

长期控制不好 危害就如“滴水穿石” 别忘了，抽空给自个测血压！

徐小翔 阮芝芳 詹雅

得了高血压不会马上要命，但长期控制不好，危险分分钟存在。

10月8日是第二十次全国高血压日，根据《中国心血管病报告2014》的数据显示，我国高血压患者已近3亿。杭州市疾控中心专家对35周岁及以上人群喊话：别忘了，抽空给自个测血压！

血压节律不同需个性化调整

最近，陈阿姨走过马路时，突然觉得两脚无力，感觉踩着棉花一样。她到浙江新华医院，通过冠脉造影检查，主管陈阿姨的王审副主任医师着实吓了一跳，陈阿姨心脏三根冠状动脉出现严重病变，其中两根狭窄程度达到95%，同时血压达到170/100mmHg。

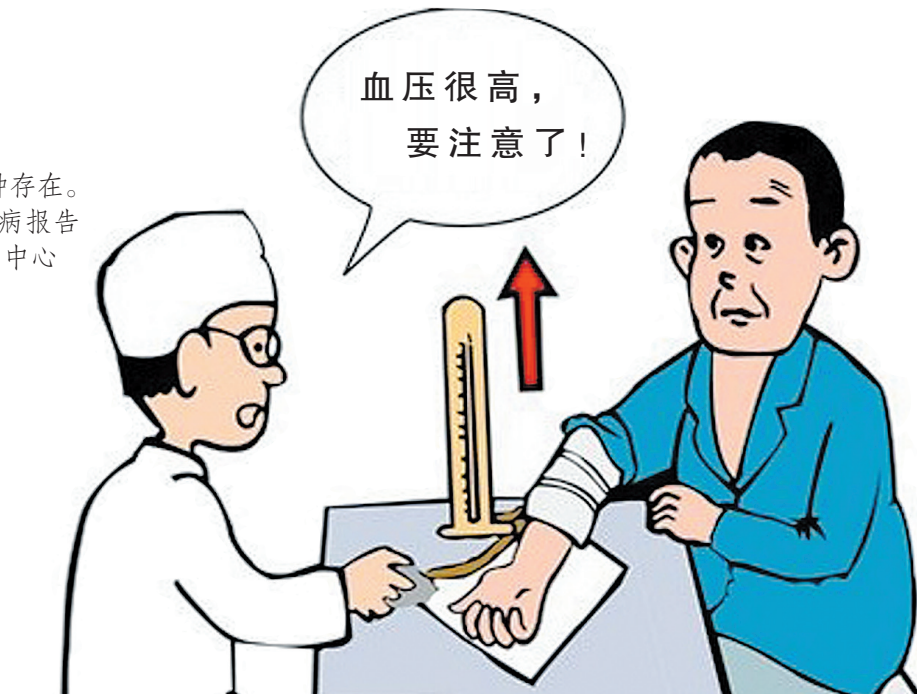
陈阿姨最早发现高血压是在1973年。医生建议吃降压药治疗，可是一段时间后却并不见效，血压总是在130至140/80至90mmHg。从那之后，虽然一直在按规定吃药，但是，陈阿姨的血压还是控制得不好，直到今年。

王审从动态血压监测结果中分析

发现，陈阿姨的血压高峰不同于常人，在夜间尤其高。

正常人的血压节律，也就是在一天中血压值的波动情况呈“杓形”。有两个峰值：早上快要醒来的时候，大概到四五点钟，人的交感神经开始兴奋，这时血压会慢慢升高，9点左右，到达第一个峰值，之后慢慢下降。第二个高峰是下午3至5点，之后再逐渐下降，直至入睡以后凌晨2至3点时，人的血压达到最低。

早期高血压的患者，一天的血压值变化也符合这个规律。所以药物治疗时，患者都是在早上吃降压药，这样



一天下来血压一般都会控制得比较好。王审医生将陈阿姨的用药方案进行调整，以前都在早上吃，现在改到早上吃一次，睡前再吃一次。这一下，陈阿姨的血压终于回到正常值。

高血压的“破坏力”无处不在

什么是高血压？高血压是指在未服用抗高血压药情况下，非同日3次测量，收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg。

