健康关注

你的血压，你管好了吗？

本报记者 喻京英

中国现有高血压患者3亿余人，但高血压的知晓率仅为42.6%，治疗率34.1%，控制率9.3%，以上“三率”较低的原因之一就是病人不知道自己的血压水平，像个不知“数”、不识“数”、不记“数”的血压盲，即使已知的高血压患者也仅凭感觉用药。在日前世界高血压日专家媒体见面会上，中国高血压联盟主席刘力生教授指出，血压高并不可怕，可怕的是不知道、不控制。因此，高血压的群防群治要从“知晓你的血压”开始。

高危人群：早测量早认识

高血压的症状包括头晕、头痛、眼花、耳鸣、心悸……实际上，绝大多数患者在高血压早期是感觉不到任何症状的，那么没有症状是否意味着就没有危险呢？答案是否定的。高血压对心、脑、肾等人体重要器官的损害是缓慢、持续的，血压一天得不到有效控制，这种损害就会一直存在。在这种情况下，定期测量血压是唯一能及时发现高血压的办法。北京大学人民医院孙宁玲教授指出，鉴于目前我国高血压患者年轻化趋势，建议所有成年人每年至少测量一次血压，有摄盐过多、肥胖、高血压家族史、长期精神压力大等危险因素的人，应该半年测量一次血压。

针对不同的人群，孙宁玲给出了如何测血压的建议：首先，利用单位体检的机会测血压；其次，看看周围亲戚朋友家有没有血压计，利用串门的机会蹭测一次血压；此外，我国很多医院目前都在开展全民心血管健康行动、中国高血压筛查公益项目和血压达标工程，如果您碰巧到了这些医院，可以利用候诊时间去量个血压。

新患者：早治疗早保护

“140/90”是高血压患者必须记住的一条线，它既是高血压诊断的分界线，也是高血压治疗的起始线，更是高血压控制的达标线。如果自测或筛查时发现血压高于140/90mmHg，就应该到正规医院的心内科去确诊。一旦确诊为高血压，要做的第一件事就是改变不良的生活习惯，限盐、戒烟、戒酒、减肥、早睡、运动等都要写上日程表，同时开始药物治疗，使血压达标，减少心脑血管损害。

特别是对于有吸烟、肥胖、血糖异常、血脂异常等危险因素的人群，即使是轻度血压升高，其未来发生脑中风、心梗的危险也会大大增加。而及时开始的药物治疗，可以在心、脑、肾血管还没有被严重损害的时候就开始保护，同时也可以比较轻松地将血压控制下来。如果一直拖延不用药，错过了最佳治疗时机，心脑血管损害从量变发展为质变再治疗，一则血压不易控制，二则对器官的损害已经无法挽回。

孙宁玲强调，高血压患者在诊断之初就应该意识到高血压管理不仅仅是一个降血压的问题，应该对自己的血脂、血糖、吸烟、肥胖等心脑血管危险因素做到心中有数，进行综合评估和管理，从而减少未来卒中、心梗等严重心脑血管事件的发生。

由卫生计生委医药卫生科技发展研究中心主办、诺华制药（中国）协办的“中国高血压患者心脑血管危险因素全面管理工程”，在全国150家三甲医院为患者进行免费血压测量及危险因素筛查。他们根据筛查结果对患者进行糖尿病、冠心病及脑卒中发生率的风险评估，帮助患者建立自己的“心脑血管危险档案”。医生会根据患者的具体情况，给出管理血压和危险因素的综合诊疗方案，长期关注或随访患者，帮助患者更好地预防心脑血管事件发生。

孙宁玲为此建议，第一次去心内科就诊时，最好提前量好体重、腰围，记在手机的记事本上，如果有不久前的血脂、血糖检查结果，也可以一并带上，以便进行风险因素的筛查和评估。

老患者：早达标早获益

北京大学第一医院心内科主任霍勇指出，“140/90”是高血压患者必须记住的一条线，它既是高血压诊断的分界线，也是高血压治疗的起始线，更是高血压控制的达标线。但在已经接受治疗的高血压患者中，血压不达标仍是一种令人担忧的普遍现象。

