

高血压的真实告白



嗨！知道我的高姓大名吗？我就是高名远播、臭名昭著的“高血压”啊，也许有人会说：高血压，不就是血压数值的改变罢了，不影响吃喝，不耽误工作，何须大惊小怪，忧心忡忡嘛。列位看官，出此言者当真是无知者无畏啊，待你往下仔细阅读来，就不难理解我为何自视甚高，你也就敢小觑于我了。

最新版中国高血压指南给我的重新定义是：高血压是一种以动脉血压持续升高为特征的进行性心血管综合征，常伴有其他危险因素

素、靶器官损害或临床疾患，需要进行综合干预。在未使用降压药的情况下，高压（收缩压）大于等于140mmHg和（或）低压（舒张压）大于等于90mmHg即可诊断为高血压。我的特点是“三高三低”，即：高发率、高致死率、高致残率；低知晓率、低治愈率、低控制率。

目前，我们高血压病的大部队发展的越来越壮大，被称为“国人第一疾病”，无论男女老幼，高低贫富皆是我的发展对象。在中国，我们的队伍总数已经突破2.38亿

人，60岁以上的人群，近一半患有高血压，每年仍有1000万人加入我们的队伍。嘿嘿，我们的队伍强大吧！给你透露点“军事机密”吧，我们的队伍主要由两支部队组成：原发性高血压是我们的“主力”部队，约占整个队伍的85%~95%。另外一支“特种”部队是继发性高血压，是由嗜铬细胞瘤、肾动脉狭窄、原发性醛固酮增多症、库欣综合征、慢性肾炎、某些肿瘤、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、服用某些有升压作用的药物等原因引起。如果你想清楚你隶属哪个部队、什么番号，是必须到专业的高血压科才可以搞清楚。还有一个机密我真的不想告诉你，我这支“特种”部队中的相当一部分，医学专家们在查明病因后，可以通过特定的药物、介入、手术、应用呼吸机等方法一举歼灭的，呜呼，好不哀哉！

孟浩然一首耳熟能详的古诗曰：好雨知时节，当春乃发生，随风潜入夜，润物细无声。那是赞春雨的，但我却是“默默侵蚀体，害人悄无声”。人们给了我许多封号：什么“隐形杀手”了、“无声杀手”了，的确这称谓于我是名至实归！殊不知，我这个身怀绝技、如影随形的“杀手”——一旦悄悄侵蚀人体，如果你掉以轻心，不予理睬，诸多严重并发症如高血压性心脏病、冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常、心力衰竭、高血压脑病、脑出血、脑梗死、主动脉夹层、眼底出血、鼻出血、尿毒症等的出现，就是卖枣的遇见卖碗的，早晚（卖碗）的事了！正所谓：“发生发展几十年，致

死致残一瞬间！”怎么样？知道我的厉害了吧？

不瞒你说，我纠结了一批志同道合的狐朋狗友——高血糖、高血脂、高血粘、高体重、高尿酸血症、高血压、高同型半胱氨酸血症、高度思想紧张、烟草等，我们是鬼魅魍魉、狼狽为奸，经常沆瀣一气共同危害你们人类的健康。我可以高傲自大地说：在上述所有杀手中，头号杀手就是我！同时，我也结盟了一些人类朋友哦，他们利用一部分人们高血压知识的缺乏以及高血压防治中存在的种种误区，打出形形色色的虚假医疗广告坑骗高血压患者，在此，对这些为虎作伥、助纣为虐的江湖骗子我深表感谢！

别看我说了这么一通不知天高地厚的狂言，可是近来我预感自己已经岌岌可危，好景不长了。目前国家、各级政府、卫生部门、各类高血压组织、高血压专业人士高瞻远瞩、审时度势，联合向我宣战！他们都是我的克星和宿敌！他们出台了一系列防控政策，采取了一系列有力措施，实施了一系列亮剑行动。他们成立了高血压联盟、各级高血压防治专业委员会、高血压防治委员会，开设了高血压专科，制定并颁布了新版高血压防治指南，经常召开形式多样的高血压学术会议，开展了许多高水平的研究项目，设立了高血压宣教室，创办了高血压俱乐部，筹建了高血压防治网络，研发了如动态血压监测仪、动脉硬化测定装置等仪器，生产了品种繁多、疗效确切的降压药物，这些强有力的组合拳打得我晕头