数据显示，高血压是由遗传和环境因素共同作用引起的。以下这些高危人群要注意了：血压高值水平（收缩压130至139mmHg和/或舒张压85至89mmHg）；肥胖：体重指数BMI ≥ 24 kg/m²和或中心型肥胖（腰围男性 ≥ 90 cm，女性 ≥ 85 cm）；长期膳食高盐：平均钠盐摄入量 ≥ 9 克/日；高血压家族史：高血压患者的一、二级亲属；长期过量饮酒：平均酒精摄入量相当于每日饮40度白酒 ≥ 100 ml；年

龄 ≥ 55 周岁。

长期高血压会是脑血管发生缺血与变形，就像一根软管变形挤出了包，形成微动脉瘤，一旦破裂可发生脑出血，死亡率很高，即使存活以常遗留偏瘫或失语等后遗症。高血压会导致脑动脉粥样硬化，在脑血管里面形成斑块像口香糖一样黏在血管上，粥样斑块一旦破裂可引起脑血栓。

高血压引起的脑血管病变部位，常常跟一些压力很高的动脉血管相连，这些血管大都细长，容易形成微动脉瘤或者闭塞性病变，导致严重的中风。

此外，长期持续的高血压会使得

肾脏的“肾小球”的压力升高，肾小球逐渐会纤维化、萎缩，肾动脉血管硬化，导致肾内发挥功能结构的受损、不断减少。肾脏一旦出现功能不全或发展成为尿毒症，损害将是不可逆转的。

高血压还有一个不为人知的危害就是视网膜损害。早期，高血压患者眼底检查大都是正常的，若早期高血压得不到有效控制，视网膜里的小动脉血管会发生痉挛，血管变狭窄，随着病情发展，视网膜可出现出血、渗出、水肿，严重时出现视神经乳头水肿，长此以往组织渗出物就沉积于视网膜上，引起视觉障碍。

来源：浙江老年报

打嗝不止竟是癌症作怪

早期胆囊癌警惕五大信号

柴悦颖 张颖颖

打嗝，是许多人在饭后都会出现的症状，但如果打嗝不止，就会严重影响生活，甚至预示着某些疾病。74岁的王奶奶，从1个月前开始出现腹胀、打嗝的症状，只到打嗝打得停不下来，才想到去医院检查，结果被查出患上了胆囊癌。

打嗝、高热竟是胆囊癌变

“我们曾带她到附近医院检查，医生建议做个CT，但老人家觉得没有必要，就拒绝了。”家人说，第二天，王奶奶开始发冷发热，医院考虑胆囊存在炎性病变，就进行了抗感染治疗，但输液三天后，病症却愈发严重。看到王奶奶浑身发抖，家人将她转医院。

市一医院消化内科副主任杨建锋接诊了王奶奶，他发现老人眼白泛黄，右上腹部还能摸到肿大的胆囊；B超检查也提示老人胆总管扩张，胆囊肿大，胆囊底部明显增厚，怀疑老人的病不简单。

考虑王奶奶出现了急性化脓性胆管炎、感染性休克，医生立即联合ICU、麻醉科医师进行急诊手术，术中发现老人的胆总管已经被胆囊肿瘤压迫变窄，胆管内感染化脓，充满了脓性胆汁。术后病理显示，王奶奶患上了胆囊癌。