其中一个很重要原因就是，患者对血压不达标的危害认知不足，认为血压只要降下来就行了，离达标差一点也没啥关系。殊不知高血压指南之所以把降压的达标线划在140/90，是有其充分医学证据的。我国独立完成的脑卒中后降压治疗研究显示，治疗组血压降低5/2 mmHg，可使脑卒中的发生率降低29%。因此，对于高血压患者而言，早一天达标就意味着早一天获益。

另一个原因是，很多患者对血压控制不理想时采取联合治疗方案心存抵触，总觉得药一旦加上去就撤不下来，担心自己会对药物产生依赖，再就是担心药的种类越多副作用也越多。

孙宁玲指出，在我国实际临床工作中，单药治疗达标的比例并不高，2/3以上高血压患者需要联合治疗才能实现血压达标。与增加单药剂量相比，联合用药的降压作用更强、预防心脑血管并发症效果更好，而不良反应和副作用更少、更轻微。此外，高血压治疗是一个长期控制的过程，是为减少卒中、心梗等更严重的致死致残性疾病所采取的措施，并不意味着对药物产生依赖性。

高血压是一种典型的“生活方式病”，如果想把不良的生活方式纠正过来，真正把高血压“管”起来，一本“高血压管理日记”将是最好的帮手。在日记中，可以对自己每天吃盐量、运动量、吸烟和饮酒量等可能影响到血压的生活习惯做大致的记录，同时每天早晚各自测一次血压，每次测3遍，取后两次的平均值记录下来，到下次复诊时，可将管理日记带给医生看，以便医生更好地帮助患者进行血压管理。

链接

怎样正确使用电子血压计

1、使用电子血压计测量血压前应休息10-15分钟，以消除疲劳及兴奋。运动后则必须休息30分钟。室内环境温度应保持在20℃左右。测量血压前先作3-4次深呼吸。躺着测量和坐着测量血压时，血压值是不同的。因此，测量血压的姿势必须严格按照操作说明书进行。同时应避免测量时情绪紧张，精神不安。测量血压前严禁吸烟、饮酒、淋浴及运动。

2、使用臂式电子血压计时，最常用的部位是上肢肱动脉。应注意袖带的高度要与心脏位置处于同一高度。测量时手掌朝上，上卷衣袖（衣袖要宽松），露出上臂，并将袖带平整地缠绕于上臂中部（不能缠在肘关节部）。袖带的下缘距肘窝约1-2cm。袖带卷扎的松紧以能够刚好插入一指为宜。缠得过紧，测得的血压偏低；而过松则偏高。袖带的胶管应放在肱动脉搏动点。

3、坐位测量时，坐姿要正确，身体放松，不要讲话，肘部不能离开桌面，上臂缠袖带后使袖带高度的1/2与心脏保持在同一水平位置。

4、测血压过程中如发现血压有异常，应等待一会再重测。两次测量的时间间隔不得少于3分钟，且测量的部位、体位要一致。

5、高血压患者需定时监测血压，最好每次都能定时间、定部位、定体位进行测量，把所测量的血压值记录下来，以便对照，进行自我健康保健。

保健园

端午节谨防“粽子病”

易善永

端午节吃粽子是传统习俗。粽子这种美食佳品，也是一种高脂肪、高热量的食物。糖尿病、肾病、高血脂、高血压患者以及老人、儿童如果饮食不慎，会在端午节罹患上“粽子病”。甚至一些年轻人，或者平时比较健壮的人，由于对自身体质的过于自信，忽视了对疾病的预防，也会引发“粽子病”。

胃肠道疾病 制做粽子的糯米性味甘平，少量食用具有健脾生津益气的作用。但是糯米的质地黏滞，长期大量的摄入会延长排空时间，增加胃肠道的负担，引起消化吸收障碍，产生恶心、打嗝、腹胀、腹泻等症状。制做粽子的馅料和糯米在胃肠道完全消化需要很长的时间。如果在交感神经不兴奋、胃肠蠕动较缓慢的时间内食用，更会增加对胃黏膜的刺激，使胃酸大量分泌，引起慢性胃炎、胃溃疡等。

