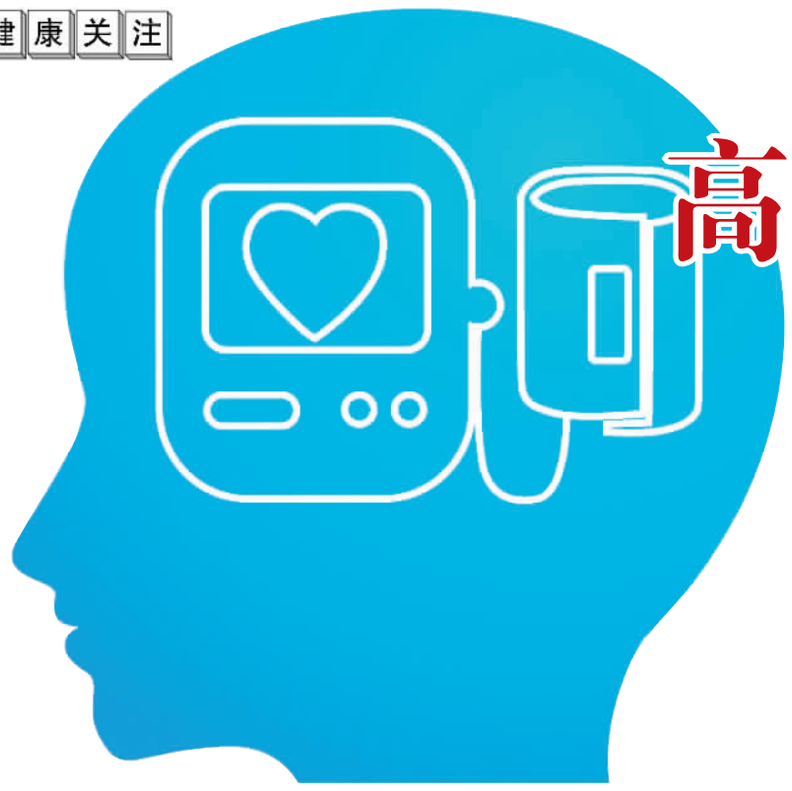
健康关注



高血压盯上年轻人

本报记者 **喻京英**

10月8日是全国高血压日，其主题是“知晓您的血压”。近年来，随着社会经济的快速发展和生活方式的变化，高血压患病人群仍在不断增长，并呈现年轻化趋势。

高血压患者中青年占3/4

国家卫计委2016年发布的数据显示，中国18岁及以上成人高血压患病率为25.2%，患者人数2.7亿，每年有200万人的死亡与高血压有关。慢性病监测数据显示，在成人高血压患者中，3/4以上为中青年，且发病率的增长较老年人更加迅猛。此外，血压处于正常高值水平的人群占比不断增长，是中国高血压患病人数激增的重要来源及患病率持续升高的主要原因。

近日，2017年全国高血压日主题活动暨全国高血压日20周年历程回顾座谈会召开。会上，世界高血压联盟前主席、中国高血压联盟终身名誉主席刘力生表示，20年来，通过全国高血压日活动，中国推动并提高了广大群众对高血压危害的认识，动员了全社会参与高血压预防和控制工作，对普及高血压防治知识、增强全民自我保健意识均具有促进作用。

主办方提出，每个人都是自己健康的第一责任人，高血压健康教育必不可少，高血压防治工作仍需付出更多努力。

高血压防治应走中国之路

刘力生说，高血压防治应当结合国情，走中国之路。中国近3亿高血压患者人群中，大量人群分布于经济发展相对滞后的地区和农村地区，降压治疗的长期性应顾及药物经济学。

2017年7月，由国家卫计委合理用药专家委员会、中国医师协会高血压专业委员会组织编写的《高血压合理用药指南（第2 版）》中，推荐使用具有充分循证医学证据、安全有效、价格低廉、服用方便的“降压0号”等国产创新药，应用于基层高血压防治，在降低高血压患者经济负担的同时，使其血压的达标率得以提升。

据了解，“降压0号”是上世纪70年代我国自主研发的“长效小复方”降压药，经过40多年的临床应用，在降压有效性和安全性方面积累了充分的临床应用经验。国家“十五”科技攻关项目“心脑血管病人群防治措施的进一步研究”表明，取得与其他常规降压药相同的降压效果，“降压0号”所需的费用仅为常规降压药的40%。每日1次、一次1片即可平稳控制血压，可有效改善患者的服药依从性，尤其适合基层医疗机构对轻中度高血压患者的治疗，对有效降低医保和患者的经济负担具有重要意义。

