

两亿国人罹患高血压病 加大防治力度刻不容缓

周口市中心医院心内四老干部病房二病区科主任 主任医师刘华玲

“国人第一疾病”——高血压，是一个沉默的病魔，无形的杀手，并且发病率高，现全国已有 2 亿多高血压病人，且保持持续快速增长的态势。高血压病发病状况目前存在着高三低的情况，即高发病率、高致死率、高致残率，低知晓率、低治疗率、低控制率。由于高血压等危险因素控制不佳而引发的心脑血管发病率和死亡率居高不下。据世界高血压联盟估计:到 2020 年心血管疾病和脑卒中将成为全球首要的致死和致残原因，而高血压将是引发这些事件的首要隐患。高血压病成为我国严峻的社会公共卫生问题。

常言道:无知者无畏。众多民众由于对自身和周围众多的高血压患者熟视无睹,习以为常,掉以轻心,以至于养

虎遗患。相当一部分人误认为高血压病不影响吃喝、生活、工作,不足为虑。须知高血压不只是一种病,也不仅仅是一个血压数值的变化,而是一个综合的症候群。量变必将导致质变,因高血压得不到及时查找原因,继发性高血压患者长期得不到正确诊断,原发性高血压不能理想控制达标，导致的悲剧屡见不鲜,给患者、家庭都带来沉重的经济、身体、精神等多种负担。高血压主要并发症如脑出血、脑梗塞、高血压脑病、鼻衄,冠心病、急性心肌梗死、心力衰竭、心律失常,主动脉夹层分离,慢性肾功能不全,眼底出血、失明等等。这些并发症轻则损害健康,重则夺取生命。因此,加强高血压研究防治迫在眉睫,又势在必行。

目前,高血压患者持续增长态势引起了政府、媒体、医学界及国际组织各方面的关注，并出合了一系列举措。1998 年，卫生部决定把每年的 10 月 8 日定为“全国高血压日”;2005 年,世界高血压联盟决定将每年的 5 月第二个周末(星期六)定为“世界高血压日”。科技部、卫生部于 2007 年实施了“十一五”重大科研项目——《高血压综合防治研究》。2010 年 12 月 10 日,中国医师协会高血压专业委员会的成立,标志着有法律地位的高血压行业组织已经建立,国内许多知名三甲等医院相继成立了高血压科。周口市中心医院也筹建了高血压科,对高血压病的治疗提供了更好的条件。

目前高血压病态势严峻,有必要加

大对高血压防治知识的宣传,把高血压防治工作做好。尽快逆转目前“三高、三低”局面,加强对公众进行健康教育、普及医学知识,使新发高血压患者越来越少,已患高血压病友得到及时有效的治疗,恢复身体健康。



坏情绪让胃肠道“变脸”



坏情绪搅乱消化道活动

包括食管、胃、小肠、大肠、肝胆胰在内的消化系统,是一台极为精密、协调、高效的机器,蠕动、压力、血流、温度、消化、吸收、分泌……共同应对体内外多种变化。哪一个部位、哪一个环节出现异常都不好。

食管只担负通过的任务,悲伤、愤怒、焦虑等情绪可以使健康的食管管控变狭窄甚至完全堵塞,饮食通过时间延长。腔内压力变化也与情绪状态有关。临床上可见大悲后的人诉胸骨后发堵、下咽不利等症状与这些变化不无关系。

人在仇恨时胃酸分泌增加,血流量增加,黏膜颜色变红(充血)。此时的胃黏膜极脆,即使是轻微、细小的损害都可以变成小溃疡,有人认为这也为幽门螺杆菌“下手”创造了条件。而在抑郁、无助、失望等情绪控制下,人的胃酸分泌会下降。

小肠会因人的情绪不佳而变得张力增加,钡餐检查发现排空时间延长。结肠似乎更为敏感。肠镜检查及计波装置记录表明,不论是健康人还是肠易激综合征患者,有不良情绪时会

出现无蠕动性高运动状态。在悲伤、沮丧、失望时会出现波样张力增加,蠕动也会增加而导致腹泻。在惧怕与沮丧时,结肠黏膜的颜色会变苍白、无收缩活动,在生气、埋怨和有敌意时,黏膜色泽变红、收缩活动增加。

