

平稳降压要做到“断舍离”

二战期间有一张珍贵的合影，合影中的三巨头：罗斯福、丘吉尔和斯大林，对二战的结局和今日的世界格局产生了至关重要的影响。可惜这三位杰出的政治家、军事家都因高血压导致的心脑血管疾病而相继离世。究其原因，是当时的医学界普遍认为随着年龄增长而带来的血压升高(特别是收缩压)是人体的正常反应，无需干预。

时至今日，人们对高血压的认识已今非昔比。现已明确，血压持续升高会悄无声息地造成心衰、恶性心律失常、肾功能不全、脑血管意外等临床终点事件。未获得有效控制的高血压足以让年富力强的青壮年陷入脑中风的泥淖，导致瘫痪、失语。人们深刻地体会到中国高血压治疗面临的“发病率高、致残率高、致死率高、控制率低”的现实状况，同时也更真切地认识到“一人得病，三代遭殃”的现实可能性。

除了按时吃药、定期复诊、自测血压外，对发病年龄不断提前的高血压人群而言，最重要的是及时进行生活方式的调整。因为



高血压等慢性病很大程度上是“生活习惯病”。套用近期的热门词，就是要“断、舍、离”，说白了就是给自己的生活做减法，斩断欲望，脱离执念。在高血压治疗的生活习惯调整上——

一要“断”：断绝不顾身体一味“求大求全”、“求多求好”希望“五子登科”的欲望，摆正心态，降低无止境的欲望和快节奏、高压力的生活

带来的紧张、焦虑以及受挫时的抑郁情绪，保持心理平衡，避免因精神心理因素引致难治性高血压。

二要“舍”：舍弃“饭后一支烟，赛过活神仙”的惬意和“大碗喝酒，大口吃肉”的痛快生活，执行限盐、限酒、低脂、高纤维饮食；舍弃舒适慵散的生活，坚持每周3-5次，每次30分钟左右的有氧运动，从而有效控制体重。

三要“离”：远离“不头晕不吃药，一头晕猛吃药”的错误服药方式；远离“周围人说什么药好，就吃什么药”，拿自己当“小白鼠”以身试药的错误治疗理念。就诊时与医生及时沟通服药反应和家庭自测血压状况，减少随便停药、换药或随意搭配药物的发生，进而有效提高血压控制率。

随着医疗改革的不断深入和医学技术的飞速发展，经典老药效价比越来越高，新型药物不断推陈出新，高血压治疗药物不论价格还是种类都已非常丰富，另外高血压治疗的新技术也在如火如荼地研究和验证中。我们只要秉持三心，即信心：相信高血压能被控制；恒心：持之以恒地服药和监测血压；耐心：让血压循序渐进地达标，在医患双方的不懈努力下，相信中国的高血压现状终将会被改变，在社会老龄化日益加速的未来，高血压等慢性病人群的生活质量必将越来越好。

李毅刚(主任医师、教授) 邵芸(上海交通大学医学院附属新华医院心内科)

“成人病儿童化”告急

让运动成为一种生活习惯



年体力活动不足现象已成为全球性的普遍问题。为此，世界卫生组织呼吁各国应给予重视，号召人们加强体育锻炼，并提出了“体育锻炼让生命更有价值”的口号。

大量的研究表明，经常性的体力活动对于青少年健康发展有着诸多益处。科学、规律的体力活动能够起到改善心肺功能，减轻超重与肥胖、强健肌肉骨骼，提高免疫力，愉悦精神等功效。还有专家表示，儿童及青少年时期对于运动习惯的养成至关重要。这一时期的体育运动行为与习惯可以一直持续到日后的成年生活中。例如，国外有研究者进行了一项为期21年的追踪调查表明，儿童及青少年时期长期参加体育运动者，成年后患代谢综合征的风险较低。此外，研究表明，儿童及青少年时期体力活动水平低者，成年后的体力活动水平也较低。

基于体力活动的健康益处，世界主要国家和多个组织、专家针对儿童、青少年编写了“体力活动健康

世界卫生组织近期发布了《全球青少年健康问题》报告，全球有足够运动量的青少年不到1/4，而且一些国家青少年肥胖比例高达1/3。青少年时期是为身体健康打下良好基础的重要时期，也是预防慢性疾病的关键时期。但据有关专家介绍，现在越来越多的“成人病儿童化”。例如，肥胖、脂肪肝、2型糖尿病、高血压、血脂紊乱等慢性病，在青少年人群中的发病率增长迅速，青少年的健康频频亮起红灯。世界卫生组织指出，缺乏体力活动已成为全球第四大死亡风险因素。据估算，目前每年全球因缺乏体力活动而致死的人数高达320万人，近10年间增长迅速。

1985年至今，我国进行了六次大规模青少年体质健康调研，中国青少年学生在身体形态、生理功能和身体素质的多个指标上呈现出不同程度的水平下降现象。《分析报告》显示，2008年以来，青少年体质健康下降趋势得到一定程度遏制，但整体指标值仍令人担忧。

具体表现为：(1)肺功能指标维持低水平：青少年的胸围越来越宽，肺活量越来越小；(2)超重和肥胖现象严重：青少年肥胖率日趋增长超过了世界卫生组织公布的10%这一安全临界点，全国超过4500万占15%以上的青少年出现不同程度的肥胖；(3)近视发生率继续增加：视力不良小学生为49%、中学生为67.3%、高中生为79.2%，位居世界前列。(4)速度、力量素质增长趋于停滞：青少年运动能力低下，跑得越来越慢，力量越来越小。目前，青少