转向，无力招架。

记得有一天，我偷偷溜进高血压宣教室，他们正进行高血压公益讲座呢，我看到里面真是“高朋”满座啊，且来听听专家的高文宏议吧：“理想血压，健康理想！高血压虽然高深莫测，但也是可防可治的，控制高血压要注意低盐饮食、低脂饮食、适量运动、戒烟限酒、健身减肥、心理平衡、实时监测血压、合理选择、正确服用降压药物，定期到高血压门诊复诊，才能做到高枕无忧，健康长寿。文学巨匠托尔斯泰在名著《安娜·卡列尼娜》开篇写道：幸福的家庭总是相似的，不幸的家庭各有各的不幸，我们以为一个家庭、一个人的幸福的基础是身心的健康，珍爱生命，呵护健康，让我们从血压达标开始……”

我的对手们高屋建瓴的谋略、高才博学的系列举措，严重打击了我的嚣张气焰，真是“魔高一尺，道高一丈”！我是孤高自许不再，趾高气扬不再，唉，我还是明智点，趁早乖乖投降吧！

（周口市中心医院高血压科主任 刘华玲）



年底聚会多 男人如何健康饮酒



又到一年岁末时，元旦节、“201314”结婚潮、春节等节日接二连三地来到，令一些喜好热闹的朋友倍感嗨皮的同时，也让许多白领朋友犯了愁：节日一个接一个，酒宴也随之而来，在中国人“无酒不成席”老传统的笼罩下，酒宴上喝酒也是不可避免之事。

日前一位“酒”经沙场的网友诉苦：才参加完两位同学的婚宴和三位朋友的饭局，身体尚且还“沉睡不消残酒”之际，马上又要参加单位的年会酒席了，到时就免不了轻则连干数杯、不醉不归，重则烂醉如泥、伤心伤胃了。其实，饮酒有很多学问，健康饮酒“八项注意”，你都了解了吗？

1.上午不要饮酒
健康专家称，上午时段身体

内分解酒精的酶含量很少，如果上午尤其是早上饮酒的话，很容易对大脑、肝脏造成很大危害。而下午尤其是晚餐时间人对乙醇的耐受力较高，所以晚餐饮酒就较为适宜。

2.服药时切忌饮酒
一些医学专家指出，服用头孢类抗生素药、降压药等药物后，切忌饮酒。因为这些药物会与酒精发生化学反应生成有害物质，导致肝脏受到损伤。

3.儿童、孕妇不要饮酒
适量饮酒虽有利健康，可是儿童、孕妇等人群最好还是滴酒不沾的好。儿童大脑尚且还处于发育阶段，酒精容易带来儿童大脑发育受到影响、智商降低和注意力分散等问题。一些医学专家认为，孕妇即使饮用少量酒，也可能伤害到其体内胎儿的健康，从而导致胎儿出生后智商下降、智力不健全等问题的出现。

4.饮酒时勿忘配菜
相信每位朋友都明白“空腹饮酒有害健康”的道理。的确，空腹喝酒很容易导致血液里酒精浓度升高过快，从而对身体健康造成危害。所以，喝酒时还是悠着点，切勿动不动就干三杯，而应当边喝边吃或吃完后再喝，一般来说，喝酒时多食用一些新鲜蔬菜、肉类、蛋类等菜肴对减少酒精的

伤害很有作用。

5.切忌猛喝烈酒
年底气温很低，加之酒宴上气氛很热烈，很多人禁不住酒友的再三劝酒，往往猛吃美食、猛喝烈酒，认为这样既可以御寒又争足了面子。其实，冬季猛喝烈酒带来的后果往往是胃肠道负担加重，轻则胃肠道炎症，重则胃溃疡。

6.酒后不宜立刻睡觉
随着酒宴上的推杯换盏，一些人喝高了回家后，往往倒头就睡。其实，这样非常不利于身体健康，因为在睡着的状态下，体内酒精的代谢会减慢，从而加重肝脏的负担，长期如此的话很容易患上酒精肝。

