对人体造成巨大危害。高血压是心脑血管疾病最主要的危险因素,容易引发冠心病、心力衰竭、脑血管病、慢性肾脏疾病等并发症,致残、致死率高。治疗控制血压的目的不仅是为了减轻不适症状,更重要的是为了保护靶器官免受损害,降低心、脑、肾与血管并发症和死亡的风险。

高血压患者在生活上需要注意什么?

首先,健康饮食。减少钠盐摄入、增加钾摄入,成人每天食盐摄入量不超过5克,建议烹调时使用定量盐勺。减少味精、酱油等含钠高的调味品使用,减少咸菜、火腿、卤制、腌制等食品摄入。增加新鲜蔬菜和水果等富钾食物摄入,限制饱和脂肪和

高糖食物。第二,规律运动:每天30分钟,每周5-7天的中等强度有氧运动,如健步走、慢跑、游泳、太极拳或骑自行车。第三,控制体重:通过合理饮食和运动维持健康的体重。第四,戒烟限酒:避免吸烟,吸烟是心血管事件的主要危险因素,被动吸烟也会增加心血管疾病风险。限制酒精摄入,成年人每日酒精摄入量男性不超过25克,女性不超过15克。第五,心理平衡:通过运动、冥想等方式有效减轻精神压力。第六,保持健康睡眠:成年人建议每晚睡眠时间为7-9小时,确保睡眠质量,按时作息。

胸口不舒服,检查心电图正常,是否说明没有冠心病?

冠心病,又称冠状动脉粥样硬化性心脏病。冠状动脉是向心脏提供血液的动脉,当冠状动脉发生粥样硬化引起管腔狭窄或闭塞,导致心肌缺血、缺氧或坏死而出现胸痛、胸闷等不适,这种心血管疾病为冠心病。

心电图是诊断冠心病的重要辅助检查手段之一,但它并非诊断冠心病的唯一依据。部分冠心

病患者如果不是检查时恰好发病,心电图可以表现为正常。因此,对于有心血管疾病危险因素的人群,如果怀疑患有冠心病,应该进行进一步的检查,如运动平板试验、冠脉CTA、心肌核素显像、冠状动脉造影等。其中冠状动脉造影被誉为诊断冠心病的“金标准”,可以直观且准确展示冠状动脉的狭窄程度。

冠心病患者在家中突发胸闷胸痛时,如何处理?

冠心病患者在家中如果突发胸闷胸痛、呼吸困难,首先应该让患者立即平卧,避免活动和用力,精神放松,保持安静,可以给患者舌下含服硝酸甘油等一些扩张冠状动脉的药物。急救药品应存放在易取处,家庭成员均应知晓。一般在含服硝酸甘油后2-3分钟症状可以得到缓解,如果没有缓解的可以再服用一次,如仍没有得到缓解,应该立即拨打120或送往就近的医院进行救治。如果有吸氧条件的可以给予氧气的吸入,而且要监测血压、脉搏等生命体征的变化。

得了冠心病,都有哪些治疗方法?

第一,改善生活方式:低盐低脂饮食,适当增加运动,控制体重,戒烟限酒。控制好血压、血糖、血脂等危险因素,生活方式的改变可以让冠心病的治疗事半功倍。第二,药物治疗:包括抗血小板药物、降脂稳定斑块的药物、降低心脏耗氧的药物等,需要长期服用,才能达到延缓冠脉病变进展、降低心梗风险的作用。此外,有一些缓解心绞痛症状的药物,比如扩张血管药等,需遵医嘱决定是否长期应用。第三,血运重建:包括冠脉介入手术,外科搭桥手术。部分冠心病患者的冠脉狭窄程度严重,心肌梗死甚至猝死的风险高,或者即使已经规律服药,仍反复发作心绞痛严重影响生活质量,则需要采取血运重建的治疗方法。

【健康红绿灯】

绿灯

秋冻有个温度分界点



秋冻提倡在秋季气温稍凉时,不要过早、过多地增加衣服,让身体逐渐适应寒冷、提高抗病能力。什么情况下应该添衣服?专家给出的答案是:以 15°C 为标准,秋天如果气温降到 15°C 以下,持续两周以上,就应该增添衣物。

