

# 关注高血压前期的治疗



高血压病是大家非常熟悉的慢性心血管疾病。现在,人们已经普遍认识到高血压可能带来的危害,并能够依从专科医生的建议长期服用降压药物。尽管如此,仍有部分患者不能有效控制血压,并且长期服用降压药物所带来的副作用也是治疗中的隐患。如果能够做到“未病先防”,早期预防高血压,“已病防变”,中西医结合稳定控制高血压,对人类健康将有重大意义。

如今,“高血压前期”作为高血压发展病程中的早期阶段受到了越来越多的关注。美国国家高血压预防、检测、评价和治疗委员会第七次报告(JNC 7)修订血压分类时,首次将“高血压前期”的概念列入正式的防治指南中,将血压 120~139mmHg/80~89mmHg 定义为“高血压前期”;我国 2005 年新公布的高血压防治指南中称这部分血压为“正常高值”;2007 年,欧洲高血压指南修订中也同样高度重视和强调了早期干预和早期预防高血压的重要意义。近年来,国内外流行病学研究进一步证实,“高血压前期”在人群中是个极大的隐患群体,占人群比率高达 13.3%~61.5%,与理想血压人群相比,发展为临床高血压的几率以及发生心脑血管以及血管事件均显著增高。同时,研究也显示,“高血压前期”对心血管等事件危险因素提升的机制可能与临床高血压类似,与遗传、环境以及体重过重、高脂血症、摄食过多钠盐、饮酒过度、抽烟、压力、运动量不足等生活习惯多种因素有关,早期合理干预能够显著降低临床高血压的发生并可减少心血管事件,降低脑血管事件,提供

肾脏保护,延缓或减轻肾功恶化(防止或延缓蛋白尿、终末期肾病、慢性肾功不全)。“高血压前期”不再是单纯血压数值的升高,而是血压升高到临床高血压水平之前,机体已经出现血管结构改变、代谢异常等引起心脑血管疾病的危险因素。

由于高血压前期患者不能使用常规降压药物,因此,目前缺乏有效的干预手段。中医学早在《黄帝内经》时期就提出了治未病的学说,“未病防病,已病防变”,中医学对高血压发病的独特认识,包括对形体特质和发病年龄等遗传性状的认识,以及从情志因素和生活失调等后天环境影响的认识,都为中医药治疗早期高血压提供了坚实的理论基础。随着临床工作的积累,我们发现单纯中药治疗早期高血压,能够使血压恢复到正常水平,从而控制高血压的发病。对已发高血压,中药配合西药的联合治疗方案对控制高血压病的进程、降低靶器官损害有积极的作用。

(张腾)



## 正确献血 有益身体健康

本报综合消息 12 月被确定为“无偿献血宣传月”,但许多市民对进行献血还存在着普遍的认知误区。医生表示,按规定进行献血不仅不会影响健康,相反还可预防心脑血管疾病和减少癌症的发病率。

据了解,一个人体内的血液总量大约为体重的 8%,平时在血管内流淌的血液只占血液总量的 70%至 80%,其余的血液分布在一些脏器和组织内,适量献血后,血管内的血液很快会得到脏器内血液的补充,仅需稍作休息便可照常活动。按照《献血法》规定捐献全血的间隔为 6 个月,所以按规定进行献血不会影响健康,反而会促进血液的新陈代谢。

同时,对于符合条件的献血者来说,一次性献血 400 毫升比 200 毫升更有益。200 毫升的血液不足体内血液的 5%,由于量少,未触及体内的神经分泌调节系统。而每次献血 400 毫升,才能够促使暂存于肝、脾等脏器内的血液参加到血液循环中,刺激新鲜血液再生,有利于降低血液粘稠度,也能有效地避免心脑血管疾病的发生。

据介绍,在进行献血前一天,应保证充足的睡眠,将手臂特别是肘部采血部位清洗干净。献血前应清淡饮食,不要吃高脂肪和高蛋白食品,不要饮酒,切忌空腹献血。献血后,应按压针眼处 10 分钟,并在 3 天内避免针眼处沾水。献血后一天内不易做剧烈运动,应多饮水,适当补充营养,避免献血后暴饮暴食。

(新华)

## 头发变少 要警惕三种病

烫发、染发及美发会造成发质变脆和干燥,甚至造成不可逆损伤。此外,头发变化还直接反映出人体内部健康状况。头发失去光泽,变得干枯、易断、分叉及头发变稀等都是健康问题的标志。

