

中青年高血压患者近年来明显增多

## 科学防治健康生活 远离高血压

本报讯(记者胡智伟)每年的10月8日是全国高血压日。今年高血压日的宣传主题是“健康生活·理想血压”。高血压被称为影响人类健康的“无形杀手”,可导致冠心病、心力衰竭、脑出血、肾衰竭等多种疾病。很多人认为高血压属于“老年病”,其实这是一种误解。近年来,40岁以下中青年高血压患者明显增多,高血压患病年轻化问题日益凸显。中青年为什么会患上“老年病”?高血压如何预防?有哪些误区需要避开?记者带着问题采访泰达医院高血压门诊主任李青,请专家为市民做提示。

## 轻度高血压也要重视

近日世界卫生组织发布首份《全球高血压报告》。报告提示,高血压正在影响全世界三分之一的成年人。患者中,近半数不知道自己的患病情况,约五分之四的患者没得到充分治疗。

专家介绍,所谓的轻度高血压是指收缩压在140mmHg至159mmHg,舒张压在90mmHg至99mmHg。由于超重,过度吸烟、饮酒,熬夜,长期精神紧张、心理压力,一些中青年罹患高血压。其中一些中青年在患病初期症状轻微甚至没有症状,以至于忽视监测血压,甚至出现高血压引起的相

关心脑血管并发症还不自知,最终酿成较为严重的后果。“在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量诊室血压,血压 $\geq 140/90$ mmHg即可诊断为高血压。目前中青年高血压患者以舒张压高,也就是民间常说的低压高为主。只要确诊,一定要抓紧治疗。”李青说。

## 听从医嘱及时用药控制

对于高血压,很多患者尤其是中青年患者认为自己没有症状,同时担心药物的副作用,所以不愿意吃药。专家指出,高血压对身体的危害像“温水煮蛙”,持续的时间相对较长,初期症状也不那么明显,但其导致的心脑血管并发症其实是非常严重的。根据世界卫生组织的报告,高血压给身体带来的危害系数甚至超过了肿瘤,排在所有导致人体过早死亡病症的第一位。

目前治疗高血压的手段主要有两种:非药物措施和药物措施。轻度的高血压,的确可以通过锻炼和控制饮食进行非药物治疗,但这种治疗方式并非适合所有高血压患者,一些老年人无论怎样“管住嘴、迈开腿”,血压就是降不下来,那此时就得采用药物治疗。患者经过诊断,被医生判定为高血压二级(血压 $\geq 160/100$ mmHg)或高血压三级(血压 $\geq 180/110$ mmHg),应立即开始用药。如果患者患上轻度高

血压,同时自身还患有心血管疾病、糖尿病、蛋白尿、高血脂、肥胖症等病症中的任意两项,也应该立即启动药物治疗。

## 正确认知避开一些误区

专家提醒,很多人认为降压药对身体有副作用,可能会伤肾,其实是一种误解。降压药不但不伤肾,沙坦类和普利类的降压药其实还有保肾的功效。

一些人在患上轻度高血压后,的确可以通过减盐、减重、限酒以及多运动等非药物措施进行治疗,但后续服药与否,其实要看检查结果,不能凭“自我感觉”而定。患者在改善生活方式4至12周后应该复查,如果血压降到130/80mmHg以下,可以不用药,如果未达标,应该启动药物治疗。

此外,2023年《中国高血压防治指南》中,高血压的生活方式干预由原来的“七步曲”变为“八步曲”。除了“减少钠盐摄入,增加钾摄入”“合理膳食”“限制饮酒”“控制体重”“运动干预”“不吸烟”“保持心理平衡”,特意新增“管理睡眠”一项。指南中明确指出,增加有效睡眠时间和/或改善睡眠质量可以显著提高降压药的药效,降低高血压的发病率和病死率。因此专家特别提醒:减少熬夜,可以助您离高血压的困扰远一点。

避免每顿食用的食物较多;最好多吃混合食物,多吃富含维生素C、维生素E的食物,如柑橘类水果、绿叶蔬菜等,有助于提高血管弹性,降低餐后低血压的发生风险;食物的温度要适宜,不要过冷或过热,吃的时候一定要细嚼慢咽。餐后适当进行散步、慢跑等有氧运动,有助于促进血液循环,减轻餐后低血压的症状;吃完饭后不要突然起立,先坐一会儿,且不要过度活动。饭前避免服用利尿剂、强降压药、硝酸酯类药物等。避免穿紧身衣物,腰带、裤带等可能影响血液循环,加重餐后低血压的症状。如果餐后低血压症状严重,建议及时就医,寻求专业医生的诊断和治疗建议。