白菜比柠檬维C含量还高



白菜维C含量是37.5克/100克,比橙子、橘子、柚子、柠檬等柑橘类水果都高,每天吃300克白菜就能满足每日的维C需求。而且,白菜不像柠檬那样酸涩,适合大部分人的口味,无论是老年人、儿童,还是胃肠功能较弱的人群,都可以放心食用。

红灯

常熬夜的人身体会发臭



长期熬夜,睡眠不足,日积月累欠下不少“睡眠债”,睡眠的质与量无法得到保证,人一直处于过度疲劳状态,身体会发臭。这种“疲劳臭”常出现在皮脂腺集中的部位,如腋下、前胸、后背、颈部,它不仅让人难堪,还为身体状况亮起了红灯。

忌食辛辣不只是忌辣椒



所谓“忌食辛辣食物”就是不吃辣椒吗?医生提醒,忌食辛辣食物其实是所有强烈刺激性的食物都要少吃。包含蔬菜类:除辣椒以外,还有韭菜、洋葱、茴香、芹菜、香菜、葱、姜、蒜。调味品:胡椒、花椒、八角、桂皮、芥末。饮品类:啤酒、小甜酒、气泡酒。

专家:少熬夜、不酗酒 远离高血压

“近年来,来就诊的高血压患者年龄趋于年轻化,通过询问,发现部分患者多有熬夜、酗酒等生活习惯,或精神长期处于紧绷状态。”辽宁省沈阳医学院附属中心医院心血管内科副主任医师刘雯说。

据了解,高血压症状表现为头痛、头晕、失眠、耳鸣、肢体麻木、心悸等。但临床发现,不少高血压患者没有不适症状或症状轻微,甚至有部分患者直到出现脑出血、脑梗死、心力衰竭及尿毒症等严重并发症时,才发现自己患有高血压。

因此,日常血压监测很重

要。国家卫生健康委提示,血压超过 $130/80$ mmHg以上应密切关注;未使用降压药物且非同日3次血压超过 $140/90$ mmHg,即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区,认为高血压是‘老年病’,便疏于对血压的监控和管理;有高血压家族遗传史的人群,更应该早监控,发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么,日常生活中应该如何预防高血压的发生呢?专家建议:坚持运动,以提升身体代谢能力、增强血管弹性,合理控制体重,避免过度肥胖;

饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物,每日盐摄入量不超过6克;保持良好心态,适当纾解情绪、释放压力,有利于平稳血压;少熬夜、不酗酒,以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群,应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑,甚至自行减药、停药,或用保健品替代药品,这是不正确的。事实上,只要按照医嘱用药,长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

(新华)

门头沟区城管执法局

开展安全生产工作专项检查

燃气安全涉及千家万户,事关人民群众生命财产安全,需时刻拧紧“安全阀”。近日,门头沟区城管执法局走进辖区燃气企业检查安全生产工作落实情况,认真查看燃气企业储存、灌装设施,对液化气的运输和储存过程中的重点环节进行重点检查,加

大对管线周边新开工地的巡检力度,对风险隐患点位进行重点排查,详细查看企业的安全生产管理制度、应急预案及隐患排查制度等。

门头沟区城管执法局走进辖区垃圾转运站和粪便无害化处理厂等垃圾处理场所检查安全生产

工作,重点检查单位主要负责人履行安全生产职责情况、安全生产教育培训落实情况、事故隐患排查治理情况以及现场操作场所安全警示标志等情况。同时查看垃圾分类、粪便无害化处理政策贯彻落实情况,督导加大垃圾精细化处理力度。

在市电力公司及其下辖的变电站、供电所,门头沟区城管执法局检查安全生产运行工作落实情况,督促企业加强对隐患排查治理工作,针对安全生产活动记录、教育培训记录等加大检查力度,做好隐患整改的闭环工作,严把安全生产关。

·广告·