降压达标“县”在行动启动

“高血压县域‘达标驿站’建设项目”在全国高血压日活动上正式启动，该项目主题为降压达标“县”在行动，由高血压联盟（中国）、北京高血压防治协会、北京高血压联盟研究所等单位共同发起，旨在解决县域高血压达标率低的问题，助力分级诊疗制度的落实。

在降压达标的同时，该项目更加强调高质量的全面达标，借助“达标驿站”，探索以“健康四大基石”——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡为基础，以规范治疗、合理用药为核心的五位一体全面达标模式。

据介绍，随着“互联网＋”技术手段的日趋成熟，“达标驿站”建设项目也将适时运用信息技术手段，以远程指导与专家下基层相结合的方式，向医生、患者提供远程教育培训和远程精准血压管理服务，提升县域医疗机构对高血压疾病的规范治疗和管理水平。

该项目负责人表示，在各县域医疗机构建立“达标驿站”，有利于我国高血压防控形成“星火燎原”之势， 为提升县域高血压达标率“加油”。

基层高血压防治仍存问题

在我国，80%左右的患者可以在初级医疗单位接受诊治与随访，只有少数危重患者需要到大中型医院就医。只有公众充分认识到高血压的严重危害与自觉防治的重要性，加之基层医务人员熟练掌握防控高血压的正确技能，我国的高血压防控工作才能取得质的飞跃。

高血压防治工作，关键在基层。目前，我国基层地区高血压的知晓率、治疗率、控制率仍然较低，究其原因，根本在于基层医务人员对高血压防控知识掌握不足，存在治疗不规范、用药不合理、管理不到位等问题。例如，高血压药物应用不合理，一味追求快速降压，降压目标值不明确，对高血压并发症认识不到位等。这严重影响了患者的依从性，直接导致血压控制率不高，因此急需为基层医生诊治高血压提供科学、规范的临床指导资料。

健康互联网

备孕二胎 评估很重要

农　琳

有关数据显示，我国实施“全面二孩”政策后，符合条件的1.4亿对夫妇中，新增可生育二孩的目标人群总数为9000万左右，60%（即5400万）妇女在35岁以上，40岁至49岁者约占50%。可以预见，生育二孩的情况将在未来的妇产科临床中持续增加。

在近日举行的首届女性健康时尚论坛上，妇产科专家强调，备孕二胎忌盲目，孕前评估很重要。

“夫妻千万不要因为备孕二胎而掉以轻心。”和睦家妇产科大夫詹才芳提醒说，做好孕前评估是保障高龄妇女安全生育二孩的首要条件，孕前评估是孕前保健的首要任务，良好的孕前保健可减少不良妊娠、提高出生人口素质。

孕前评估内容包括夫妇健康状况、既往疾病史、手术史、药物和环境有害物接触史、家族和遗传病史、不良孕产史、生活方式、人际关系等。

高龄妈妈一般在工作单位是中流砥柱，压力大。有些因为生育过孩子体重偏高，生活习惯不良，应酬多、被动吸烟，在备孕时需要缓解压力，做出一些相应改变。同时，高龄妇女生育二孩前，更需针对易出现的风险，充分评估高危因素，积极和适时进行生育干预。在专业妇产科门诊进行咨询及检查，及时诊断治疗，为怀孕做好准备。

和睦家妇产科主任刘光三强调，高龄和头胎剖腹产的产妇，可用VBAC（剖宫产后阴道分娩）技术来保障顺产。对于孕产妇而言，VBAC不仅可以减少对孕妇的伤害，降低孕妇再次分娩的风险，还可减低剖宫产率，利于产后恢复。

专家表示，是否需要做剖腹产应该根据孕妇产前的指征情况做决定，比如母亲是否存在妊娠合并症，胎位是不是不正，是否有胎盘前置等，不建议做没有指征的剖腹产。

图为一个孩子在医院好奇地看着妈妈给降生不久的弟弟喂奶。　**新华社**发

链接▶▶▶

防治高血压需养成健康生活习惯

高血压是指以收缩压≥140mmHg、舒张压≥90mmHg为主要特征的慢性、非传染性疾病。患者早期常无症状，或仅有头晕、头痛、心悸、耳鸣等症状。表面上看，它是一种独立的疾病，实际上是引发心、脑血管和肾病变的一个重要的危险因素，如果控制不当就会病变，引发脑中风、心梗和肾功能衰竭等病症，严重时可猝死。我国约70%的脑卒中死亡和约50%心肌梗塞死亡与高血压密切相关。

