

慢病防治

高血压被称为“安静的杀手”，它像一枚定时炸弹，如果控制不好，随时会威胁人的生命健康。今年的5月17日是第19个世界高血压日，武警内蒙古自治区总队医院内二科医生韩滨接受记者采访时表示，关注血压、识别误区、有效控压是人们保持健康的重要环节，一旦患上高血压，一定要及时接受个性化评估，做到规范化诊疗。



世界高血压日:精准测量 有效控制 健康长寿

●本报记者 梁婧姝 实习记者 若谷

测血压的正确姿势很关键

“测量血压前要房间安静，温度舒适，血压测量前不能剧烈运动，最好能休息5分钟；测量前30分钟不要吸烟、饮酒、喝咖啡或茶；必要时需排空膀胱。测量时，选择坐着和躺着都可以，仰卧时，手臂下需要适当垫高；坐着时，要坐有靠背的椅子，身体放松，两脚放松平放在地上；裸露手臂包裹袖带；袖带的位置和松紧需要注意；袖带要和心脏保持同一高度，下缘距离肘线2~3厘米，松紧要保持在能插进1~2根手指；按下开始按钮，血压计会自动充气、放气，就可以读取数据了，数据需连续测量3次，每次间隔1分钟，数据采用后两次血压测量的平均值。这里需要明确的是电子血压计和水银血压计原则上都是准确的，只要是合格的产品大家选择哪一种都可以。”韩滨说。

“如果大家监测到自己近期的血压波动较大且出现了高血压的症状，如头晕、头胀、失眠、情绪激动、心慌、面部突

然间红肿等表现，还有就是有肥胖等家族遗传史的人群，建议立即就医诊断。”韩滨提醒。

这些误区要注意

“高血压可以分为两类，第一类为原发性高血压，占比90%~95%以上；还有一类是继发性高血压，继发性高血压是由特定的原因引起的高血压，约占高血压患者的5%~10%。成年继发性高血压最常见的原因包括肾实质疾病高血压、肾血管性高血压、原发性醛固酮增多症、慢性睡眠呼吸暂停及药物引起的高血压等。”韩滨介绍。

目前，有些人对高血压有一定误区，认为没有症状就不用治疗？韩滨提醒：“血压升高会导致头痛、头晕、头胀等不适症状，但多数高血压患者早期不会有明显的症状，所以如果不进行血压测量可能无法知晓自己患有高血压。但是，高血压没有症状并不等于没有伤害。任何疾病都是一个量变到质变的过程，建议大家日常应自测血压和定期

体检，大部分高血压患者的血压是逐渐升高的，所以没有明显感觉，但高血压却时刻损害着患者的血管、心脏、肾脏和其他器官。如果不及时治疗，高血压会导致脑卒中、心肌梗死、肾衰竭、主动脉夹层等健康问题。”

还有一些患者服药后血压已经低于140/90mmHg，是不是就可以停药呢？韩滨建议：“患者不要自行停药，要严格遵医嘱，必要时可进行门诊复诊，由专业的医师修改药物治疗方案。如果已经确诊了高血压，特别是确诊原发性高血压，一定要规律服药，药品的剂量、类别、服药时间是相对固定的。血压正常是药物控制的结果，而不是已经‘治好了’高血压，血压的重点在于控制，自行停药可能导致血压再次升高，大部分高血压患者需要终生服药。健康科学的生活方式能帮助预防或管理高血压，但并不能治愈高血压。”

高血压患者的饮食运动建议

对于高血压患者的日常饮食运动

建议，韩滨表示：“饮食方面最重要的就是限盐，具体是每天摄入盐的量要小于5克。日常饮食要清淡，多吃蔬菜、水果、豆类，少吃糖、动物内脏、肥肉等高脂肪食物；还要保留足够的钾在体内，如多吃香蕉、橘子、西红柿、土豆和鱼；要少吃油；适量摄入奶类、坚果、禽类、鱼虾类、谷物及蛋类食物。运动方面，高血压患者要减少看电视、打牌、喝茶、看报纸等久坐不动的活动；适量做体力消耗大的运动，如打球、游泳、骑单车；多做些体力消耗不大的活动，如跳舞、跳绳、体操等；要保持日常体力活动，如爬楼梯、走路、买菜、户外散步、拖地等运动。”

另外，韩滨强调：“患高血压后，还要更多关注血糖、血脂、心脏指标的改变，必要时进行心脏彩超和心电图检查，关注高血压的同时一定要关注心律和心率，心率就是要关注心脏跳了多少次，心律就是要关注心脏跳的齐不齐。控制好高血压患者心率，一方面有利于高血压患者提高血压控制率，另一方面也有助于减少发生心血管方面的疾病风险。”