7.酒后食用解酒水果
众所周知，酒精伤身。在大量饮酒后，人的肝脏很易“受伤”。所以，可以在酒后食用新鲜香蕉、葡萄、橙子、梨等解酒效果好的水果，因为水果中的有机酸可以与酒精相互作用生成对健康无影响的酯类物质。

8.酒后切勿驾车
年底聚会饭局多，一些人在酒宴上喝高了，本绝对不该再自驾回家，可还是抱着侥幸心理以为不会出事。殊不知，当“沉醉不知归路”之时，便是被交警查获之时。所以，还是牢记并遵守“开车不喝酒，喝酒不开车”吧。（李博）

止不住的痒可能是癌 癌症的13个危险信号

止不住的痒可能是癌
身上“痒”，人们常觉得是不爱干净闹的。其实，“痒”也是身体有恙的表现，甚至有时它还是某些体内恶性肿瘤的外在表现。数据显示，有16%~30%恶性肿瘤的老年人，25%的生殖器官恶性肿瘤病人，50%的直肠恶性肿瘤患者，会出现不同程度的皮肤瘙痒。

由癌症所导致的痒，与一般的痒是有区别的，其特点是：平时无痒病史而突然发生顽固性的全身痒，皮肤表面一般看不到任何变化，仅仅是难以忍受的剧痒；与气候变化无关，用任何止痒药物均无效。

因此，对皮肤原因不明的持久性痒，不能一抓了事，应尽早查明，及时诊治。尤其提醒以前没有患过皮肤病的人，在没有药物过敏、食物过敏及其他因素刺激时，突然发生持续的、剧烈的皮肤痒痒时，应马上到医院检查，排除疾病可能，以免耽误病情。

男女都应该注意的13个癌症信号

1.乳房硬块
乳腺癌不是女人的专利，男女都应该积极预防。女性如果发现乳房皮肤发红、有肿块，就要分外当心。非哺乳期的女性，乳头凹陷，并且常常流出液体，也是不好的信号。对于男性来说，如果乳房皮肤起皱、乳头收缩或不对称、乳头大小和形状改变、乳房红肿、出现硬块等，都是乳头炎的表现，也是乳癌的症状。这种乳房肿块一般不疼，但会逐渐变大。

2.疼痛
美国癌症协会表示，随着年龄增加，身体疼痛会增多。但是身体某部位莫名出现疼痛并持续一周以上时，应尽快查明原因，因为无缘无故的疼痛可能是癌症征兆。比如，长期腹痛是大肠癌的症状，胸部疼痛可能是肺癌引起的，骨头酸痛则可能是癌症转移的症状。

3.淋巴结变化
不管身体哪个部位，尤其是腋窝或颈脖出现淋巴结肿大，切不可掉以轻心。如果淋巴结持续增大，超过1个月，则很可能是乳癌或脑癌的症状。

4.发烧
发烧一般由流感、肺炎或其他炎症所致，然而，不明原因的发烧就可能是危险征兆了。美国癌症协会表示，癌症扩散至身体其他器官时，通常会引发发烧。淋巴瘤、白血病等血癌也有发烧症状。淋巴瘤在早中期会表现为持续低热，体温在38摄氏度左右，当合并感染时则可能高烧。必要检查包括：X光

胸透、CT扫描、核磁共振检查等。

5.体重莫名降低
不用费劲就能减肥的确令人高兴，但是如果一个月内既没增加运动量，又没减少饮食，体重却莫名其妙下降10%，那就应该及时就医。体重急剧下降、厌食、反复腹泻和便秘是最常见的肺癌、胃癌、肾癌及大肠癌症状，对女性而言也可能是甲亢。

6.持续腹痛且伴抑郁
如果腹部持续疼痛且伴有抑郁症状，极可能得了胰腺癌。因为专家发现，抑郁与胰腺癌关系极大。其他症状还包括：黄疸或大便呈反常的灰色。

7.疲劳
一般来说，感觉疲劳是癌症已有所发展的征兆，但对于白血病、肺癌和胃癌来说，可能发初期就会感到疲劳。普通疲劳休息一下就会消失，而癌症的疲劳不论怎么休息，都会觉得很难改善。