高血压“盯上”年轻人，这与遗传因素有一定关系，但主要原因还在于年轻人不科学、不健康的生活和饮食习惯。现在许多年轻人以“吃货”自居，毫不在意体重；吃东西追求“重口味”，钠盐摄入量超标；爱吃油炸食品、肥肉等，食入较多饱和脂肪酸；频繁饮酒、过量饮酒；长期吸烟；作息无规律，精神持续紧张。这些因素都是导致高血压的罪魁祸首。

得了高血压一定要及时治疗，勿小病拖成重病，养成锻炼身体的好习惯，保持好体重可有效防治高血压。高血压患者多食用富含叶酸的绿色蔬菜利于防治高血压，烹饪时采用水煮的方式更不易使叶酸流失。女性还要注意，口服避孕药也会诱发高血压，有高血压家族史的女性不宜口服避孕药，应改为其他避孕措施。

医生提醒，高血压的发生和食盐量呈现正相关，酱油、味精等调料品中含有看不见的盐，高血压患者需要忌口。

味精作为一种调味料，主要作用是增加食品的鲜味，但其主要成分是谷氨酸钠，也是钠盐的一种。人体摄入钠盐过多，会引起体内水钠潴留，导致血容量增加，同时细胞内外钠离子的增加会引起细胞水肿、血管平滑肌肿胀、血管腔变窄、外周阻力加大进而导致高血压。除了味精，还有各种酱油、甜面酱、香肠、火腿肠、方便面等，甚至还有藏在面包中的钠盐等看不见的隐形盐，对于高血压患者来说均需要注意。

目前我们所说的盐主要是指钠盐，分为3种：一是烹饪用的食盐，主要成分是氯化钠；二是面食中的小苏打，也就是碳酸氢钠；三是味精，主要成分是谷氨酸钠。对于高血压患者，首先，要按照我国高血压指南推荐的标准，每人每天食钠盐量控制在4—6克为好，最好少吃或不吃腌渍食品。如果需要提升口感，可使用葱、姜、蒜、醋等替代。其次，限钠补钾。钾可以缓冲钠盐引起的血压升高作用，舒缓血管平滑肌痉挛，延缓动脉硬化，可以多摄入富含钾的食物，尤其是新鲜蔬菜和水果。

（据新华社电）

■ 定期测量血压

① 正常成年人，建议至少每两年测量1次血压。
② 医疗单位对35岁以上首诊患者测量血压。
③ 高血压易患人群，建议每半年测量1次血压。
④ 积极提倡高血压患者在家庭开展自测血压，血压达标且稳定者，每周自测血压1次；血压未达标或不稳定者，应增加自测血压的次数。
⑤ 推荐使用经过国际标准认证合格的自动电子血压计。
⑥ 提倡远程血压测量和管理。
⑦ 倡导高血压患者自我管理。

医说新语

预防肺癌 控烟是关键

孙　琳

当前，肺癌是我国发病率最高的恶性肿瘤之一，也是癌症死亡的“第一杀手”。降低吸烟率、加强肺癌早期筛查、推广胸外科微创技术和精准放射治疗技术、重视基因检测指导下的肺癌个体化诊疗、传播精准医学理念，已成为我国肺癌防治工作的重点。

在日前举行的中国肺癌南北高峰论坛上， 中国癌症基金会理事长赵平表示，未来我国肺癌发病率与死亡率还将进一步攀升，而控烟是预防肺癌的关键一环。

世界卫生组织的报告显示，全球每年新发肺癌患者180万，死亡人数160万，肺癌排在最凶险恶性肿瘤前3名。

世卫组织提出肿瘤三级预防战略，特别是一级预防，如避免危险因素的暴露、改善呼吸环境等。其中，控烟是预防肺癌的关键性措施。我国目前有3亿吸烟者，必须强化控烟行动，强化一级预防，控制肺癌的发病，提高治愈率，造福国民健康。

首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益表示，早诊早治，早发现早期肺癌，是目前的工作目标。针对肺癌高危人群，定期进行低剂量螺旋胸部CT筛查，可以发现早期肺癌患者。

