

从各环节着手 主动防控高血压

高血压是导致心脑血管疾病发生与死亡的第一危险因素。目前全国高血压患者已达 2.6 亿，全球约 15 亿高血压患者，每年约有 940 万患者死于高血压导致的心脑血管并发症，由此造成的直接和间接花费在国内已高达每年 3000 亿元，因此高血压已成为全球范围内的重大公共卫生问题。

由于高血压是一种慢性疾病，通常没有症状，因此许多人患高血压多年本人并不知晓，而血压长期、慢性地升高导致人体心、脑、肾靶器官损伤也就在不知不觉中发生了，这种无症状的靶器官损伤如果不进行检测是不易被发觉的。特别值得注意的是，近年来的研究发现高血压并不再是老年性疾病，甚至发现 25 至 34 岁的年轻男性中高血压患病率可达 20%以上。

高血压的发病年龄提前取决于以下因素：1)社会经济的迅速发展，生活和工作节奏逐渐加快，压力也随之增长。一般 30-40 岁的中青年人，在家里与单位都充当顶梁柱角色，精神压力大导致交感神经始终处于极度兴奋状态；2)不良生活方式，包括膳食脂肪、高盐、嗜酒，吸烟及体力活动减少导致中青年超重、肥胖等情况日益凸显，盐摄入量增多更是诱导血压升高的必然因素；3)随着医学的迅速发展使得高血压检出率大大提高，包括遗传性高血压的早期识别已成为可能，一些继发性高血压如肾性高血压及肾上腺疾病高血压的及早发现，扩大了中青年乃至青少年高血压的队伍。

总之，高血压是环境因素与遗传因素交互作用的结果，因此高血压的防治不仅要从各环节着手，还要从小抓起。

高平进（上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科主任、上海市高血压研究所副所长）



1 青少年高血压病因溯源

近年来青少年高血压的发病率正不断上升。儿童青少年在不同年龄阶段发生高血压的原因有所不同。在幼年期，血压明显升高者多为继发性高血压，即血压升高是由某些特殊疾病或因素导致的。肾性高血压是继发性高血压的首位原因，占继发性高血压的 80% 左右，其次为血管性高血压，第三为内分泌性高血压，尚有少见病因如溶血尿毒综合征、家族性自主神经异常、汞中毒等。

随着年龄增长，原发性高血压的比例逐渐升高，继发性高血压的比例逐渐下降。进入青春期的青少年高血压多为原发性，即血压升高往往由多种因素引起，通常无法明确某一特殊病因。肥胖是引起青少年原发性高血压

“医生，我吃这么多药，为什么血压还是降不下来？”您是否也在为这样的问题紧张焦虑？别紧张，也许您的血压并不难控制，只是一些影响血压控制的因素需要发现并尽可能去除：

血压测量不当 最常见的错误是测量血压之前没有安静地坐位休息 5 分钟，上臂较粗者未使用较大的袖带也会导致血压假性升高。

治疗依从性不佳 患者服药不规律，血压自然不能得到有效控制。如果您经常忘记服药，也许思想上加强重视、改用长效降压药或使用分时药盒会帮助您。

“白大衣高血压” 三分之一以上的难治性高血压是“白大衣高血压”，即诊室血压升高，但如果家庭自测血压或动态血压监测，则测值正常，这与诊室环境造成的紧张情绪有关。

压常见的危险因素，发胖的年龄越早，发生高血压的危险性就越大；儿童青少年时期超重、肥胖可导致成年后心血管病危险因素的聚集。遗传与环境因素，对青少年原发性高血压的形成关系紧密，一方面显示出强烈的家族性遗传倾向，另一方面某些负性情绪和早年不良的生活环境可增加血压升高的可能性。此外，高尿酸血症、高胰岛素血症、胰岛素抵抗等代谢性疾病，被证实与青少年高血压的发生存在联系。胎儿宫内发育迟缓和出生时相对较低的体重也都被认为是原发性高血压的危险因素。