### 1. 贫血

缺铁会导致贫血,红细胞因此减少,头皮得到的血氧量也随之下降,毛囊处于“饥饿”状态,最终导致头发慢慢脱落,头皮日益显现。建议喝果汁,多食富含铁的食物。

### 2. 多囊卵巢综合征

这类脱发是雄性激素过高导致的,一般是前额及头顶头发稀少,大多数患者有脱发家族病史。多做头皮按摩,有助头发重新生长。

### 3. 甲状腺疾病

甲状腺功能紊乱的第一症状是脱发。为了让头发恢复如初,最好多摄入蛋白质,每天早晨做头部按摩。

(新华)

## 当心平板电脑玩出一身病



燕涛表示。

平板电脑的摆放最好采用支架,使得电脑屏幕中心位置与使用者的胸部处于同一水平线。最好能调解显示器角度,形成眼睛轻度向下就可注视到屏幕的角度,这样可使颈部肌肉得到很好的放松。

此外,使用电脑每隔一小时应休息 5~10 分钟,动动脖子甩甩头,以增加颈椎柔软度及肌力,避免陷入僵硬中。

### 频繁比划易患肌腱炎

“无论是坐在沙发上还是躺在床上使用平板电脑,这都意味着大部分使用者要不就将其放置在腿上,要不就左手支撑电脑,右手不断比划,进行操控。时间一长,双手负荷都超支,肩颈也会不堪重负,这样很容易引起肌腱炎。”陈燕涛说。

以往这类肌腱炎多见于需要过量使用手臂的特殊职业人群,而现在则越来越多见于沉迷于平板电脑的普通人群。平板电脑看似不重,但悬空状态下一直用单手托着,其实是非常费力的,它会使得肌腱产生隐性疲劳,当时只觉得一阵酸麻,稍事休息就会没事,但每天如此,持续久了,有一天就可能发现自己抬手都困难。

此外,手腕部分的腱鞘炎也是 3G 迷们可能患的另一大病种。据介绍,如果长时间频繁比划,很容易让手腕、前臂、手指感到疲倦,从而引起肌肉酸痛、抽筋及无力外,严重者甚至会出现关节退化、手部活动范围减少。

陈燕涛强调,无论是单纯玩乐,还是打着工作的旗号使用平板电脑,都必须科学有度,支撑点最好不要托在自己手上太长时间,手指比划节奏也要适当放缓,否则为玩电子产品而伤手伤身就不划算了。

(阿广)

微博上流传一句话:“所谓关掉电脑去睡觉,不过是改为躺着继续玩手机。”平板电脑、智能手机,如果你一样都不用,你就彻底落伍了!地铁、公交上再难见看书看报的场景,无论白领还是学生仔,都清一色改为埋头苦玩电子产品,发微博、切水果、看小说……每天闭眼前最后一件事和睁眼第一件事都是在用 3G 产品!“现代电子产品的科技性和美观性的确使得 3 岁小儿都可能为之着迷,但太过痴迷会带来一系列潜在健康问题,从眼睛到手指、颈椎都有可能被牵连患病。”专家说。

### 聚焦太久诱发干眼

“在我们看东西时,眼睑是在有规律地眨动,犹如汽车的雨刷,不间断地将泪水均匀地涂在黑白眼珠表面起润滑作用。正常情况下,眼睑眨动的次数每分钟为 10~15 次,但在看电脑,特别是高度集中精力玩游戏时,眨眼的次数会大大减少,久而久之就出现了眼睛表面泪膜的破裂。”中山大学附属眼科医院角膜接触镜室主任杨晓介绍说,无论对于成人还是儿童来说,长期聚焦在平板电脑上,都可能刺激眼睛充血、干燥,诱发或是加重干眼症状。

专家提醒说,冬季本身就是干眼症多发季节,因为冬天湿度较低,眼睛容易干涩,如果此时节依然频繁用眼凝视电子产品,很容易使得干眼症复发。

一般的眼干可以点用人工泪液缓解症状,但最重要的还是要自觉控制自己使用电脑、手机的时间,并尽量多眨眨眼。

### 低头苦玩令颈椎劳损

“平板电脑与普通台式机甚至笔记本电脑都有很大区别,它的确便于携带,但其自身没有支撑点,所以使用者多将其放在腿上,看电脑时容

易变成这样的奇怪姿势:脖子牵拉过度、身子不自然弯曲、颈部越来越前倾。这使得人体颈部胸锁乳突肌随之不断向前拉伸,长时间过后就会处于慢性充血状态,久而久之容易导致颈肌筋膜炎,压迫椎动脉而诱发颈椎病,造成慢性劳损。”中山大学孙逸仙纪念医院骨科陈燕涛副教授介绍说。

“颈椎病的症状是头、颈、肩、背、手臂酸痛,脖子僵硬,活动受限。对于刚用平板电脑不久就感觉不适的轻型病例而言,只要适当休息,调节使用电脑的时长或改变坐姿,即可有效减轻症状。”陈

# 广告