糖尿病、高血脂 每天以高热量、高糖分的粽子为主食会使身体迅速肥胖，或者诱发诸如糖尿病、高血脂等疾病。

痛风 过多食用包有鱿鱼、干贝、鲍鱼等高价食材的裹蒸粽或包有香菇的台湾粽等含嘌呤多的粽子，容易引起痛风。

脂溢性皮肤病 近来研究发现，脂溢性皮肤病的发生、发展与糖类、脂肪的摄入过量有关。过多食用含油脂较大的粽子会使皮脂腺分泌增加，引起脂溢性皮肤病（如脂溢性皮炎、痤疮等）。

高血压危象 高血压患者过多食用含盐的咸粽子，如馅料经过腌渍调味的北方粽与裹蒸粽，可能诱发高血压危象。

气道异物 老年人因牙齿脱落，吞咽反射较迟钝，快速吞咽可能会将粽子误吸入气道，导致呼吸困难，甚至窒息死亡。婴幼儿因吞咽反射尚未发育完善，也会将粽子或其中的内馅如枣核等误吸入气道，引起意外。因此，老年人及婴幼儿吃粽子时一定要细嚼慢咽，万不可狼吞虎咽，以防不测。

旧病复发 原先就有慢性胃病、胃溃疡的人，空腹吃粽子极容易使旧病复发。粽子中常常会放入咸肉、蛋黄、红枣甚至海鲜等，使一个普通的粽子变成了高脂肪、高蛋白的食品。因此，一些有高血压、高血脂的老年人以及有慢性肠胃炎或胆囊疾病人吃了这些“内容丰富”的粽子，容易引起旧病复发。

总之，粽子虽为节日中的鲜品，食之不当也会伤人。以糯米做主料的粽子不易消化，过食会因伤脾胃而引起腹胀、腹泻等症状，因此，老人、孩童及消化功能差的人群不可贪吃。即便是脾胃功能健强者，也应遵循“少食多餐”的原则。

特别报道

赴美看病有了“绿色通道”

章尚周

对于普通民众来说，出国看病有些类似高端奢侈品，很多人对此尚不十分了解。近日，北京盛诺一家医院管理有限公司与美国著名的梅奥诊所签订出国看病“绿色通道”协议。这也是中国首家与梅奥诊所签署合作协议的专业出国看病服务机构。

有数据显示，目前我国每年约有数千人选择赴美看病，未来10年，中国海外医疗市场及相关产业的市场潜力，将超过数百亿美元。盛诺一家创始人蔡强表示，签订协议后，该公司将接受梅奥诊所关于服务标准规范的专业培训。

图为签约仪式现场 樱 子摄

医说新语

炎症性肠病发病率正逐渐增长

长 工

近年来，炎症性肠病在中国呈现增长趋势。作为一种终身疾病，炎症性肠病患者往往需要反复接受内、外科治疗和长期的随访。在“爱·常在”世界炎症性肠病日活动上，中山大学附属第六医院医疗总监胡品津教授、北京协和医院消化科主任钱家鸣教授、中山大学附属第一医院副院长陈旻湖教授、第四军医大学西京消化病医院副院长吴开春教授共同对炎症性肠病知识和科学的治疗方式进行了讲解。

据介绍，炎症性肠病是导致肠道炎症或溃疡的疾病，通常由肠道免疫系统异常引起。统计显示，全球范围内至少有500万炎症性肠病患者。在中国，近10年间该病患者约有35万人。值得注意的是，患病人数与前10年相比，增长超过24倍，其中，克罗恩病患者数量增长超过15倍。

炎症性肠病包括克罗恩病和溃疡性结肠炎两种疾病，都会影响消化系统，并且导致肠道组织发炎、溃疡且易出血。钱家鸣表示：“目前，炎症性肠病病因还不清楚，影响因素可能包括遗传、食品过敏和环境因素。克罗恩病和溃疡性结肠炎这两个病不太一样，但都是主要影响了肠道黏膜，导致肠道出现炎症、糜烂、溃疡和大出血，病症表现为肚子疼、腹泻、便血等。”

专家呼吁，注意自己的肠胃健康，早期干预将有效缓解病情，有效治疗。克罗恩病是一种长期的慢性病，给患者工作和生活造成很大影响，同时也给对患者的心理造成负担。陈旻湖强调：“只要能早期诊断，给予恰当治疗，克罗恩病是可以控制的，因为它是慢性、良性、炎症性的疾病，所以对于疾病正确知晓、正确诊断、正确治疗是非常重要的。”

