

# 新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 30 期 | 2014 年 10 月 8 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

## 关注“全国高血压日”

# 一天中血压最高时段在清晨 猝死概率最高

◆ 贺天宝 吴瑞莲

今天是第 17 个“全国高血压日”,今年的主题为“知晓您的血压”。据了解,目前我国现有高血压患者至少 2 亿人,每年有 200 万人的死亡与高血压有关;还有 3.5 亿人的血压处于正常高值范围,这些人在未来 10 年中将有 50% 发展成为高血压患者。日前,在闵行区莘庄社区卫生服务中心举办的第 49 期上海市社区健康大讲堂上,上海市高血压研究所朱鼎良教授提醒,清晨是心脑血管事件的高发时段,猝死、心肌梗死和脑卒中等发病高峰均在觉醒前后 4-6 小时内。遗憾的是,清晨血压升高却最易被人忽视。专家建议,高血压患者通过家庭自测的方式来监测自己每天的清晨血压。

### 清晨是心脑血管事件的高发时段

清晨人体体会从夜间迷走优势转为交感优势,清醒后交感神经系统活性迅速增强,肾素-血管紧张素-醛固酮系统激活,儿茶酚胺释放,使心率加快、外周血管阻力及心排出量增加,并间接增加水钠潴留,导致血压迅速上升形成清晨血压升高。

“清晨血压增高常见于高盐摄入、经常饮酒和吸烟者,也常见于空腹血糖异常、糖尿病、代谢综合征、精神焦虑患者。”朱鼎良教授说道,高血压患者清晨血压控制差多见于服用短效降压药物的患者。因此,老年人若想顺利度过“清晨危机”,他建议首先应拥有健康的生活方式,戒烟,低盐饮食,减肥,保证睡眠充足;其次,不宜立刻起床,动作宜缓慢,起床后不宜剧烈运动;最后应选择长效、平稳的降压药物。

专家表示,对绝大多数患者来说,控制好清晨血压也就意味着控制好全天的血压。他们建议高血压患者通过家庭自测的方式来监测自己每天的清晨血压。然而,朱鼎良教授透露,上海市高血压研究所在莘庄社区的高血压患者中进行的家庭自测血压情况调查结果显示,41% 高血压患者进行家庭血压测量。“这一比例虽然较以前调查结果有明显提高,但也发现了一些问题。”第一,家庭血压测量应该使用通过认证的上臂式电子血压计,但 25% 患者使用水银血压计,34% 使用腕式电子血压计;第二,许多患者不了解家庭血压测量的规范,测量的频次、时间很随意;第三,85% 患者靠记忆向医生汇报家庭血压测量值;第四,多数患者不知道家庭血压的正常值。

朱教授介绍,由于家庭血压能多次反复测量,因此它比诊室血压更接近人体的真实血压水平。而且家庭血压测量能检测清晨血压、发现白大衣高血压和隐蔽性高血压。但是在社区大力推广家庭血压测量的同时,也应注意解决上述问题。

### 朱鼎良

主任医师、教授



上海市高血压研究所 终身教授  
擅长:高血压的诊治

上海中医药大学附属 龙华医院内科副主任医师  
擅长:诊治高血压病、 血脂血症、代谢综合征、冠心病 虚证调理等

### 名 医 榜

### 苑素云

副主任医师、博士



### 晨起饮用淡盐水或升高血压

早起喝一杯淡盐水是许多中老年人养生“必修课”。很多人都知道,起床后适量饮水,可以一定程度纠正机体各器官组织的夜间失水。然而,现在颇多争议的是:晨起到底该不该喝盐水?

对此,上海中医药大学附属龙华医院内科苑素云副主任医师表示,生理学研究认为,人在整夜睡眠中虽滴水未进,然而呼吸、排汗、泌尿都在进行中,这些生理活动要消耗许多水分。早晨起床时,血液已成相对浓缩状态,此时如果喝一定量的白开水可很快使血液得到稀释,纠正夜间的高渗性脱水。反之再喝淡盐水会加重高渗性脱水,令人更加口干。更何况,高血压患者应低盐饮食,每日摄入食盐量只有 3 克左右,引用淡盐水不利于低盐饮食的控制。另外,对于大多数高血压病患者来说,清晨是人体血压升高的第一个高峰,晨起饮用淡盐水不仅无益,而且危害健康。

如今大多数老人都喜欢晨练,适当的运动对人的健康很有好处。那么高血压患者适合晨练吗?朱鼎良教授表示,高血压患者一般会有晨间血压升高的现象,一般不建议晨练,最好在傍晚进行体育锻炼。

苑素云也指出,适当的运动可以增强心肺功能、增强体质、控制体重、消耗多余的热量,高血压病患者可以进行适度运动,但是如果出现高血压危象、慢性心功能不全、急性脑血管意外等危重急症后,应避免运动。另外运动不可过于剧烈,应当保持运动时心率在 110-120 次/分为宜,运动时间一般每次不超过 45 分钟,每日 1-2 次,每周 2-3 次。慢快走、游泳、太极拳、慢跑等相对比较适合中老

