

上周和**健康**有关的日子

谁“动”了我的血压

新闻提示

上周三(10月8日),全国高血压日,今年的主题——家庭自测血压。据临床了解,人们对血压的重视程度明显不足,大家对高血压的认知相对来说比较淡漠,还有人即使知道自己已经患了高血压也不以为然。专家提醒,血压升高还是多种疾病的导火索,提高对高血压病的认识,对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。

另据调查显示,高血压病人不仅逐年增多,而且发病年龄趋于年轻化。其原因是这些人大多工作压力大,不注意劳逸结合和坚持适当的体育活动,再加上饮酒、高盐、肥胖,这四个方面加起来,导致高血压患病率趋于年轻化,增长也较快。



|小贴士|

高血压患者有啥症状
主要表现在:头晕、头痛、烦躁、心悸、失眠;另外,还会出现注意力不集中、记忆力减退和肢体麻木等症状。

降血压就要“斤斤计较” 血压正常也应每年查

“您多大年龄?”“54岁。”“今天测量的血压是145/90mmHg,应该再降些。”“我平时比这还高,也没有有什么不舒服的感觉。”类似这样的对话,在门诊很常见。医生认为病人的血压控制得还不够好;而患者则对目前的血压已经很满意。

河南省中医药研究院附属医院符文增主任医师介绍,高压超过140,低压超过90,不同时间三次测量符合这个标准就是高血压。但高压在130~139 mmHg、低压在85~89 mmHg

的血压是需要警惕的血压。因此,建议市民家中最好自备一个血压计,尤其是35岁以上有高血压家族史的中青年最好能3个月量1次。血压正常的,1年可以查2~3次;血压很高的,1个月查1次甚至1周查1次都是必要的。

呈现“三高”“三低” 患者对高血压认知淡漠

符主任提醒说,高血压是人类健康的第一杀手,血压升高还是多种疾病的导火索,会使冠心病、心力衰竭及肾脏疾患等疾病的发病风险增高。而且高血压病具有三高三低特点:“三高”——高患病率、高致残率、高死亡率;

“三低”——低知晓率、低控制率、低治愈率。因此提高对高血压病的认识,对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。

同时,他还说,目前,高血压治疗中存在一些误区,患者跟着感觉走,不少病人头晕头痛就吃降压药,症状缓解了就不吃。其实,一旦确诊高血压病,患者就应当认真对待,大多数高血压为终身疾病,需要长期或终生服药。

然而许多高血压病人对自己的血压波动情况掌握并不十分清楚,有的病人因为没有明显症状或暂时没有出现并发症,就更不关心自己血压的高低了,这样在治疗上就无从下手,从而导致高血压病的进一步恶化或引起其他更严重的疾病,这些现象我们在临床屡见不鲜,其后果是血压波动比较大,而突发升高的血压容易引起心脑血管疾病。从另一方面来说,高血压还是应该预防为主,规范化用药比较好,经济上负担相对较少,因为患上脑中风、心肌梗塞等疾病,不但身体受罪,花钱也会更多。

从健康的生活方式入手 管住嘴 迈开腿

专家说,预防高血压的关键是必须拥有健康的生活方式。控制体重,减少食盐的摄入(每日食盐量每人不超过6g);减少食用油、肥肉、油炸食品等含脂肪较多的高热量食物,适当运动(可根据年龄及身体状况选择慢跑或步行,一般每周3~5次,每次30~60分钟)。另外,如果长期承受压力或无法有效地应付日常生活中的压力,也会比较容易患上高血压,所以缓解压力是防止高血压的一道重要关卡。同时,专家认为,患了高血压再抓这些当然能缓解症状,但最好年轻的时候就要注意平衡膳食,注意运动。 晚报记者 董亚飞 张玉韩

谁“惹”了我的关节

新闻背景

昨天(10月12日)——“世界关节炎日”。这个日子与“爱牙日”、“爱眼日”的意义一样,需要我们像爱惜牙齿和眼睛那样了解、爱惜我们的关节。

据了解,关节炎是最常见的慢性疾病之一,其中最常见的是骨关节炎和类风湿关节炎等。由于目前还没有能彻底根治的办法,所以应该引起所有人的重视,专家呼吁:对关节炎要早预防、早诊断、早治疗,防止致残。其预防“药方”是:经常锻炼身体,防止过度疲劳,改变生活习惯。

A 多种原因导致关节炎

人们常常将关节炎视作老年病,其实,所有年龄段的人,甚至包括儿童都有可能罹患此病。记者在郑州市中心医院骨科采访时了解到,原发性骨关节炎病因尚不明确,一般认为与肥胖、年龄、劳损、外伤、感受风寒湿邪、内分泌、软骨代谢、免疫异常和遗传等多种因素有关。骨关节炎虽然好发于中老年人,但其实际的关节早期变化可能在二三十岁时就已开始,肥胖人群和有车一族更应警惕骨关节炎。

该科医生王学昌提醒大家,如果感觉身体某些关节怕凉、活动不自如,应想到患关节炎的可能,其常见症状是:怕凉、关节僵硬,活动不利,时常感觉手脚僵硬。往往在早晨起床后或久坐后症状明显,活动后又稍减轻,甚至症状消失,这只是在骨关节炎的早期。如关节发生握雪样的咯吱声时,说明关节炎已经发展到中后期了。