健康提示

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)立夏一过，天气逐渐转热，人的身体在这时往往会出现困乏、体热多汗的表现，同时燥热的天气还容易让人心情烦躁，甚至还会出现食欲下降的情况，很多人会选择喝茶来解暑清热。天热养生重在养心护阳、清火安神，平日在饮食上应注意清淡，常饮茶，也有助于夏季消暑养心。但喝哪些茶？喝茶需注意什么？为此，记者采访了市中医蒙医医院脾胃科副主任医师李晓庆。

“‘夏满芒夏暑相连’，按照传统历法，夏天的六个节气即立夏、小满、芒种、夏至、小暑和大暑。在中医看来，夏季气候炎热，是阳气最旺盛的季节，

炎热使机体腠理开放，阴津易随汗液外泄，容易伤阴，因此夏季养生要注意清热养阴。此外暑多挟湿，除了气温高之外，湿度也大，湿邪容易侵犯人体，因此除湿也是夏季养生的一个要点。”李晓庆说。

李晓庆介绍，“夏天适合喝的茶有菊花茶、绿茶、荷叶茶、柠檬茶、薄荷茶等。菊花茶具有清热解毒，清肝明目等作用，如有感冒发热，风热感冒可配合金银花一起喝，煎熬的时间不宜过长，两到三分即可。绿茶性寒味苦，有清暑解毒，去火，止渴，生津，提神的作用。冲泡水温80~85℃为宜，冲泡的时间为两到三分钟，夏天喝既有清暑解热之功，又增添营养之效。荷叶茶有化油的

作用，夏天喝可以清除体内的脂肪，对饮食油腻的人群最合适。柠檬茶含有丰富的维C，可以减肥瘦身，解渴，抑制食欲。薄荷茶清热明目，也可以用于风热感冒。还有山楂具有消食的作用，生山楂泡水可有活血化瘀的功效，如果想要有助消化可以用焦山楂。”

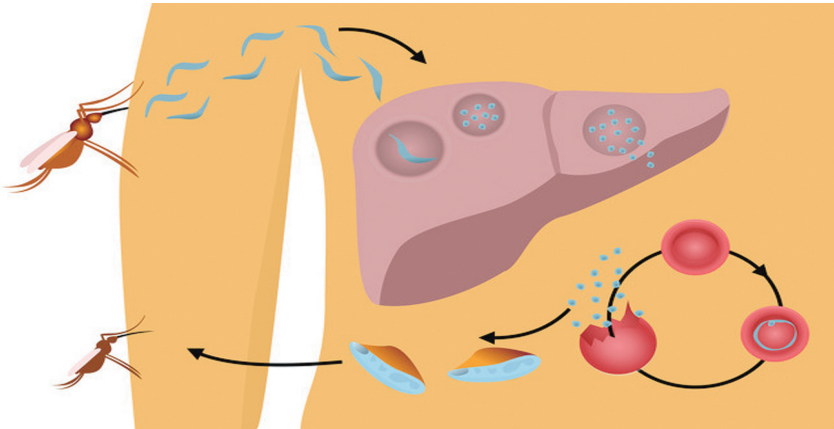
“但是大家要注意并不是每个人都适合饮茶，要根据自身不同的情况喝不同类型的茶，对于脾胃湿热者，可以饮菊花茶、薄荷茶、荷叶茶和绿茶，对于脾胃虚寒者，可饮姜茶、红茶、玫瑰茶、陈皮茶等。”李晓庆说。

李晓庆建议，“首先，不喝隔夜茶，夏季温度高，茶水放置一晚上容易变质，会引起肠胃炎。其次，不喝浓茶，浓

茶中含有大量的茶多酚、咖啡碱等，会产生不良作用，如对神经系统和心血管系统有较强的刺激作用，使人兴奋，影响睡眠，还会加重心脏负荷；还可诱发胃酸分泌，刺激胃黏膜，有可能造成胃部不适或引起消化道溃疡，所以不宜饮用太浓的茶。第三，忌空腹饮茶，容易造成胃液稀释，影响食物正常消化，甚至会引起心悸、头痛、眼花、心烦等‘茶醉’现象，严重的还会损伤胃黏膜。第四，睡前不喝茶。茶有提神兴奋、利尿作用，所以晚间不要喝茶，以免兴奋失眠、多尿，影响睡眠质量，睡前2小时内就不宜再饮茶，口渴的话改为饮白开水。另外小孩肠胃弱，女性经期和孕期也尽量避免饮茶。”

