

# TOP 养生 | 健康最亮点

## 高血压的症状有头晕、头痛、眼花、心悸…… 而实际上大多数患者早期感觉不到任何症状 控好血压 3亿中的一分子不当也罢



高血压的症状有头晕、头痛、眼花、心悸……而实际上大多数患者在高血压早期感觉不到任何症状。而定期测量血压则是唯一能及时发现高血压的办法。今年5月17日,“世界高血压病日”的主题便被确定为“知晓你的血压”。专家建议成年人每年至少测量一次血压,有吃盐过多、肥胖、高血压家族史、长期精神压力大等危险因素的人,最好每半年测量一次。  
郑州晚报记者 李鹏云

### 近3亿人患上高血压 知晓率未过半,控制率仅为9.3%

中国现有高血压患者3亿余人,但高血压的知晓率仅为42.6%,控制率为9.3%。如此高的发病率,如此低的控制率,让人不禁感叹,高血压为何如此难发现、难控制?  
“成年人每年至少测量一次血

压;有摄盐过多、肥胖、高血压家族史、长期精神压力大等危险因素的人,应半年测量一次血压。140/90mmHg既是高血压诊断的分界线,也是高血压治疗的起始线,更是高血压控制的达标线。如果自测或

筛查时发现血压高于140/90mmHg,就应该到正规医院的心内科就诊,进行详细检查。”郑州大学附属郑州中心医院副院长、河南省高血压防治中心郑州市中心主委赵智琛提醒说。

### 初诊患者别急着用 3个月生活方式改善可降压

“有些患者一旦发现自己血压升高,就会盲目地自己购买降压药或到医院让医生开降压药服用。其实初次发现血压高不必急于用药。”赵智琛解释说,“初次确诊为高血压的患者,首先应该做全面和必要的检查,一方面可以判断出高血压的原因,另一方面可以全面评估靶器官功能,从而利于医生制定出合理的治疗方案。”

除了测量血压外,初次确诊的高血压患者还应测血糖、血脂,了解是否患有糖尿病;做尿常规检查,了解有无早期肾功能损害等;化验血液中的胆固醇及甘油三酯高低,以判断是否有动脉粥样硬化、冠心病等发病因素;做心电图、超声心动图检查,了解心脏状况等。

“做完检查之后,高血压患者也不必开始服用降压药。”赵智琛说,“初次发现高血压之后,患者可以通过3个月的生活方式改善来控制血

压,主要包括低盐饮食、控制体重、多运动、充足睡眠、调整心态等。如果通过改善生活方式,血压能够控制到正常范围,可以不用服药;如果效果不明显,再服用降压药。”

### 高血压重在预防 肥胖、吃盐多等五类人需早注意

不过,生活中许多高血压病人根本就不知道自己的血压是从何时开始升高的。因此赵智琛指出,高血压重在预防,原发性高血压通过预防可推迟发病时间;健康的饮食习惯和良好的生活规律、适当的体育运动锻炼,也能有效控制继发性高血压。

而以下5类人应特别注意:

**超重和肥胖的人** 超重人群患高血压的危险要比正常人群高3~5

倍,如果能预防和控制超重,将使高血压的发病人数减少30%。  
**吃盐过多的人** 从人的生理需要讲,每人每天的盐摄入量应该不超过6克,食盐摄入量越多,高血压的发病危险也越高。

**饮酒的人** 过量饮酒使高血压的发病危险升高。

**有高血压家族史的人** 如果父母有一方或双方是高血压病人,就有高血压家族史。

**缺乏体育锻炼或缺少体力劳动的人** 高血压、冠心病的发病和体力活动、运动不足都有关,坐着工作的人冠心病患病率约为工作活动较多者的3倍。

因此,平时生活中最好做到低脂、低盐(每日盐摄入量在3~5克)饮食,除食盐外也要注意其他含钠食品;生活规律,不熬夜;放松心情,不要长期处于巨大压力下;要适量运动、控制体重,坚持每年体检。

## 警惕！女性白斑有癌变风险

### 专家提醒:女性白斑别误当炎症对待

有数据显示,40岁以上的中老年妇女约占外阴白斑人群的60%左右,由于很多患者对于该病不是很了解,不引起重视,导致病情加重,更有甚者发生了癌变,为此本报采访了我国外阴白斑首席专家尹冰寒教授,请她对其进行了详细解读。