肺癌早期无任何临床症状，很多患者都是因症状就诊。临床确诊时，已是局部中晚期，失去了最佳治疗时机，这是我国肺癌死亡率居高不下的重要原因。通过低剂量螺旋CT胸部以及肺癌抗体检测等技术，就能够发现“早期肺癌”。如果发现的肺部病灶小于2厘米，外科手术治疗后，患者5年生存率接近100%。

酸枣仁为何有安神定志作用？

王红蕊

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

传说古时有个非常孝顺的女孩儿名叫酸枣，为了治好母亲的失眠病，历尽千难万险进深山采草药。路上，一些坚硬的枝条刮伤了女孩儿，鲜血染红了有芒刺的树枝。小姑娘把树枝砍了两大捆，拿回家当柴烧，不料火中突然发出“噼啪”的声音，随之飘出清异的果香。原来是树枝上的小红果被火烤焦，蹦出黑红色的光皮果仁。

母亲吃了这些异香扑鼻的果仁，睡了甜美的好觉，多年的失眠症奇迹般地好了。感念姑娘孝心的乡亲们，便用她的名字给这果形如枣、酸味特浓的果仁命了名，叫“酸枣仁”。

酸枣仁是秋末冬初采收成熟果实，除去果肉、碾碎果核、取出种子、晒干而成。中国最早的药书《神农本草经》中记载：“补中益肝，坚筋骨，助阴气，皆酸枣仁之功也。”本品甘酸补敛，性平不偏，入心、肝、胆经。善养心、补肝、益胆尤善安神，是治阴血亏虚之心神不安、失眠多梦、惊悸怔忡之要药。兼能敛汗，治体虚多汗可选。

“枣仁安神液”可谓家喻户晓的中成药。药里大量应用了对养心、安神有奇效的酸枣仁。虚劳虚烦不得眠，酸枣仁汤主之。基本方由酸枣仁、知母、茯苓、川芎、甘草组成，方中重用酸枣仁，养血补肝，宁心安神。知母和茯苓二药与酸枣仁相配，酸收辛散，相反相成，具有养血调肝之妙。甘草生用，和中缓急，调和诸药，共奏养血安神、清热除烦之功。

酸枣仁除了安神还有定志之用。传说，潘某与“药王”孙思邈是老友，他恳请孙思邈来医治弟弟允惠的癫狂症。孙思邈问询病况后，细心查询了病人的苔脉，对潘某说道：“让你弟弟今晚好好睡觉，明日醒来就会好的。”潘某甚是不解，孙思邈又叮咛：“先给小师父一些咸食吃，等他口渴的时分再来叫我。”

到了黄昏，允惠口渴想喝水，家人赶忙报知孙思邈。孙思邈取出一包药粉，调入半斤白酒中，让允惠服下，并让潘某安排允惠睡在一间清静的房间内。很快，允惠便昏昏入眠了。孙思邈一再叮咛不要惊醒他，让他自然醒来。直到第二天深夜，允惠才睡醒。他醒后，神志彻底清醒，癫狂症康复了。

潘家重谢孙思邈，并问其治好病的道理。孙思邈答复：“此病可用朱砂、酸枣仁、乳香散配伍，调入酒中服用医治，以微醉为好。病轻者，半日至一日就可醒来，病重者二三日才有感知。让他睡到自然醒，病必能愈。”这个巧治癫狂症的故事传开后，酸枣仁名声大振。

（作者为北京朝阳区中医院医师）

健康资讯

《难治性癌痛专家共识》出台

本报电（朱芸） 中国首部《难治性癌痛专家共识（2017年版）》近日发布。与此同时，首家“难治性癌痛规范化诊疗示范基地”在天津市肿瘤医院成立。

《难治性癌痛专家共识（2017年版）》首次明确了难治性癌痛的定义和诊疗标准，同时提出了多学科治疗难治性癌痛的基本原则，统一了镇痛泵技术、神经毁损术、经皮椎体成形术、放射性粒子植入术等治疗技术的规范化诊疗意见，为各学科提供了临床实践依据。

益生菌研发应用论坛举行

本报电（许晓华） 益生菌与微生物组研发、应用与发展合作论坛日前在天津举行。

益生菌的临床应用与临床营养等议题引来众多临床专家关注。与会专家认为，心脑血管疾病、代谢综合征、过敏性疾病、肥胖、肿瘤等疾病都与人体菌群失调有关，且均有临床验证。临床试验证明，益生菌制剂的科学服用，有利于调节菌群失衡，提高人体健康水平。