

# 年轻人谨防“高压政策”

心脏是人类赖以生存的器官,人的生命离不开心脏。每个人每天每分钟心脏跳动约70次,每次泵约5升血,而这些血液都是由大大小小的血管通过传输到达心脏的每一个角落,同时也把各种各样的物质运送到了身体的每一个细胞里。如果其中一个血管出了问题,心脏问题也会随之而来。

## 年轻人也伤“心”

不少年轻人认为,高血压是老年人才得的病,与自己无关,其实不然。随着社会经济的发展和人们生活方式的改变,高血压正逐步年轻化。据相关调查显示:中国在20世纪50年代至70年代,每年高血压就诊患者约100万人次,其中45岁以下的青年人患病率为5.8%左右,而到了20世纪80年代以后,每年高血压的就诊人数约300万人次,45岁以下的中青年患病率增至20%。这些都在提醒人们,年轻虽然是最大的财富,但并不是上了保险,能否很好地利用这个财富,还取决于自己!河南弘大心血管病医院专家提醒大家:“对于有高血压家族史的年轻人,应定期测量血压,尤其是30岁以后,以便及早发现,及时治疗,并且纠正诱发血压增高的饮酒、口味过咸等不良习惯。”

## 年轻时血压高,后果更严重

据了解,高血压不仅仅是一种独立的慢性病,50%~60%的脑卒中和40%~50%的心肌梗死与血压升高有关。由于动脉压持续性升高,引发全身小动脉硬化,从而影响组织器官的血液供应,就会造成各种严重的后果。而在这些高血压并发症中,对心、脑、肾的损害是最严重的。同时,高血压患者血压越高,中风的发生率越高,严重时还会出现心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等。而高血压与肾脏损害相互影响,还可引起病变。所以,在年轻的时候就应该保护好我们的心脏,不要早早地患上高血压,给心、脑、肾等重要器官带来伤害。



## 运动“减压”

生命在于运动,常运动对身体是有益无害的。晨起时,广场街道总会看到许多人在运动,呼吸新鲜空气同时健壮自己的身体。

俗话说:“年轻时,用健康换金钱,年老时,用运动换健康。”运动除了可以促进血液循环,降低胆固醇的生成外,还能减少肌肉、骨骼与关节僵硬的发生。经常运动,食欲也会相应增加,加上肠胃蠕动加快,便秘和睡眠都会得到改善。如果有持续运动的习惯,最好做有氧运动,有氧运动同减肥一样可以起到降低血压的作用,如散步、慢跑、太极拳、骑自行车等都是有氧运动的一种。

## 心病还需“心”药医

“心病还需心药医”,病的根源都离不开自

身,总是一味的吃药打针并不是治疗疾病的最好方法,有很多得了癌症的病人,最后都活了下来,而使他们活下来的主要原因就是心理。心理调整好了,身体的机能也会得到良好的运作。

据了解,高血压患者心理表现主要为紧张、易怒、情绪不稳,这些反应都是血压升高的诱因。因此,河南弘大心血管病医院朱教授提醒大家:“患者可通过改变自己的行为方式,培养对自然环境和良好的社会适应能力,让自己适当放松下,尽量避免情绪激动及过度紧张、焦虑,遇事一定要冷静、沉着;若有较大的精神压力时,应学会发泄,向朋友、亲人倾吐或参加一些轻松愉快的业余活动,将精神集中在音乐或寄情于花卉之中,使自己轻松生活在最佳境界中,从而维持稳定的血压。”

亚飞 妙妙

行业资讯

## 履行社会责任 服务人民健康 郑州市中医院再获社会责任孺子牛奖

上周日,郑州市中医院在北京中国科学会堂举办的中国医药企业社会责任论坛上再次荣获了社会责任孺子牛奖。据了解,郑州市中医院是隶属于郑州市卫生局的一家大型综合性中医医院。一直以来关心公益事业,服务人民健康为己任。始终坚持把保护公众健康作为最重要的价值取向,以积极的心态承担社会责任,以厚重的仁爱之心回馈社会,得到了社会的认可。

王红专

健康新知

## 营养过剩会影响儿童智力发育吗

营养过剩也可影响儿童智力发育,这一点并不为人们完全了解。许多人认为给予儿童的营养越多,越丰富,儿童长得胖乎乎的,这样的儿童就越健康,包括脑的发育也就越好。其实不然,营养过剩不仅容易引起儿童肥胖,还可对儿童智力发育构成负面影响。

科学研究表明,营养过剩对儿童智力的影响主要是引起“不协调性”,表现为视觉-运动之间协调性差,瞬间记忆与手眼运动配合能力差。这种“不协调性”使得儿童的动作显得笨拙,反应能力不如同龄的正常体重儿童,对儿童日后的学习与生活有一定的不利影响。“不协调性”的程度与营养过剩的程度呈现正比,因而在重度营养过剩(重度肥胖)儿童身上这种“不协调性”的现象尤为突出,使得这些儿童的总智商低于正常儿童。

因此,年轻的父母们要特别关注儿童的营养问题,自幼给予科学喂养,既要防止营养不良又要避免营养过剩,防止因营养问题而致儿童智力低下。

北青



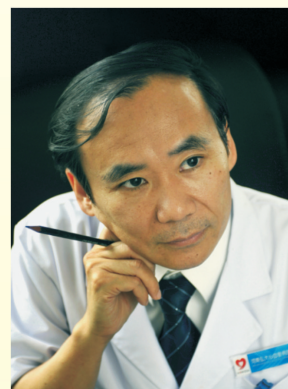
# 河南省首届大型心血管病民生爱心救助活动真情奉献

本次活动唯一指定救助单位:  河南弘大心血管病医院

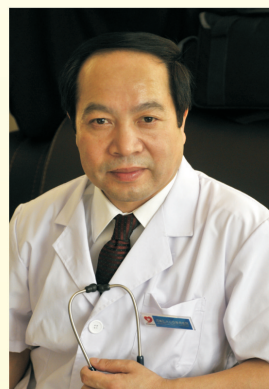
HONGDA



【朱晓东院士】



【王平凡院长】



【刘怀霖院长】

享受最权威的救治  
享受最真诚的服务  
享受最优惠的价格

中国工程院院士、中国医学科学院阜外心血管病医院前院长,河南弘大心血管病医院名誉院长兼医疗技术总顾问朱晓东;河南省著名心外科专家、河南弘大心血管病医院副院长王平凡;河南省著名心内科专家,河南弘大心血管病医院副院长刘怀霖,携弘大医院300余名专业骨干组成的充满活力的医、药、护、技医疗团队为活动全力以赴。



救助电话: 0371-9618999 65740333

地址: 郑州市桐柏南路120号(长江路与西环路交汇处) 网址: www.hnhdy.com