

50%的心血管疾病是由高血压引起的。严世芸教授提醒—— 预控高血压 有效防治心血管疾病

高血压是第一危险因素

当血液在血管里流动时,对血管壁产生一定的压力,这种压力就被称为血压。血压使血液在体内循环,是将营养和氧气输送到全身的动力。平常我们所说的血压,就是指右臂肱动脉的血压。

严世芸教授介绍说,40岁以上人群的死亡原因中,心脏病和脑血管疾病分别列为第一位和第三位,而总死亡的第一危险因素是高血压。据2002年中国的高血压流行病学资料显示,18岁以上居民高血压患病人数达1.6亿,比1991年的患病人数增加了7000多万。高血压患病率还在呈增长趋势,已成为全球性重要的公共卫生问题之一。

缓进型高血压容易忽视

缓进型高血压的进程缓慢,一般要持续10到20年以上,约半数病人多年无症状。早期会有血压波动,受情绪、疲劳影响较大。症状表现以头晕、头痛为主,伴有耳鸣、眼花、健忘、注意力不集中、心悸、失眠、焦急、易疲劳等。

由于一开始没有引起注意,后期血压趋于持续升高,到动脉硬化时,收缩压才明显升高。症状表现为头痛、眩晕、项强、肢体麻木、无力等,并出现并发症脑血栓、脑出

据2000年全球疾病负担调查显示,50%的心血管疾病是由高血压引起的。高血压在全球疾病负担中占4.5%,无论发达国家还是发展中国家,高血压都很普遍。严世芸教授在3月26日举行的新民健康大讲堂上表示:“高血压是死亡的第一危险因素,预防和控制高血压,可以有效降低心血管疾病的危害。”

血,冠心病、心功能不全等。

急进型高血压发展迅速,血压会明显升高,出现头痛、恶心、呕吐、视力障碍等,进一步可发生抽搐、昏迷。见于各种年龄,以青年人为主,可以一发病即为急进型,但多数由缓进型突然恶化,病情发展迅速,在数日或一二年出现内高血压脑病,脑卒中,心力衰竭,尿毒症、动脉血管病变、失眠等。

中西医结合治疗有特色

高血压的治疗目的之一是降低24小时的平均血压水平和血压负荷,尤其夜间血压负荷,恢复昼夜血压节律,预防和逆转心、脑、肾损害。

近二十年来,对高血压的治疗



市民听严世芸教授讲解

孙中钦 摄

已从单纯降压治疗向多药物、多靶点、多途径综合治疗与预防并重发展,实现了五大转变,从单药治疗向多药联合治疗转变;从西药治疗向中西医结合治疗转变;从“群防群治”向“同病异治”(个体化)转变;从药物或非药物治疗向改良生活方式转变;从单纯降压治疗向保护靶器官等治疗与预防并重转变。

高血压病常用方法是西药加中医辨证论治。根据高血压患者的体质及症状表现、年龄、性别、地域乃至季节的不同,中医的辨证证型和治疗方药也不同;即使是同一患者身上,在不同阶段症状发生变化,治疗方药也随之变化。

中医综合疗法治疗高血压也

是一大特色,包括药物治疗,非药物治疗、食疗等。如中药、气功、针灸、穴位敷贴、火罐、刮痧、推拿、药枕、刺血、药膳等治疗方法,有选择的联合运用。

高血压未病先防的要点

预防高血压,要利用中医“治未病”策略,未病先防,包括健康维护,养生保健,调治亚健康。严世芸教授介绍了以下五条原则:适量活动,动静结合;生活规律,合理睡眠,午间小憩;工作有张有弛,劳逸结合;情绪稳定,心态平和,豁达一点,宽容一点,潇洒一点,厚道一点,淡泊一点;饮食有节,常带三分饥。

中医历来重视食疗,菊花、枸

杞子、葛根、决明子、生山楂、桑椹子、鳖甲、生牡蛎、珍珠母、芹菜、银耳、莲心、荸荠、糖醋大蒜、天麻、女贞子、芝麻、苦瓜、苦丁茶都有利于预防高血压。 本报记者 金恒

相关链接

中医辨证论治高血压:

阴虚阳亢型:治用杞菊地黄丸、天麻钩藤饮滋阴潜阳熄风;

肝火亢盛型:治用龙胆泻肝汤平肝泻火;

肝肾亏虚型:治用六味地黄丸合一贯煎滋肾柔肝;

痰瘀互结型:治用半夏白术天麻汤和桃红四物汤活血化痰;

气虚夹瘀型:治用补阳还五汤加味益气活血;

阴阳两虚型:治用二仙汤益阴助阳;等等。

致高血压的七大危险因素:

1.超重、肥胖或腹型肥胖;2.长期大量饮酒;3.食盐摄入过多;4.精神紧张;5.胰岛素抵抗患者;6.遗传;7.吸烟、饮食过度等其他因素。

高血压治疗七大原则:

1.早发现、早诊断、早治疗、终身治疗;2.长效、缓释制剂,平稳控制血压;3.小剂量联合用药;4.个体化、种族化治疗;5.中西医结合治疗;6.改善生活方式治疗;7.增加依从性。

SHARP
夏普

夏普 空气消毒机

- ✓ 强效去除PM2.5
- ✓ 高效除菌
- ✓ 有效除甲醛
- ✓ 汽化加湿
- ✓ 除异味

空气污染颗粒
PM2.5
去除率
99%



KC-W380SW-W



净离子群

净离子群技术

夏普 空气消毒机

夏普净离子群净化专线 8:30-20:00 全年无休
400-018-2128

www.sharp-pci.cn
sharp.tmall.com