8.咳嗽不止
如果莫名其妙的咳嗽持续不断，超过3~4周，就应该及时看医生，有可能是肺癌或喉癌的征兆。

9.吞咽困难
长期的吞咽困难，可能是喉癌、食道癌和胃癌的征兆，应该尽早接受X光透视或胃镜检查。所谓吞咽困难，一般指进食时出现胸骨后疼痛、食管内有异物感，有人即使不进食，也会感到食管壁像有菜叶、碎片或米粒样物黏附，吞咽下食物后会感到食物下行缓慢，甚至停留在食管内。

10.皮肤变化
皮肤突然出现包块或者色素沉着，并且变化明显，都可能是皮肤癌的征兆。观察几周后就应立即就医。另外，无论老年年轻，一旦皮肤突然出血或者出现异常剥落，也应该去看医生。

11.异常出血
便血除了痔疮外，很可能是肠癌的症状，必要时应该接受结肠镜肠癌筛查。40岁以上的中老年人，除女性经期外，如出现无痛尿血或排尿困难，应警惕膀胱癌或肾癌。肠癌除了便血以外，如果肿瘤生长在靠近肛门处，还可能出现大便变细、次数增多等症状，甚至引起大便困难。

12.口腔变化
美国癌症协会指出，吸烟者要特别注意口腔腔穴及舌头上出现的白斑斑块，这可能是口腔癌的前兆——黏膜白斑病。

13.消化不良
男性(尤其是老年男性)以及女性(孕期除外)长时间不明原因持续消化不良，可能是食道癌、喉癌、胃癌的症状。（魏丹华）

6绝招让你花1分钟增寿

走动一分钟。这样你每天需要走大约1万步。

2.吃个鸡蛋
鸡蛋这种营养供应站确实对身体有好处：一个鸡蛋就能提供每天所需的13%的蛋白质，而且只有每天推荐摄入的卡路里数的4%。此外，它还包含大量叶黄素，这种抗氧化剂能防止眼睛出现黄斑变性和被紫外线伤害。每天一个鸡蛋或许还有助于预防老年痴呆症，这是因为蛋黄是维生素B的一个重要来源，这种营养物质能够减少脑内发炎。

3.摄入铬
研究显示，这种微量无机物通过增加细胞对胰岛素的敏感性，有助于维持正常的血糖水平，帮助人体对抗2型糖尿病。每天服用200微克烟酸铬，就能达到上述效果。

4.不要忘记使用牙刷
如果不用牙刷进行彻底清洁，隐藏在牙齿之间的细菌会引起牙龈感染，并趁机进入血流，它们进入血管后，会引起动脉炎，导致血管壁上出现斑块沉积物。

走动一分钟。这样你每天需要走大约1万步。

2.吃个鸡蛋
鸡蛋这种营养供应站确实对身体有好处：一个鸡蛋就能提供每天所需的13%的蛋白质，而且只有每天推荐摄入的卡路里数的4%。此外，它还包含大量叶黄素，这种抗氧化剂能防止眼睛出现黄斑变性和被紫外线伤害。每天一个鸡蛋或许还有助于预防老年痴呆症，这是因为蛋黄是维生素B的一个重要来源，这种营养物质能够减少脑内发炎。

3.摄入铬
研究显示，这种微量无机物通过增加细胞对胰岛素的敏感性，有助于维持正常的血糖水平，帮助人体对抗2型糖尿病。每天服用200微克烟酸铬，就能达到上述效果。

4.不要忘记使用牙刷
如果不用牙刷进行彻底清洁，隐藏在牙齿之间的细菌会引起牙龈感染，并趁机进入血流，它们进入血管后，会引起动脉炎，导致血管壁上出现斑块沉积物。

最新研究已经把牙龈疾病与其他问题联系在一起，例如呼吸道感染和神经退行性变。

5.检查脉搏
早晨起床前，把食指和中指放在位于拇指下方的腕部，计算30秒内脉搏的次数。然后将这个数字乘以二，就是1分钟内的脉搏次数。一项研究发现，与每分钟60次的正常脉搏相比，每分钟脉搏是90次或更高的女性，死于心脏病的风险将会增至原来的3倍。如果你的心率很高，你要考虑在饮食里多增加一些欧米伽-3脂肪酸。

