

# 关于高血压 你知道多少?



高血压作为一种常见的慢性病,是全球导致过早死亡的主要原因之一。世界卫生组织的数据显示,全世界估计有12.8亿30岁至79岁成年人患有高血压,其中三分之二生活在低收入和中等收入国家。

关于高血压,你知道多少? 怎样确诊? 有哪些健康危害? 如何有效预防和控制?

## 怎样确诊高血压

高血压是一种血管中血压持续升高的情况。高血压被称为健康的“无声杀手”,因为患者可能感觉不到症状,但血管壁长期承受高于正常标准的压力就可能引起心脏病、中风等严重疾病。

世卫组织估计,有46%的成年高血压患者不知道自己患病。如果有头痛、视力模糊、胸痛、恶心、呼吸困难、耳鸣、意识混乱、流鼻

血、心律异常等症状,就要高度警惕,因为这些症状可能是由高血压引发的。

了解高血压病情的唯一方法是检查血压。正常的成人血压为收缩压120毫米汞柱(mmHg),舒张压80mmHg。如果在不同的两天测量的收缩压值都不低于140mmHg或舒张压值均不低于90mmHg,则诊断为高血压。

## 有哪些健康危害

世卫组织称,高血压这种常见病症可导致心脏病发作、中风、心力衰竭、肾损伤等许多健康问题,甚至造成残疾和死亡。目前只有约五分之一的患者能够控制其病情。

如果不能有效控制高血压,其

并发症可能严重损害心脏。血压过高会造成动脉硬化,使流向心脏的血液和氧气减少,可能导致心绞痛;如果心脏供血受阻,心肌细胞因缺氧而死亡,就会引发心脏病。血流受阻时间越长,对心脏的损害就越大。在心脏不能向身体其他重要器



图片来源:IC photo

官输送足够血液和氧气时,会发生心力衰竭;心律不齐可导致猝死。

此外,高血压还可导致向大脑

供血和供氧的动脉破裂或阻塞,引发中风,也可能造成肾脏损伤,导致肾衰竭。

## 如何预防与控制

要想有效预防和控制高血压,需从减少高血压风险因素着手。可改变的风险因素包括不健康饮食,如盐摄入量过多、食用富含饱和脂肪和反式脂肪的食品、水果和蔬菜摄入量低等,以及缺乏运动、吸烟、饮酒以及超重或肥胖。

改变生活方式可帮助预防或降低高血压。世卫组织建议,要保持健康饮食,还应减少久坐、多运动,可选的运动方式包括步行、跑步、游泳、跳舞或增强力量的活动等。在运动强度上,建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的剧

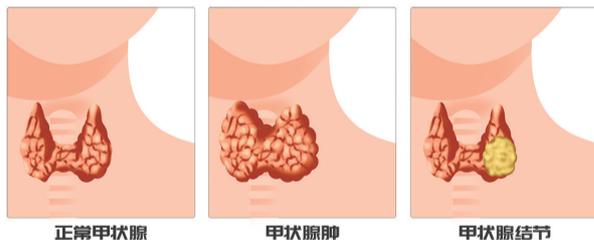
烈有氧运动,且每周进行2天或2天以上的力量锻炼等。

此外,如果存在超重或肥胖,要减肥。还应减轻和控制压力,定期监测血压,及时发现血压异常,并防控可能引发高血压的其他疾病。

根据世卫组织的建议,如果已确诊高血压,可通过简单、低成本的药物治疗方案进行有效控制,如可放松血管并防止肾脏损伤的血管紧张素2受体阻滞剂、可放松血管的钙通道阻滞剂,以及可消除体内多余水分从而降低血压的利尿剂等。

(据新华社 彭茜)

## 体检发现甲状腺结节看什么科? 专家给出解答



报告显示结节边界不清、低回声,或者结节大小已超过1厘米等情况,应及时就医;沙砾样的点状钙化(微钙化)通常风险较高。

发现甲状腺疾病应该看什么科? 受访

专家建议,如果体检发现甲状腺结节、钙化,怀疑有肿瘤的可能,一般建议到普通外科就医,有的医院还会细分出甲状腺外科,也有的医院归入头颈外科。如果患者主要怀疑甲状腺的功能问题,如甲亢、甲减等,一般首先推荐去内分泌科就诊。

“甲状腺癌起病隐匿,往往没有明显症状,排查主要靠颈部超声检查。”宋世兵提示,尽管经过规范治疗后,甲状腺癌患者的五年生存率很高,但不要以为“懒癌”等说法就掉以轻心,仍有部分患者会发生淋巴结转移、骨转移等情况,对于有甲状腺恶性肿瘤变性的患者,一定要遵医嘱进行规范治疗与复查。

(据新华社 林苗苗)

## 昆虫咬伤的用药指南

昆虫性皮炎是指昆虫叮咬人类皮肤而引起的炎性皮肤病,夏季多发,一般表现为水肿性丘疹、风团、水肿性红斑、丘疹、丘疱疹、瘀点等,表面可出现水肿及大疱,皮损中心可见叮咬痕迹,并伴有不同程度的瘙痒、刺痛、灼痛、肿胀等症状。被昆虫咬后,可在医生的指导下采取以下药物治疗。

治疗原则为内服抗组胺药物,适当选用外用安抚止痒药物,继发感染者给予抗生素。

1. 抗组胺药物氯苯那敏4毫克,口服,每日3次;西替利嗪10毫克,口服,每晚1次。

2. 肾上腺皮质激素泼尼松15至20毫克/日,症状减轻后,逐渐减量至停药。

3. 合并感染时可给予抗生素口服、静脉注射、局部外用(莫匹罗星、红霉素软膏等)。

4. 炉甘石洗剂混匀后取适量涂抹于患处,每日2次。

5. 局部冷湿敷可加速皮疹消退。昆虫叮咬以疼痛症状为主时,可用药膏治疗:止痛消炎膏适量,调匀,经加温后均匀涂擦于患处(范围要大



资料图片

于病变部位),厚度为5毫米,然后用无菌敷料包扎,5次为1个疗程。此外,风油精有消肿、镇痛、清凉、止痒、驱风的作用,可用于蚊虫叮咬引起的不适。用法是涂擦患处,每日3至4次。怀孕头3个月的孕妇应禁用。

需提醒,糖尿病患者一旦被昆虫叮咬,切记不要用力搔抓痒处,易抓破皮肤造成感染。可以依情况适当用花露水等止痒。当皮肤不慎被抓破后,要注意用正确的方法消毒处理,最好是到医院处理一下,以免引发感染。(据《家庭医生报》张兴)