#### 外阴白斑和白癜风要分清

很多外阴白斑患者容易将该病和白癜风相互混淆。尹教授介绍,增生型外阴白斑患者初期症状是外阴瘙痒,夜间加重,影响睡眠;硬化性苔藓患者瘙痒症状比较轻,之后出现局部色素减退,大阴唇、小阴唇普遍变白,外阴皮肤增厚粗糙或

者轻度萎缩。严重时阴蒂、大小阴唇萎缩、粘连,小阴唇部分或全部消失,影响排尿和性生活;白癜风属于全身性的皮肤疾病,不止发病于外阴部位,白癜风的白斑呈瓷白色斑,患者不会出现瘙痒、红肿、溃烂症状。

#### 外阴白斑治疗易走入误区

“外阴白斑的传统治疗包括外用膏药、内服药物、手术切除等,复发率较高。同时,副作用明显。”尹教授表示,临床上患者常常出现两种情绪:一种是过分紧张,认为会有恶变,这样反而加重病情;另一种是轻视疾病,症状刚刚出现缓解,就认为能彻底治愈。这就为日后

复发留下了隐患。

#### 早治可恢复弹性及颜色,免癌变

“外阴白斑有明显外阴瘙痒的症状,很多人把它当成了阴道炎或外阴炎症,认为外阴多少有点炎症不需要治疗而延误治疗。”尹教授表示,外阴白斑不但让人感觉瘙痒难耐,还有发展成外阴萎缩、阴道狭窄,甚至会发生癌变。

尹教授建议,外阴一旦感觉阴部不适,一定要去正规的医院做检查,明确病症。她还指出,要区分外阴白斑和其他妇科病导致的瘙痒其实不难,因为外阴白斑除了瘙痒,还有明显的外阴颜色变白的特点。

“只要进行正规的治疗,外阴弹性和颜色一定程度上会恢复”她强调说。

#### 河南省外阴白斑诊疗基地,为您解决外阴白斑难题

河南省外阴白斑诊疗基地是国家重点外阴白斑诊疗中心,是国家重点扶持的外阴白斑诊疗基地。多年来依托全军医疗资源,充分利用解放军医院良好的科研环境和部队创新优势,大力开展外阴白斑诊疗技术的研发工作,其研发的“军k-103细胞组织激活再生技术”投入临床治疗以来已成功治愈数十万例患者,获得国家卫生部门的认可和推广。蒋晓蕾

### 外阴白斑康复计划

从5月起推出“外阴白斑康复计划”,由我国外阴白斑首席专家尹冰寒教授亲自坐诊,凡此期间来院患者均可享受以下优惠:

1. 首席外阴白斑专家亲诊。
  2. 电话预约免除挂号费。
  3. 药费检查费全免。
  4. 申请2000元援助基金。
- 咨询热线: 0371-86003855  
医院地址: 建设东路34号附8号(临近大鸭梨酒店)  
乘车路线: 市内乘9路、108路、104路、52路公交车医学院站下车,往西300米即到

## 郑州丰益肛肠医院

诊疗科目:

内科 医学影像科  
外科 中医内科专业  
麻醉科 中医外科专业  
医学检验科 中医肛肠科专业

(豫)中医广【2014】第02-17-006号

电话: 0371-67936333  
地址: 郑州市嵩山南路73号

## 郑州艾格眼科医院

诊疗科目:

内科门诊 临床免疫  
眼科 血清学专业  
麻醉科 超声诊断专业  
临床体液 心电图诊断专业  
血液专业 中医眼科专业  
临床化学检验专业

(豫)医广【2013】第10-30-489号

电话: 0371-60100601  
地址: 郑州市商城路20号

## 河南曙光中西医结合医院

诊疗科目:

消化内科专业 病理科  
普通外科专业 医学影像科  
泌尿外科专业 中医内科专业  
妇科专业 中医耳鼻喉科专业  
计划生育专业儿科 中医肛肠科专业  
耳鼻咽喉科 中医针灸科专业  
口腔科 中医推拿科专业  
皮肤科 中医康复医学专业  
麻醉科 中西医结合科  
医学检验科

(豫)中医广【2013】第09-26-119号

电话: 0371-63609333  
地址: 郑州市文化路73号

## 郑州圣玛妇产医院

诊疗科目

妇产科  
妇女保健科  
儿科门诊等

(豫)医广【2013】第01-07-012号

地址: 郑州市农业路3号  
联系电话: 0371-66903333