这会导致胃肠道血管充血,使得心脏需要更多的血液来维持正常的血液循环,从而导致血压下降。神经激素分泌:进食后,胃肠道会分泌一些激素,如胃泌素、胰岛素等,这些激素会影响神经系统对血压的调节。当这些激素分泌过多时,可能导致血压下降。药物作用:部分老年人可能需要长期服用降压药或抗凝药等药物,这些药物可能会导致餐后低血压的发生。其他原因:餐后低血压还可能与身体虚弱、营养不良、缺乏运动等因素有关。

应对餐后低血压,可以少食多餐,

## 老人需警惕餐后低血压

本报讯(记者狄慧)早餐吃了这么多年,这两天怎么吃着吃着头晕了呢?市中医药研究院及附属医院老年病科主任医师张民提醒:老年人要警惕餐后低血压。

餐后低血压是指在进食后的一段时间内,人体血压突然下降至正常水平以下的一种生理现象。当收缩压下降20毫米汞柱,舒张压下降15毫米汞柱,患者会出现头晕眼花等低血压症状。

餐后低血压的原因有以下几种。胃肠道充血:进食后,胃肠道需要大量的血液来消化吸收食物中的营养物质,

工行天津市分行上线服务新模式

## 预约办理业务 减少等候时间

本报讯(记者刘英潮)工行天津市分行近日对外宣布上线网点预约服务新模式,市民可通过线上渠道预约业务类型和到网点时间,节省在银行网点的等候时间,提升体验感。业内预计本市更多大型银行将跟进该服务模式,让更多市民受益。

工行天津市分行有关人士介绍,相较于以往预约,该模式具备如下特点。一是预约方式随心选择。该模式在手机银行App、微信公众号及小程序预约渠道基础上,新增线上智能引导,支持预约个性化选择;新增95588热线电话代客预约等预约渠道,满足不同群体的预约需要。二是预约操作简单清晰。该模式支持选择预约业务类型、办理日期、到网点时段,且客户可随时查询订单办理进度,方便查询跟踪。网点可提前获知预约客户数量和预约业务场景,做好运营资源调配。三是信息提醒贴心准确。客户预约成功后,工行将通过手机银行、短信等方式发送提示信息,包括预约时间、预约网点、业务场景等内容;网点会主动沟通了解客户业务需求,提示携带资料清单,避免客户无效往返。四是排队服务优先快捷。预约客户在预约时间段内到达网点,可享受优先的排队服务,避免长时间等待。

## 剩月饼吃不完 “变身”更美味

本报讯(记者庄媛)假期结束,很多市民反映,月饼是必不可少中秋美食,但过油过甜不能多吃,家中的剩月饼成了负担。本市餐饮行业专业人士王猛给市民支招,将月饼重新加工再食用。

## 饼干

将月饼掰碎(传统月饼最佳)放到碗里,倒入20克融化的黄油,加入150克面粉、20克奶粉。少量多次倒入100毫升清水,搅匀成絮状后,揉压成光滑的面团。将面团整理成长方体,压紧实放冰箱冷冻3小时。取出冻好的面团,切成大小均匀的饼干块,烤箱180℃预热,将切好的饼干块放在烤盘上置于烤箱中层,180℃先烘烤15分钟,再翻面烘烤5分钟即可。

因为月饼本身有甜度,制作时无需再加糖,吃起来更健康。

## 月饼派

一块任意口味月饼掰碎。手抓饼摊在案板上,将月饼碎和50克肉松均匀地撒在手抓饼上。将手抓饼从下向上卷起,封好两边的口再用手按扁,划两刀后卷成麻花辫再围成圆环摆入烤盘。每个圆环中央打入一个鸡蛋,放入提前预热的烤箱中,200℃继续烘烤15分钟即可。

## 红枣粥

任意口味月饼掰碎。将150克大米、月饼碎、几颗红枣、枸杞、银耳碎依次放入锅中,煮粥即可。这种吃法中和了月饼的甜度,也让粥的口味更丰富。

## 六段社区邀您来新院区参观

本月11日14时30分,红桥区六段社区联合红桥中医院开展“倾听群众心声 让群众更有‘医’靠”活动,邀请社区居民到红桥中医院新院区参观,向居民介绍崭新、便捷、智慧化的优质就医环境和医疗设备,听取广大居民的诉求和宝贵意见、建议,并为居民进行义诊和咨询服务。感兴趣的居民可以前去参加。 本报记者 狄慧

## 企业开放日里 业主走进工地

中国二冶冶金分公司近日在本市振业项目举办“建人民满意工程·助力企业高质量发展”企业开放日系列活动。活动中,通过“零距离”接触施工过程、事故应急演练、交流互动等,业主与外界得以全面了解项目工程实体质量和项目进展情况。

本报记者 王津  
通讯员 李强摄