年的高血压病患者。一定要掌握“适度、不累、坚持”的原则。

### 按摩五个穴位有助降压

苑素云表示,在预防高血压病方面,中医还可以通过按摩穴位进行一定的调治。简便常用的穴位可以选合谷、曲池、百会、涌泉、公孙。这五个究竟在哪里呢?她介绍,一手拇指横纹按在另一手的虎口处,拇指弯曲下方就是合谷穴,有明显酸胀感;肘部自然弯曲,肘部横纹末端下方就是曲池穴;头顶正中线与两耳尖联线的交点处是百会穴;涌泉就是足底最凹处;公孙为足部大拇指下横纹处。这些穴位可以每次按摩 3-5 分钟,每日 3 次,能够起到辅助降压、保健强身的作用。

此外,苑素云建议,高血压病患者日常食疗养生应该遵从以下几个原则:低盐;忌食高脂高热量食物;戒烟酒。“我们日常食材中确实有些对高血压患者有益的,比如蔬菜中芹菜、苦瓜、芦笋、冬瓜等;水果中的苹果、草莓、猕猴桃、山楂等;主食中燕麦、荞麦、小米等粗粮”。

同时,高血压病患者在饮食上应避免避免高脂高热量食物,例如浓油赤酱的红烧肉、牛羊肉等,可代以清淡的鱼虾,但是尿酸过高的患者应避免海鲜、过量的肉制品等;应该低盐少盐,一般给予每日食盐 3 克左右,中重度高血压病患者甚至减少到 1-2 克的食盐。应该戒烟戒酒。

## 健康圈

日前,同济大学附属东方医院启动了针对慢性心力衰竭的新型管理体系。这一体系由三级医院、二级医院、社区卫生中心和家庭病床共同组成,形成了一个全新的心衰防治网络,并完善了心衰管理数据库,能够更好地为心衰患者服务。

日前,“上海交通大学附属第六人民医院—美国匹兹堡大学医学院第四届学术研讨会”在东院圆满举行,本次研讨会主题为“修复重建与再生”。会上,中美专家就转化医学与再生医学、严重损伤炎症反应特征、吻合血管技术、创面愈合新机制与新方法、组织工程与再生等领域开展讲座及专题研讨。

日前,第五届华山—哈佛护理国际论坛暨“PICC 实践与展望”在复旦大学附属华山医院门诊楼 12 楼成功举办。论坛主题聚焦于 PICC(经外周静脉穿刺置入的中心静脉导管)专科护理,分享先进的发展理念和技术,推动专科护理向标准化、精细化发展。

近日,复旦大学附属妇产科医院推出了适合白领女性的双休日门诊,坐诊医师均为各科室的主任教授级专家。

日前,“第 16 届全国风湿骨松诊治进展学习班”在第二军医大学附属长海医院召开。会上邀请了国内著名的风湿病学、骨质疏松病学及免疫学和影像学界的专家教授亲自授课,并开设相关疾病论坛供参会学员和授课专家一起探讨,促进了风湿病学及骨质疏松病学在我国的普及与发展。

10 月 10 日,“脊柱内镜高峰论坛暨脊柱微创及导航新技术研讨班”在长海医院科技楼(17 号楼)举办,这是中国医疗保健国际交流促进会骨科专业委员会脊柱内镜学组(国内首个脊柱微创内镜专业学术组织)成立后首次举办的脊柱内镜专业学术盛会。

10 月 10 日上午 9:00-12:00,“医院开放日”活动将在上海市精神卫生中心举办,邀请广大市民走进精神卫生机构,走近心理健康。活动由上海市卫生和计划生育委员会主办,上海市精神卫生中心、上海市疾病预防控制中心精神卫生分中心、上海市医学会精神医学专科分会联合承办。

10 月 11 日下午 2:00-4:30,2014 年“中国镇痛周”健康咨询活动在上海市医学会三楼学术报告厅举行。

## 关注国际骨质疏松日,沪上知名专家现场答疑

本周六有骨质疏松免费咨询活动 ◆ 解雯雯

世界骨质疏松日于 1996 年创办,1998 年由世界卫生组织(WHO)商议后定为每年的 10 月 20 日,其宗旨是为对骨质疏松症防治缺乏足够认识的政府和广大民众进行普及教育和信息传递。今年的主题为“从内心构筑强健的骨骼”。为此,上海市医学会骨质疏松专科委员会将率领上海市各大医院知名专家举

行骨质疏松大型咨询活动。

10 月 11 日上午 9:00-11:00,在美丽园龙都酒店(延安西路 396 号),将有各大医院骨质疏松专家的免费咨询活动以及朱汉民教授现场授课。欢迎骨质疏松患者及中老年朋友来到现场接受免费骨密度检测、听取医学知识、与专家近距离接触、远离骨质疏松。

## 上海圣贝口腔门诊部

门诊时间: 周一至周日 9:00-20:30

021/5668 3999

地址: 上海市长宁区虹桥路 1386 号 2 楼