夏季饮茶有讲究

疟疾如不及时诊治可能会危及生命



本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)疟疾是一种古老的传染病，人患疟疾后，会出现急剧寒战、高烧、全身出汗等，民间俗称“打摆子”。2021年，我国正式获得世卫组织消除疟疾认证。

“疟疾是由疟原虫寄生于人体引起的传染性寄生虫病，是世界上最常见和危害最严重的热带病之一，是我

国法定的乙类传染病。”市疾病预防控制中心传染病防制所副所长吴娜在接受记者采访时说，“疟疾包括间日疟、恶性疟、三日疟和卵形疟四种类型。”

“感染疟疾的患者通常会出现畏寒、发热、出汗、肝脏损伤等症状。且感染恶性疟如未及时治疗或治疗不规范会发展成重症疟疾，这时患者会

出现昏迷、肾功能衰竭等临床表现，严重时可造成死亡。”吴娜介绍。

“疟疾的传染源主要是疟疾患者和带虫者，疟疾的传播媒介是按蚊，具体传播途径是按蚊叮吸患者或带虫者的血后，再叮咬健康人，就可能造成健康人感染疟疾。另外，输入带疟原虫者的血液也可感染疟疾，孕妇感染疟疾也可传播给胎儿。”吴娜表示，“值得一提的是，我区属于不具备再传播风险的地区，这主要是因为我区目前没有中华按蚊、嗜人按蚊和微小按蚊。但是我们需要重点关注输入型病例，主要是非洲、东南亚地区外来人员和赴非洲、东南亚务工和旅游及相关工作的特殊人群。”

“疟疾是可防可治的，早期诊断和规范治疗将会缩短病程，并避免死亡。应从管理传染源、切断传播途径和保护易感人群三方面预防疟疾的发生。”吴娜说，“我国目前尚无有效的疟疾疫苗，对疟疾患者和带虫者的规范治疗是减少传播的重要途径。我国科学家屠呦呦发现并提炼出用以治疗疟疾的青蒿素是治疗疟疾的常用药物，

另外根据患疟疾的不同类型还有伯氨喹、氯喹等用药。现有的最佳治疗方法，特别是恶性疟治疗方法，是以青蒿素为基础的联合疗法。但如果治疗不规范有可能会再次发作，治疗不及时有可能因病情延误而危及生命。”

“避免按蚊叮咬是预防疟疾最简便有效的措施。日常防护要首先采取积极的防蚊灭蚊措施，夏天使用纱门、纱窗，避免蚊虫叮咬；要使用经长效杀虫剂处理过的蚊帐；夏季蚊虫密集要避免去蚊虫较多的场所，进行户外活动时，可涂抹驱蚊膏来驱蚊；室内喷洒有效的杀虫喷雾。其次居住的环境要保持干净，讲卫生、勤洗手、贴身衣物勤更换，保持室内干净、常通风透气，保持干爽。最后要养成良好的生活习惯提高免疫力，平时应多摄取富含维生素B1的食物，多运动，劳逸结合，保持心情舒畅。”吴娜表示，疟疾一定要早发现早治疗，如果有疟疾流行地区旅居史，半年内输血史，既往疟疾感染史，出现不明原因发热的人员和出现可疑症状要及时前往正规医疗机构就诊并主动告知医生，明确诊断。

小满节气养生应注意些啥

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)小满节气时值五月下旬，气温明显增高，是炎热夏季的开始，更是疾病容易出现的时候，如若贪凉卧睡必将引发风湿症、湿性皮肤病等疾病。《内经》：“诸湿肿满，皆属于脾”。为此，记者采访了市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓。

“中医认为，像四肢沉重、容易疲劳、失眠、食欲下降、恶心、头晕等问题都跟体内湿气淤堵有关，属于脾失健运，需要在湿气刚开始时消灭掉。脾主运湿，脾胃功能好，就能把多余的湿气运化出去。”朱晓说，“所以，小满时养生的重点就应该放在健脾祛湿上。根据中医未病先防的理论，可利用艾灸祛除体内的湿邪，增强机体的正气和防治病邪，以防引发风湿等疾病。”

“起居养生方面，小满后气温明显升高，雨量增多，但早晚仍会较凉，气温日差仍较大，尤其是降雨后气温下降更明显，因此要注意适时添加衣服，尤其是晚上睡觉时，要注意保暖，避免着凉受风而患感冒。同时，也应