专家指出，目前克罗恩病的主要治疗目标是达到黏膜愈合。如果能达到这样的治疗目标，病人将来的复发率和手术率也会大为减少。

健康箴言

万古长生，不用餐霞求秘诀
一言止杀，始知终世有奇功

北京市广安门外白云观中有一座邱祖殿，为祭祀道教全真派始祖丘处机而建，殿内供奉丘处机塑像。此联是乾隆帝为邱祖殿的题联。

丘处机（1148-1227），字通密，号长春子，登州栖霞（今属山东）人，金代著名道士。

上联的“万古”是千秋万代，形容时间之长。“餐霞”，是餐食日霞，餐霞饮露，吸入清纯新鲜之气，亦指修仙学道。南朝·梁·陶弘景《陶真人卫生歌》云：“何必餐霞饵大药，妄意延年等龟鹤。但于饮食嗜欲间，去其甚者将安乐。”意思是说，要益寿延年，不用餐霞和寻求长生不老的秘诀，而应该“道法自然”，即“以自然之道，养自然之生。”早在北宋，欧阳修就曾因为不满于当时一般道士对养生学的曲解，特地把魏晋间道家养生之书——《黄庭经》做了一番删正，并写了一篇《删正黄庭经序》。他写道：“自古有道无仙，而后世之人，知有道而不得其道；不知无仙而妄学仙。此我之所哀也。道者，自然之道也。生而必死，亦自然之理也。以自然之道，养自然之生，不自戕贼夭阏，而尽其天年，此自古圣智之所同也。”丘处机在《摄生消息论》中认为，人们的生活方式应适应外界环境，衣食寝处，要顺和时气，“无犯日月之忌，无失岁时之和。”

下联是说丘机处劝谏成吉思汗“好生恶杀”、“不嗜杀人”。他道出了道教真谛，制止了滥杀无辜，建立了济世奇功，为后人所纪怀。 熊经浴辑注

养生百科

维生素E具抗氧化功效

文 心

维生素E具有强大抗氧化功效，可有效对抗自由基，抑制过氧化脂质生成及酪氨酸酶的活性，以祛除黄褐斑和减少黑色素生成；其维生素E酯化形式还能起到延缓光老化、预防晒伤和抑制日晒红斑生成等作用。知名营养师蔡美琴教授建议，通过自然力量呵护细胞健康，可减缓氧化进程。

蔡美琴表示，随着气温攀升，除必要外用产品，人们可以通过从美国加州巴旦木（原名大杏仁）等富含抗氧化成分的食品中获取与补充营养。巴旦木中不仅富含最易于吸收的抗氧化物——维生素E，而且含有儿茶素、表儿茶素和山柰酚，这3种抗氧化剂能在最大程度上避免因氧化导致的细胞死亡。美国塔夫茨大学研究表明，巴旦木、西兰花、绿茶等都具有一定抗氧化能力，能够有效延缓肌肤衰老。一项由中国疾控中心和美国塔夫斯大学联合开展的研究证实，食用巴旦木有助于帮助DNA抵御自由基的攻击，强化身体的抗氧化防御功能，从而降低自由基诱发疾病的风险。

细胞氧化是人体新陈代谢的自然过程，但在现代都市环境中，诸多外界因素会日益侵害肌肤细胞，加速氧化进程，并产生有害自由基。当有害自由基水平超出人体抗氧化防御能力时，便会威胁细胞健康。

健康资讯

我国疗养事业面临好机遇

本报电（仝海洋） 目前我国各类疗养院、休养院和休养所有1000余家，疗休养市场经济规模达到681.18亿元。我国疗养事业正面临好的发展机遇，这是在近日举行的第七届全国疗养大会暨中国中医药研究促进会疗养分会成立大会上透露的信息。

京将建200家颈腰椎病护理机构

本报电（李达） 2014全民大健康财富论坛暨中国颈腰椎保健峰会近日在京举办。中国中医集团董事长詹国太表示，国太亚医投资有限公司拟投入2000万元发展200家颈腰椎4S养护连锁机构，用3年时间在北京专门打造全新的颈腰椎社区保健服务运营模式。