胃肠道人称“第二大脑”

大脑是人体各种生理活动,包括精神情绪活动调控的最高司令部,自然涉及对外反应。人们知道,在脑内有一族肽类物质与大脑的神经活动密切相关,如抑郁时一种称为 TRH 的肽在脑内含量上升。

科学家对胃肠道神经进行深入研究后有两个重大发现。

一是肠神经系统的发现。整个胃肠道有 1 亿多个神经细胞覆盖着,从黏膜层、肌层直到浆膜层分布得密密麻麻,其总数仅次于大脑,被称为“肠脑”或“第二大脑”。它在胃肠壁内有自身的完整反射系统,通俗地说,它可以不需经过大脑“司令部”的命令而自行其是——对胃肠生理活动作出调节,也可将处置过程上传到“司令部”,影响“司令部”的活动。

第二个重大发现就是肠道有特殊细胞分泌与大脑内完全相同的那些肽类来完成肠神经系统的各种指令,使消化道运动、分泌、消化、压力甚至温度得到调控以适应各种变化。脑内的肽类激素竟和远离大脑的肠内肽类激素完全相同,因而给予它们一个总称——脑肠肽。

这样,大脑和胃肠道不但有“陆路交通”——自主神经系统,还有“水路通道”——脑肠肽。二者紧密联系,不仅能下达指令,下情也可上传,故称双向通道。

从位置上看,调控消化道的自主神经中枢、内分泌系统中枢两个次级司令部与控制情感的皮层下整合中枢位于同一解剖部位,所以消化系统极易受到情绪和心理因素的影响。(李增烈)

宝宝喝完奶别倒头就睡

宝宝睡觉前喝奶瓶，容易入睡也睡得香，很多家长觉得这是个好方法。但这样做可能会引发孩子患呼吸道疾病。

不少反复出现呼吸道感染的孩子有个共性,那就是睡前喝奶,这是个非常不好的习惯。小孩子的咽喉其实是个容易藏污纳垢的地方,如果护理不当,就容易导致孩子反复发生呼吸道感染,而睡前喝奶正是增加了呼吸道感染的机会。这是由儿童特殊的解剖生理结构决定的。儿童易患咽炎、感染性喉炎、扁桃腺炎以及龋齿等疾病,加上儿童各器官相距很近,如年幼儿耳咽管较宽,短而且直,嗓子不

仅会发炎,还可能并发中耳炎等疾病。

临睡前喝牛奶,若胃排空缓慢或同时吸入气体,可出现胃食管返流。返流奶液可攻击气管,出现返流性吸入性呼吸道感染,引起支气管痉挛而出现哮喘,严重者还可引起窒息、呼吸暂停,会出现喉支气管炎、喘息、喘鸣、反复肺炎、慢性咳嗽、声音嘶哑以及鼻窦炎等。所以特别提醒家长注意,对反复呼吸道感染的孩子,要注意自清晨孩子起床后嘴里是否有异味或便秘和消化不良的情况,尽快改变不良饮食习惯,不要让孩子喝完牛奶就立即睡觉。(邱玉芳)

多食维生素食品防辐射

在日常生活和工作中,我们接触的电磁辐射通常可分为射频辐射和极低频辐射。射频辐射的频率范围在 100~300GHz 之间,如手机、电视塔等都会产生射频的磁场。极低频辐射的频率范围在 3~300Hz 之间,如工业上用的交流电源等。电磁辐射的频率越高,对人体造成的危害就越大。

电磁辐射的污染虽然看不见、摸不着,但可给人们的身体带来危害。主要是影响神经系统、心血管系统、免疫系统、眼睛及生殖系统,可使人出现头晕、头痛、疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠、心悸、胸闷、口干舌燥、机体免疫功能下降、白内障、妇女月经失调、性功能降低等症状。