当顺应夏季的则律，早起晚睡，但要保证睡眠时间，以保持精力充沛。”朱晓告诉记者，“饮食养生方面，小满时节，中医认为，夏为暑热，夏季归于五脏属心，适宜清补；天气炎热，人体消耗增大，一方面需补充营养物质和津液，另一方面因暑、湿气候的影响易导致脾胃正气不足，胃肠功能紊乱。故而饮食调养宜以清爽清淡的素食为主，常吃具有清利湿热作用的食物，兼顾健脾养胃，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、蛇肉、鲫鱼、草鱼、鸭肉等。”

同时，朱晓提醒：“小满时风火相煽，人们也易感到烦躁不安，此时要调适心情，注意保持心情舒畅，胸怀宽广，以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。此时，可多参与一些户外活动，如下棋、书法、钓鱼等怡养性情，同时也可在清晨参加体育锻炼，以散步、慢跑、打太极拳等运动为宜，不宜做过于剧烈的运动，避免大汗淋漓，伤阴也损阳。”

认清这些“碘” 甲状腺病患者无需“谈碘色变”



碘是人体不可缺少的微量元素，碘摄入不足或过量都可能对甲状腺产生不良影响，甚至导致甲状腺病变的发生。

“人体碘的来源主要由食品供给，占每日摄碘量的80%至90%。”中国科技大学附属第一医院(安徽省立医院)内分泌科主任叶山东说，碘在人体内每天都进行代谢，在停止碘摄入的情况下，体内储备的碘仅够维持两三个月的时间。世界卫生组织建议，成人的理想摄碘量为每天150微克左右，孕妇和哺乳期妇女为200微克，儿童摄碘量相应减少。

“绝大多数甲状腺病人在治疗期间可正常地摄入碘盐，尽量避免碘摄入不足或过量。”叶山东说，患者也不能过度焦虑，应保持健康的心理状态。

“临床中，很多患者对自己是否需要特殊的碘饮食有困惑。其实，不同的甲状腺病因不同，需要不同的碘饮食。”浙江大学医学院附属第一

医院内分泌科主任沈建国表示。

他举例说，如果患有甲状腺功能亢进症，应限制碘摄入，尽可能忌用富碘的食物和药物。而患有甲状腺功能减退症，则需视情况而定。对甲状腺全部切除或完全破坏所致甲状腺功能减退症，食用加碘食盐或未加碘食盐对甲状腺无明显影响；对甲状腺腺叶切除或甲状腺组织尚有残留所致甲状腺功能减退症，可以正常碘饮食；碘缺乏所致甲状腺功能减退症，需要适当增加碘摄入；碘过量所致甲状腺功能减退症程度较轻，需查找碘过量原因，限制碘摄入。

“目前尚无证据证明碘摄入量增加与甲状腺癌的发病率相关，甲状腺癌患者一般可以正常碘饮食。碘摄入量过多或不足都能使甲状腺结节患病率升高，所以要适碘饮食。对于甲状腺结节有自主功能并伴有甲亢患者，则需限制碘摄入。”沈建国说。

(据新华社电 记者 黄薇、戴成)

健康新知

世卫组织建议勿用非糖甜味剂控制体重

世界卫生组织15日发布一份关于非糖甜味剂的新指南，建议不要使用安赛蜜、阿斯巴甜、糖精等非糖甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病风险。

世卫组织指出，对现有证据的系统性回顾表明，使用非糖甜味剂在降低成人或儿童体脂方面没有任何长期益处。长期使用非糖甜味剂可能存在潜在不良影响，如增加2型糖尿病、心血管疾病患病率和成人死亡率的风险。

世卫组织营养和食品安全部门主任弗朗切斯科·布兰卡说，非糖甜味剂没有营养价值。人们应该从小开始少吃甜食，以改善健康状况。

常见的非糖甜味剂包括安赛蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、纽甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物等。低热量的糖和糖醇为含有热量的糖和糖的衍生物，因此不属于非糖甜味剂。

世卫组织指出，该建议适用于除糖尿病患者以外的所有人，以及所有添加非糖甜味剂的食品和饮料，但不适用于牙膏、护肤品、药物等含有非糖甜味剂的个人护理和卫生产品。

这份关于非糖甜味剂的指南为世卫组织一套不断修订的健康饮食指南中的一部分，该指南旨在帮助人们养成健康饮食习惯，改善饮食质量并降低非传染性疾病风险。

(据新华社电 记者 其冰)

本版图片来源：IC photo

编辑：魏美丽 甘永康 曾静怡 美编：晓行