出现这些症状最好查查胆囊

胆囊癌为什么会打嗝的症状？

“胆囊癌早期没有明显的临床表现，一般只有上腹部隐痛、餐后饱胀、嗝气、打嗝等消化不良症状，早期诊断很困难。”杨建锋副主任说，对于消化不良等疾病，人们通常不引起重视，殊不知这些常见的症状背后，也可能隐藏着身体内部严重的疾病，比如胆囊癌。因此患者需仔细观察身体，从一些常见的症状与变化中发现疾病，早期胆囊癌主要有五大症状：84%的人会出现右上腹痛，疼痛性质与结石性胆囊炎相似，开始为右上腹不适，继而出现持续性隐痛或钝痛，有时伴有阵发性剧痛，并向右肩放射；90%的人会有消化不良，厌恶油腻气味等消化道症状；黄疸往往在病程晚期出现，占36.5%，多由于癌组织侵犯胆管引起恶性梗阻所致，同时伴有消瘦乏力，皮肤黏膜黄染，以及难以治疗的皮肤瘙痒；25.9%的病人会出现发热；病变发展到晚期，右上腹或上腹部出现肿块的占54.5%，肿瘤迅速增长阻塞胆管使胆囊肿大，还会侵袭肝胃胰等器官。

杨建锋提醒：一旦发现上述症状，一定要及时到医院进行检查，确诊后在医生的指导下，选择最合适的治疗方案。胆囊癌也是常见的肿瘤，不要失去治愈的信心，只要通过合理的治疗以及日常科学的饮食调理，可以明显改善身体状况，提高生存质量。

来源：杭州日报

细数健康之“最”

身体有个小毛病，总是把希望寄托在吃药上面，却从来不想改变自己的生活习惯。其实很多养生保健“药”，比生病后吃药都更划算，还没副作用，重要的是一分钱都不用花！

最好的防癌“药”：走路

“走路可看作治疗癌症的特效药！”英国慈善组织漫步者协会和麦克米伦癌症援助组织共同指出，如能每天坚持行走1英里，在20分钟内走完，对乳腺癌、前列腺癌、肠癌的治疗都有明显益处，最高可降50%死亡风险。

所以走路是防癌的最好方法！

最好的长寿“药”：大笑

想长寿，吃大补的人参鹿茸？不如一个动作。西班牙《趣味》月刊发表文章称，笑笑更健康。大笑能够使心率加速，为大脑供血。

芝加哥拉什大学医疗中心研究员丽莎·罗森博格表示，大笑是一种有氧运动，大笑一百次达到的锻炼效果相当于骑15分钟自行车。此外，大笑的健康之处还在于能够使心率加速，为大脑供血，具有幽默感的人免疫机制

更健康，心肌梗死的几率会降低40%左右，平均寿命能够提高4年半。

最好的护心“药”：盘坐

国家级名老中医、湖南中医药大学第一附属医院黄政德教授介绍，盘坐能够增强心脏功能、促进血液循环。盘坐一阵后，会发觉自己的思绪放缓下来，能帮助老年朋友镇定情绪，缓和心情，睡不着的时候，可以盘腿而坐来静心。

此外，盘腿还有益于预防和治疗关节痛，还能让呼吸系统不受阻，对顺畅呼吸很有帮助。

最好的美容“药”：睡觉

这可比那些贵得吓人的化妆品强多了。

有研究表明，人表皮细胞的新陈代谢最活跃的时间是22时至次日凌晨2时。专家解释，这就是我们常说的“美容觉”最佳时段，如果在这个时间段能保证良好的睡眠，就可以加快皮肤新陈代谢，延缓皮肤衰老，反之，熬夜则会影响细胞再生的速度，缩短皮肤细胞寿命，导致肌肤老化。

一定要记住，在23点前睡觉。

最好的防痴呆“药”：勤读书

多项研究表明，教育程度越低的人，未来发生痴呆的风险也越高，而良好的教育，能显著降低未来痴呆的发生风险。因此从儿童时期就进行良好的教育，有助于防止将来发生痴呆。

如果老年也保持着学习的习惯，可极大地保护自身的认知功能。所以，多看看书报，每天努力记住一些新近发生的事情或学习到的新知识，让大脑始终都处于运动和学习的状态中是防痴呆的最好方法。

最好的补钙“药”：晒太阳

晒太阳是补钙最好的方法。晒太阳可以帮助人体获得维生素D，而维生素D可以帮助人体吸收钙。

阳光中帮助我们获得维生素D是紫外线，而它的穿透性比较差，薄薄的一张纸，甚至雾霾都能将紫外线隔绝开，因此，隔着玻璃晒太阳对皮肤合成维生素D完全没有作用。

来源：健康时报