防辐射应多吃含维生素 A、C、E 丰富的蔬菜和水果,以提高机体抵抗电磁辐射的能力。富含维生素 A 的食物,如动物肝脏、鱼类、海产品、蛋类、奶油、鱼肝油、牛奶等;富含胡萝卜素的蔬菜有甜薯、胡萝卜、南瓜、柿子椒、西红柿、苜蓿、韭菜、雪里红、空心菜等,芒果、柿子、



输液快慢 自己说了不算



生病向来都不是件开心的事情,有时病躺在医院里输液更是令人心烦闷,总盼着瓶子里的药液能快点输完,可有时滴注速度偏偏又特别慢,看着真着急。不如把它调快一些,赶快输液。

不能擅自调滴速

不少人都曾有过这样的想法,觉得药物的用量没变,滴快一些和滴慢一些也差不了多少,何不让输液快快输完呢?

但实际上,输液的速度是根据药物的特点 and 安全性设置的,不能随便更改。有些药物可以快速滴注,并且快速滴注效果会更好;而有不少药物则非慢慢滴不可。滴快还是滴慢,都要严格遵从医嘱,如果病人自己调整,则可能带来不少问题。

心肾功能不好滴速要慢首先,无论是因何种病输液,它的主要成分都是水,额外的水被注入血管,就会增加血液循环中的液体总量。如果这些水是慢慢进入血液的,人体可以通过自身的调节,让肾脏多排出一些水,以保持“收支平衡”。如果这些水很快大量地进入到血液中,这种调节来不及发挥作用,就会增加心脏的负担。这对于心脏功能正常的人

来说或许还好,但对于原本心脏功能就不好的人来说,这些额外的负担可以引起或是加重心力衰竭。

药物刺激性不宜快滴其次,很多种药物对血管都有刺激性,并且在高浓度下更容易发生副作用。如果输液速度很快,药物在输液局部和全身血液中的浓度都会一下子升得很高,更容易发生静脉炎等不良反应。例如万古霉素,如果输液速度太快,会发生“红人综合征”(面部、颈部和躯体出现充血、红斑等);如果控制好输液速度,这样的副作用就可以最大限度避免。

除此之外,滴速不合适对药物的疗效也有影响。如果滴速很快,则药物在血液中的浓度先是很快速上升,在滴完之后又会很快下降。这样一来虽然最高浓度是很高的,但药物浓度保持在有效浓度之上的时间是减少的。比如原本输液一次希望能达到 12 小时有效,而把滴速调快的话,可能真正有效的时间就只剩下 8 小时。这样一来,药物的作用反而不如慢慢来得好。

因此,输液还是要耐心。滴速要由医生说了算。(宫珏)

肿瘤患者多食四种水果

肿瘤患者很担心自己能不能吃水果。其实,在癌症的预防和治疗过程中,科学饮食确能起到积极作用。一些水果所含成分,正常人多吃有抑制癌症发生的效果,患者多吃则有抑制癌细胞生长的作用。

柑橘 每天吃两个

柑橘类水果含有多钟抑癌物质,除了众所周知的维生素 C、维生素 E 之外,橘皮与核中富含的柠檬苦素,具有很强的防癌活性,它还能增强谷胱甘肽 S-转移酶的活性。谷胱甘肽 S-转移酶是谷胱甘肽结合反应的关键酶,谷胱甘肽能增强人体免疫功能,是细菌、病毒污染物和自由基的清除剂。谷胱甘肽可与致癌物相结合,使其变成无毒的物质排出体外。

柑橘中还含有大量 β-玉米黄质,其抑癌效果比胡萝卜中含有的 β-胡萝卜素高 5 倍。柑橘越甜其 β-玉米黄质越高。正常人一天吃两个柑橘,防癌作用最好。但柑橘不宜与牛奶同时食用,因为柑橘中的果酸与牛奶中的蛋白质相遇会出现凝固。

苹果 连皮带肉吃

苹果中的多酚能够抑制癌细胞的增殖。每天吃 3~5 个苹果或经常饮用浓度较高的苹果汁,可以提高前列腺的抗菌、杀菌能力,有助于预防、治疗前列腺炎。在保证果皮中农药残留安全的前提下,建议吃苹果时连皮一起吃,因为其抗氧化、抑癌功效远远高于果肉。