某些儿童青少年高血压在明确病因后可以治愈，某些虽无法根治，但早期治疗控制血压可以改善成年后的生活质量，减少高血压给心、脑、肾等带来的不良影响。因此，家长应该重视孩子的血压，如果发现异常，应及时去专科医院就诊，早期查明病因早期治疗，以免影响孩子未来的身体健康。

陆晓虹

3 别紧张 控制血压并不难

不良生活方式和合并症 改善生活方式是防治高血压的基础，一定要低盐低脂饮食，戒烟限酒，适量运动，精神放松，作息规律。

受药物和食物影响 许多非降压药物可导致血压升高，比如消炎镇痛药、拟交感神经药、口服及外用的糖皮质激素等。长期服用含有甘草的饮料或食物，亦有可能影响血压。

降压方案不合适 上述因素都已排除的前提下，降压药物选用不当，剂量偏低或疗程不足，联合用药不够合理，以及利尿剂治疗不充分等，均可使临床上表现为血压难以控制。

2 降压药服用要则

降压欲速则不达 最新的高血压指南提出，降压达标应在数周之内，而非数天或者数月，说明降压的速度不宜过快，也不宜过慢，切不可贪图速度快而频繁调整药物。药物剂量和用法应随血压波动做相应调整，决非一成不变。坚持以长效降压药物为主的治疗方案，把血压逐步降至目标水平，有利于患者的长期预后。

不因畏惧副作用而停药 世上不存在绝对没有不良反应的降压药。只要遵医嘱服用，定期并及时门诊随访，绝大多数不良反应可以避免。

别用药价衡量药效 降压药物不是越便宜降压效果越差，当病人在发现高血压初期，应到医院诊治，若适合用价廉的复方制剂，当然可首选。假若有糖尿病、痛风等伴随症状，则不宜用复方制剂。当血压控制不佳时，医生通过加大剂量、更换药物，或采用联合用药的办法，都能使血压控制在理想水平。

患者需要终身治疗 高血压病是一种不可“治愈”的疾病，需要终身治疗。轻度高血压病人，无糖尿病或心脑血管并发症，可以不立即服药，在一段时间内用非药物方法控制，如运动、减少食盐摄入等。若血压未能恢复正常，加服降压药。此后，如果血压确实已恢复正常，可以逐渐减少降压药物甚至停止服药，然而仍应坚持非药物治疗，并密切观察血压。此类病人随着年龄增加，高血压程度会加重，以后必然还需长期服药治疗。

林伯贤

继发性高血压 如果治疗方案已优化，但血压的确难以控制，您应该至专科就诊筛查继发性高血压。较为常见的有睡眠呼吸暂停综合征、肾实质性高血压、肾动脉狭窄以及原发性醛固酮增多症等，如能被发现并去除或针对病因治疗，则高血压可以变得易于控制，甚至治愈。

总之，如果您的血压居高不下，紧张情绪不仅于事无补还会加重血压升高，应按照本文提及的因素进行自查，并寻求专科医生的帮助。值得一提的是，新型药物和新技术，如肾交感神经射频消融术，为难治性高血压患者提供了更多治疗途径，相信未来会有更多成果指导临床治疗，为难治性高血压患者带来福音。**李华**（作者均为上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科医师）

心脏康复离不开“运动处方”

随着身体活动与疾病关系研究的深入，身体活动已经被证实是预防和治疗慢性病的“良方”。日前，“吃动平衡，健康心脏”为主题的慢跑活动在第 24 届长城国际心脏病学会议期间举行。活动现场，大会主席胡大一教授、中国工程院院士陈君石等专家倡议心血管医生在给病人开出医疗处方的同时，给出“运动处方”，指导就诊者通过身体活动，保持健康，应对慢性病挑战。