B 关节炎爱找“胖子”

随着生活水平的提高,生活方式的改变,人群中体重超标者越来越多,过重的躯干使关节长期超负荷支撑,加速了关节磨损。据国外文献报告,肥胖患者骨性关节炎发生率为12%~43%。因体重或负荷主要集中于膝关节内侧软骨,这正好是大多数肥胖者发生骨性关节炎的常见部位,提示肥胖可能是严重膝关节骨性关节炎较重要的危险因素。肥胖可引起骨性关节炎,除了因体重因素增加关节负重外,还与肥胖引起的姿势、步态及运动习惯的改变有关。

也有研究显示,10年中体重减少5公斤,可使膝关节骨性关节炎的发生率降低50%。所以骨性关节炎患者一定要想办法减肥。简单计算标准体重的方法是:体重(公斤)=身高(厘米)-105。

同时,专家说,关节疼痛的患者还应尽早到医院做类风湿因子检查,排除类风湿性关节炎,

以免擅自用药带来危害,且耽误治疗。因为治疗类风湿性关节炎的非激素类抗炎药止痛药都有一定的副作用,长期服用对肝、肾、血液系统会造成损伤。

C 驾车一族须防关节炎

如今,有车一族正在不断增加。不过,在您享受汽车带来便捷的同时,是否想到,它还会带来关节问题呢。郑州市中医院王筱锋医生说,司机很容易成为关节炎的“攻击对象”。因此,驾车一族预防关节炎是很必要的。

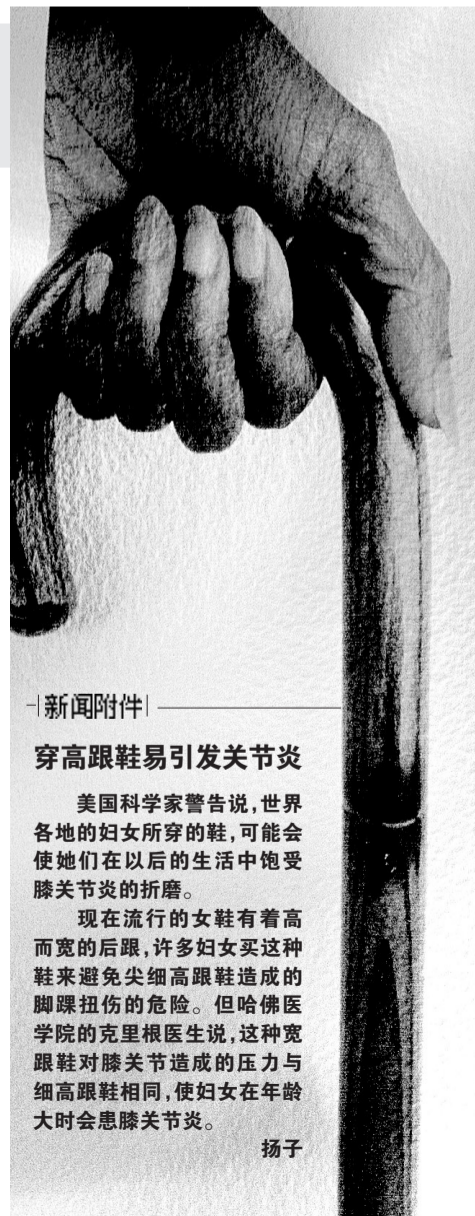
王筱锋医生提醒司机注意,在驾车的过程中,可从以下几个方面进行预防:首先,关节炎的形成与空气湿度有很大关系。因此驾车时,既要考虑车里的通风情况,又要把握好车内温度。其次,以车代步的人由于缺乏运动或长期姿势不当,逐渐形成关节肌肉之间力的平衡失调,产生慢性炎症,出现腰酸、背痛、腿痛,不及时纠正可能为骨关节炎埋下祸种。所以保持良好的坐姿很重要。

D 如何给关节“减负”

专家强调,预防类风湿性关节炎的办法是注意保暖和防寒防潮,适当锻炼以增强免疫力;骨性关节炎患者,则要注意少从事用关节的活动,如爬山、爬楼梯等;而痛风性关节炎的预防措施,在于避免以上提到的诱因,及时治疗高尿酸血症。如果已经患有有关节炎,一定要经医生明确诊断,然后再接受相应治疗。

医生还认为,关节炎患者也需要改善饮食结构。保持正常体重可减少患骨性关节炎的危险;防止过度疲劳,避免让关节经长期压力可降低患关节炎的概率;改变过量饮酒等生活习惯有助于防止关节恶化,防止出现并发症。

晚报记者 董亚飞



|新闻附件|

穿高跟鞋易引发关节炎

美国科学家警告说,世界各地的妇女所穿的鞋,可能会使她们在以后的生活中饱受膝关节炎的折磨。

现在流行的女鞋有着高而宽的后跟,许多妇女买这种鞋来避免尖细高跟鞋造成的脚踝扭伤的危险。但哈佛医学院的克里根医生说,这种宽跟鞋对膝关节造成的压力与细高跟鞋相同,使妇女在年龄大时会患膝关节炎。

扬子