草莓 喝点草莓蜜茶

草莓对白血病的防治有益。草莓中含有草莓胺和鞣花酸,有抑制恶性肿瘤发生和生长的作用;果胶可吸附体内的致癌物质,阻止其被机体吸收;草莓还能使黄曲霉素、亚硝酸盐等致癌物失去作用。放化疗后的肿瘤患者饮用草莓蜜茶可缓解放化疗反应,减轻痛苦。但肾功能不好者不宜多食草莓。

猕猴桃 饭后来一个

猕猴桃具有良好的防癌功效。街边烧烤摊的常客罹患癌症的概率较高,因为烧烤过的食物在体内会发生硝化反应,产生致癌物。猕猴桃中含有的维生素 C 是柑橘的 5~10 倍,是苹果的 15~30 倍,丰富的维生素 C 可阻断致癌物亚硝酸盐的生成。建议肿瘤患者饭后来一份猕猴桃,每日 1~2 个即可。(夏延毅)



糖尿病患者 保暖稳情绪

冬季是糖尿病病情加重和并发症发生较多的季节。因此,在冬季里糖尿病病人更应增强自我保健意识,在医生指导下进行有效治疗;同时注意在日常生活中做好自我保健,确保平安过冬。

糖尿病病人在冬季首先应注意保暖。因为,寒冷刺激会使体内儿茶酚胺物质增加,使血压升高,引起动脉痉挛,易诱发脑中风、心肌梗死等严重疾病。其二,要注意情绪稳定。因为,情绪波动与糖尿病病情有着密切的联系,交感神经兴奋会造成肝脏中的糖原释放进入血液,而使血糖水平升高,导致病情加重或

降低治疗效果。其三,注意适当运动。运动是糖尿病综合治疗的重要措施。患者可根据年龄及健康状况,适当参加慢跑、散步、打太极拳等健身锻炼,刺激胰岛素分泌,这对调节血糖、稳定病情十分有益。此外,还要注意预防感染。反复皮肤、尿路感染等是糖尿病常见的并发症,严重者甚至可危及生命。故应注意皮肤的清洁卫生,常洗澡,注意口腔卫生,坚持早晚、饭后刷牙漱口,患有牙周应及时治疗。出现皮肤破损、疖肿、毛囊炎等应及时治疗。(李坚初)

帕金森患者宜常饮茶

帕金森病是一种神经细胞退行性疾病,患者如果能常饮茶,尤其是绿茶,将有助于缓解疾病的症状。

茶中的儿茶素类物质可以让人的大脑细胞免受破坏,对神经元有着很强的保护作用。茶中维生素 B5 含量丰富,它可克服因缺乏维生素 B5 而引起的神经系统不良反应,该不良反应可能导致周围神经的运动性和感觉性障碍。茶中的咖啡碱可以有效刺激帕金森病患者的大

脑皮层和脑神经,提高神经元的活跃程度。茶中的类黄酮、氨基酸、生物碱、维生素等物质还能降低人体中胆固醇、甘油三酯的含量,降低血脂浓度和血液黏稠度,这些对减轻症状都是有利的。况且茶汤中还富含多种矿物质元素,包括人体必需的一些微量元素,如铁、铜、锌、镁、硒等。同时茶中的色氨酸对大脑信号传递及维持思维活动十分重要,所以茶非常适宜帕金森患者饮用。(程柱生)

4.25
中國兒童
預防接種
宣傳日

今年主題：消除麻疹，控制乙肝，你我共同參與

注射疫苗是預防麻疹的最佳方法

麻疹：由麻疹病毒引起的急性呼吸道傳染病，具有高度傳染性

傳播季節：冬春兩季 高發季節：4月至6月

傳播途徑：空氣飛沫 唯一傳染源：麻疹病人

臨床表現：發熱、流鼻涕、打噴嚏、眼結膜炎等

患者：應臥床休息，保持室內通風，溫度適宜，多飲水、食用易消化飲食

www.37med.com