陈君石院士强调，适合强度下的定期身体活动，对维护和改善健康有如此强大的力量，其应该像医疗技术和药物一样被作为处方使用。

胡大一教授指出，患者的心脏康复包括运动、营养、心理、药物和戒烟五个方面。而运动在心脏康复的各个阶段都需要进行。慢跑和步行是适合慢性心血管病患者参与的运动项目。

本版图片 TP



徒步行 益身心

11 月 16 日，第二届世界健康博览会将举行环滴水湖健康徒步行活动。活动区域安排在风景秀丽的临港地区滴水湖畔，全程约 8.6 公里，预计参加人数逾 3000 人，主要为上海地区各高校大学生、留学生群体以及热爱户外运动的社会各界人士，可通过网络报名。参与者沿途可以领略滴水湖的美景，体验在自然环境中徒步运动带来的乐趣，感受与体验“生命在于运动”的精髓。乔闯

深秋时节肿瘤患者的食疗 原发性肝癌的治疗和康复

10月23日、25日世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将进行以下两场专题限额讲座，让患者获得相关肿瘤养生知识。请需要听课的读者来电进行预约登记，以便顺利入场！

●深秋时节肿瘤患者应如何饮食？患者在讲求治疗的同时，饮食调养对患者体质的恢复有至关重要的作用，一年分为春夏秋冬四个季节，而季节与饮食养生有密切关系。那么对于肿瘤患者而言在深秋时节应如何饮食呢？食疗教授将会详细讲解立秋后癌症患者的饮食要点，增强患者体质，使各种治疗能正常进行，以及提高身体免疫能力，预防复发转移。

●对于肝癌患者来说，疾病的预后及转归情况很大程度上取决于术后的康复治疗。手术可以将肿瘤有效切除。但是，对已经逃逸到血液循环、淋巴循环的恶性肿瘤细胞，或术后肉眼无法看见的残存恶性细胞，手术却无能为力。因此，做好肝癌术后的康复治疗非常重要。现场专家会讲解肝癌术后相关的康复治疗知识，包括术后的放化疗、合理的饮食、运动、用药、定期检查，日常的注意事项等等，从而减少疾病的复发，减轻患者的痛苦，延长患者生存期。

10月23日上午9:00《深秋时节肿瘤患者的食疗》由上海市第六人民医院孙永宁主任医师主讲
10月25日上午9:00《原发性肝癌的治疗和康复》由上海市中山医院张博恒主任医师主讲

讲座地点：中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼长泰厅 详情可询：021-64031830/64311848 相关活动可登陆:www.shjjjdwhw.com 承办单位：南京中医

青春痘内部调理要准确

上世纪 80 年代末，我从医院辞职出国深造，回国后从事专业祛痘事业。20 多年来由于我在祛痘方面独到的技术，赢得了良好的口碑，各界人士都慕名而来。众多久祛不除的青春痘，最后到了我这里终于解决了。

青春痘不是简单的清热解毒、败火、多喝水、多吃水果，通泻大便就能解决的。就算是做敷脸，激光往往也只能取得暂时的效果。这种情况非常容易反弹，甚至会更加严重。有的人就靠外敷消炎，这种方法不可取。如果青春痘只靠外用方法就能解决，这就不不是青春痘，而且可能还会留下后遗症。上述的做法不利于祛痘。涂这敷那，皮肤不但没

有好反而越来越敏感。追求青春痘好的同时一定要内部调理，只有调理内部，使体内开了、通了、展了、舒了痘痘才会好，有的人脸色才会光鲜靓丽，皮肤看上去就有生机，要发也发不出来了。

以我 20 多年的祛痘经验，脸是身体的一面镜子，发痘痘的人体内肯定出了问题，找准发痘的根源，不要弄反了。建议一定要找有经验的专家来解决，只有体内问题解决了，才能做到真正有效地把烦人的痘痘去掉。

袁美玲

杰丽祛痘专家电话：61220588

静安区昌平路 667 号 3 楼

轨交 7 号线昌平路站 4 号出口