6.进行自我按摩
压力会对人体内的各种器官造成损伤。作为快速缓解方法，你可以把拇指抵在位于眉毛下方的鼻子两侧，然后用食指和中指在眉毛上来回按摩，最后按摩太阳穴。按摩能够促使皮质醇和肾上腺素减少，而会令人产生好感觉的脑内啡的分泌增多。
长寿不是梦，平时在生活中注意这些简单又有用的保健，其实就能多活几年！（张力）

元旦出游必学的急救小妙招



15分钟，以消肿止痛，如没有冰块，也可用冷水冲洗。扭伤其实是内出血，在经过紧急处理后，最好进行加压包扎，做法是用干净的绷带、毛巾压在患处，然后抬高患肢，比如平躺时，给脚下整个高枕头等，以消除肿胀。

食物中毒
一旦怀疑自己食物中毒，要立即停止进食，用手指、筷子等刺激舌根催吐。如已经开始呕吐，要注意在上吐下泻之后及时喝水，以免缺水导致休克。要提醒的是，如果因食物中毒引起腹泻，并伴有面色苍白、出虚汗、手脚冰凉等症状，即便年轻体力好，也一定要终止旅游，及时就医，否则可能导致晕厥。

虫咬、蜂蜇
登山前，最好穿上长衣长裤，这是防止蜂虫、虫咬的最好办法。如果不慎被蚊虫或蜜蜂叮咬，可以涂点氨水或肥皂水，因为大部分蚊虫所带的毒素都呈酸性，用碱性物质一中和便能解毒，但马蜂是例外，如果被马蜂蜇了，要涂抹专门针对蚊虫叮咬的药膏（药店能买到），涂氨水反而会加重。

擦伤
小伤口先用水冲净，如有酒精，可以涂抹伤口，然后用力摁住受伤部位上方的血管，几分钟便可止血，再贴上创可贴。如伤口较大，如动脉割伤，也需要加压包扎。

如手腕割伤，先用力掐住上臂的1/3处，就是靠近腋窝侧，能摸到脉搏跳动的地方。然后迅速用止血绷带或干净毛巾、布条绑在此位置处，多绑几圈。最后最大限度地抬高手臂。在送往医院的途中，绷带必须每40~60分钟就松开1~2分钟，否则，可能会造成患处组织坏死。（陈芳）

板蓝根泡面“奇葩吃法”不靠谱



他表示，“板蓝根是清热解毒药，为寒凉之品，而方便面，特别是里面的调料，多有辛辣物品，按中医来看属热物。两者是否会产生其他不良反应仍值得注意，建议市民不要轻易尝试。”其实吃腻了传统食品，或食品的传统吃法想猎奇是可以理解的。但是在猎奇中涉及药品，或在感冒等身体不适的情况下则一定要谨慎。如在感冒中本来就不宜食用辛辣油腻的方便面，板蓝根泡面更是不靠谱。

编者按：近日有网友在微博上发布一张板蓝根泡面的图引发众网友“围观”，黑糊糊的汤汁浸着面条的配图让此微博短时间内被转发了两万多次。有网友称泡面是“上火”的，而板蓝根是“败火”的，所以用板蓝根泡面可称为清凉降火的“药膳”。对此，不少网友晒出了自家的“黑暗方便面吃法”，橘子煮面、奶粉泡面、可乐泡面……“奇葩吃法”还包括在包装袋里直接倒开水泡吃等，这些泡面的吃法靠谱吗？

板蓝根泡面引发微博网友关注，不少人表示这个方法不错，“感冒时吃吃，既能饱腹，又治感冒，就是不知道味道如何？”随即有网友跟帖道，“苦的话就再加点点可乐！”

感冒时吃板蓝根泡面靠谱吗？有媒体采访了某板蓝根冲剂制药厂监制部专家，专家称，虽然复方板蓝根冲剂根据说明来吃没有出现过副作用，但药就是药，食品就是食品，最好还是分开吃。



没有任何资质，却将自己包装成资深美容师，以“五五分账”的方式四处揽客进行医疗美容；来路不明的药物，起一个时尚的名字，就敢往人体里注射，收费动则上万甚至十多万元……这是江苏常州警方最近破获的一起非法医疗美容大案的案情。业内人士指出，这一典型案例暴露出当前生活美容向医疗美容渗透的乱象，爱美人士需警惕以美丽名义设置的陷阱。（新华社发）