有“午餐美容”之称的微整形由于具有风险小、恢复快的特点，近年来得到了爱美人士的青睐。但是，消费者切莫因为“微”而轻视微整形。“追求美丽是天性，但是美丽有法则。”上海交通大学医学院附属第九人民医院整形外科主任李青峰教授提醒，声称可以提供美容针注射等医疗微整形服务的美容院和SPA机构，往往使用不正规的医疗美容产品。以注射微整形项目中使用最为广泛的注射用A型肉毒毒素除皱为例，目前市面上不少美容院都宣称他们可以提供正规的肉毒毒素产品的注射。李青峰教授指出，注射用A型肉毒毒素属于处方药，只有医疗卫生机构才可以从合法渠道采购注射用A型肉毒毒素，并且必须由医生开具处方。因此，一般在美容院和SPA接受注射的消费者获得的一定不可能是正品肉毒毒素。而使用非正规的产品不仅达不到期望的效果，更有可能带来难以预期的伤害。所以，消费者一定要擦亮眼睛，前往正规的整形美容医院就诊，并在注射前向医师咨询产品的品牌和来源，以保障自己的用药安全。

实现自然年轻容颜是每位求美者的梦想。李青峰教授特别提醒，肉毒毒素产品的产品品质、合理剂量的选择以及正规整形美容医院执业人员的注射技术，这三项因素是实现这个梦想的关键。因此，在正规医院注射肉毒毒素除了可以确保得到高品质的产品以外，还可以最大程度确保治疗的完美效果。袁纮

人到老年，长年工作生活积累下来的很多疾病，也会逐步加重，并会以疼痛的形式表现出来。一般情况下，老年人面对疼痛时能忍则忍，实在忍不了，才到药店买点止痛药吃一下，疼痛好一点之后，也就算了。

本世纪以来，疼痛已经成为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征。全世界公认——无痛应是人类与生俱来的基本状态、基本权利、基本要求，应予以尊重和维护。可是我们很多人，特别是老年人经常在“忍痛”生活。

今天，随着生活水平的提高、医疗技术的进步，我们其实无需忍痛生活。现常用的镇痛药可分为三类：消炎镇痛药（非甾体镇痛药）、中枢性镇痛药（阿片类药物）、平滑肌解痉药。其中，消炎镇痛药是老年患者目前使用最普遍的药物，而由于滥用也是相对副作用最大的药物。胃肠道反应为其常见副作用，主要表现为胃部不适、恶心、血便及血尿、消化道溃疡等，过敏反应表现为皮疹、药物热甚至喘息等，还有听力减退、肾毒性、肝毒性等不良反应。此外，抗凝剂与同类药物合用可加重胃溃疡，甚至导致出血倾向。

中枢性镇痛药对大脑痛觉中枢具有抑制作用，起到强大的镇痛效果，老年患者对此类药物敏感性增加，故因从小剂量起始。常用于外伤性剧痛、内脏绞痛、癌症剧痛、手术后疼痛等。这类药物必须在医生指导下凭处方服用，避免长时间使用，以免药物成瘾。

平滑肌解痉药，能解除平滑肌痉挛，缓解平滑肌痉挛引起的各种内脏绞痛，常用于胃肠痉挛性疼痛、肾绞痛、胆绞痛等，但老年人及心功能不全的患者应慎用。

在实际临床中，老年人针对这些种类繁多的镇痛药要注意遵医嘱及时、按时、按量服药。

有些情况不宜服用镇痛药：(1)胃痛，如果是胃溃疡或胃炎引起的疼痛，常规止痛药只会加重胃壁损伤，应使用制酸剂；(2)腹痛，尤其是伴明显腹肌紧张的疼痛，因防范急腹症，切忌服用止痛药掩盖症状；(3)高血压性头痛，降压是根本，服药掩盖症状反而增加脑溢血风险。

药物服用时需注意：(1)不要用茶水或咖啡送服药品，可乐和饮料等也不宜与药品同饮；(2)服药前后不饮酒；(3)阿片类镇痛药逐渐加量，症状缓解后再逐渐减量，切忌随意加量或停药；(4)仔细阅读药品说明书，注意相互配伍禁忌。

同时，如果老年人发现不明病症的疼痛时，还应该及时到医院疼痛科就诊，接受医疗人员的专业诊治。让我们细心呵护健康，追求无痛生活，享受幸福晚年。熊源长(主任医师、教授) 王恒跃(第二军医大学附属长海医院麻醉科)

蔓越莓是一种藤蔓作物，主要生长在美国、加拿大以及智利拥有沙质土壤的沼泽区。秋天是蔓越莓的采收季节(北美一般是9月中旬到11月中旬；智利是3月到5月)。此时的蔓越莓，色泽鲜艳，风味最佳。章苒

抗击感冒的卫士——蔓越莓

当的卡路里蔓越莓饮料，连续饮用10周后，体内免疫细胞的增长率是没有饮用的人的将近5倍，感冒和流感症状也得到了显著降低。研究人员发现蔓越莓能使人体免疫增强，是

因为有γδ-T细胞的出现。γδ-T细胞是人体抵御某些有害细菌的第一道防线。科学家称，只要我们促进这些细胞的机能，就可能减少由普通感冒和流感引起的病症。