

血压究竟多高算好

◆ 杨秉辉



血压是指血液在血管里流动时对血管壁的压力,原来只是一项生理学研究的内容。“没有压力便不会进步”,是一句社会学的词语,——在人体生理上倒也适用,因为若无一定的压力,血液便不能在血管中流动。不过这血压的高低却与人体的一些疾病情况相关,严重的甚至危及人的生命。血压过低,不能保证大脑等重要血管的血液供应,人会感到十分衰弱,如若低到不能维持身体各处组织的血液供应,人的生命便不能维持。幸而,这种情况并不多见,仅仅见于大量失血、严重感染或心脏意外等紧急情况。而高血压则十分常见,我国的高血压患者甚至约2亿人。过高的血压不但加重了心脏的负担,还会损害血管,导致动脉粥样硬化,引发心、脑、肾的病变,如冠心病、心肌梗死、脑梗死、脑溢血、肾功能衰竭之类。高血压成了严重危害人们健康的杀手。

诊断标准 140/90mmHg

血压既不能过低,也不能过高。由于身体各部位,各种血管血压不同,为了统一起见,医学上的体外测量以与心脏处在同一水平的手臂上的肱动脉的血压为准。血压的正常标准是收缩压(俗称为高压)不低于90毫米汞柱、舒张压(俗称为低压)不低于60毫米汞柱,写作不低于90/60mmHg,这是正常的下限;而高呢?则不应超过140/90mmHg,超过了,即可称为高血压了。

高血压的标准是人为制定的,其实许多年前并不是这样的。那时医学家们观察到许多老年人,就只是收缩压高,而舒张压并不高,他们看上去都很好,便认为老年人收缩压高些也许无妨。于是将诊断高血压的标准定为舒张压高于90毫米汞柱,并且收缩压高于140毫米汞柱,但在老年人高血压的诊断标准中,又将收缩压定为“90加年龄”。也就是说一位60岁的老人,他的收缩压要高于150,70岁的老人要高于160,80岁高于170毫米汞柱才算是高血压,而且要舒张压同时也高于90毫米汞柱才能诊断为高血压病。这样的标准曾被医学界应用了数十年,至今还有些老人沿用这个标准,以为人老了,收缩压高点无妨。

20多年来,现代医学兴起了一种被称为“循证医学”的研究方法,简而言之,医生给病人诊断、治疗的方法皆应有公认的证据,而不是依据“一向是这样做的”或是“古人是这么说的”。用循证医学的原则来审视高血压的诊断标准,发现问题了。

高血压的危害是导致产生心、脑血管的严重并发症,那么血压在多少以下才不致引发这些心、脑血管病呢?于是研究了大量的心、脑血管病的病人发病时的血压状况,结果发现不论年龄多高,他们的血压不是舒张压高于90毫米汞柱,就是收缩压高于140毫米汞柱,或是两者都高。也就是说他们心、脑血管病的发生

与收缩压高于140和(或)舒张压高于90毫米汞柱有关。既然如此,那么高血压的诊断标准便应确定为高于140/90mmHg,而且不论高寿几何。确实也有些人只是收缩压高而舒张压不高,但可惜他们也未幸免发生心、脑血管病。所以认为只是收缩压增高的,也应算是高血压,并且用了一个“单纯收缩期高血压”的病名,以强调即使舒张压不高,这种情况也应该诊断为高血压。

理想血压 低于120/80

随着循证医学研究的发展,人们发现血压高于120/80mmHg的人若不加注意,如继续过多摄入脂肪饮食与盐、缺少运动、体重超标、吸烟等,则血压很容易上升到140/90mmHg以上,而发展为高血压病。故又提出血压在120~139/80~89mmHg者为“高血压前期”或“正常高值”,以告诫血压达到这一水平者,应努力改善自己的生活行为,以预防发展为高血压病。这也是现代医学所表现出的一种防病的概念。

既然高血压的诊断标准是血压高于140/90mmHg,那么高血压的病人将血压降到140/90mmHg以下是不是就万事大吉了呢?不然,大量的循证医学研究表明:高血压病人应将血压降到120/80mmHg以下,方能确保安全。于是将低于120/80mmHg称之为“理想血压”,作为高血压病人治疗的目标。

高龄老人 不强求140/90

不过近年来的研究却又发现对于患高血压病的高龄老人来说,血压却非降得越低越好,因为这些老人多有不同程度的动脉粥样硬化,如若血压过低或许不足以保证心、脑、肾等重要器官的血液供应。故对高龄老人的降压目标可定为150/90mmHg,而不强求达到低于140/90甚至是低于120/80mmHg的“理想血压”。甚至有的研究提到,对有颈动脉粥样硬化而致颈动脉狭窄的老者,若收缩压低于130毫米汞柱时,甚至可能由于血流量减少、血流减缓而易有脑梗塞的风险。当然,也不等于高龄老人皆不需将血压控制得更低些。如今心、脑血管病专家们仍认为合并有糖尿病的、曾有过脑溢血病史的高龄高血压患者,由于更多脑溢血发作的风险,在密切的医学监护,比如经常测量血压、经常有医生随诊的条件下,还是以尽可能地将血压降低些为好。

高血压诊断及控制目标的上上下下的变化,“高血压前期”、“理想血压”概念的提出,无不反映了人们对高血压病认识的逐步深化。循证医学,一个追求实证的医学研究方法,对此起了促进的作用。准确的诊断标准、合理的控制目标,必将有利于高血压病的防治,从而减少心、脑、肾等严重并发症的发生。(作者为复旦大学附属中山医院内科学教授)

农历二月已是初春。初春时节迎春风,似乎最符合物候常理,因为“春风”自古就被认为是大自然赐与人类的“爽心之气”。但现代天气学和保健学告诉我们,初春时节的“春风”,常常是冷暖气流交汇并相互推进的结果,它有时是温暖的,有时则带着寒意;春风并非都益于人的健康,有时甚至还能致人生病或加重病情。

初春时节,北方寒流同南方的暖空气展开了“拉锯战”,天气便阴晴无常,忽冷忽热,常常是热几天冷几天。即使是某一个晴日,也是中午前后气温较高,早晚和夜间气温较低,尤其是凌晨4-5点,气温降至最低值,比中午时分要低10摄氏度以上,这就是所谓的“五更寒”。当暖气团占优势时,春风一般给人以温柔、暖和、舒服的感觉,但一些“特殊人群”并不能体会这种感觉。当冷空气占优势时,春风便是冷风。此时气温突然下降,乍暖还寒的天气使人体极难适应,不仅容易患上感冒等呼吸道疾病,一些心脑血管病患者也常常因为麻痹大意而导致病情加重甚至危及生命。我国医学家和气象学家调查结果表明,每年的2-4月份是心肌梗死病的高峰期,其中诱发心肌梗死的主要天气之一就是“寒潮过境时的大风”。德国《医学世界》在阿尔卑斯山地区调查发现,春季和秋季是心肌梗死患者最多的两个时段,其中以4月和11月发病率最高,因为在这两个月里,天气冷暖变化比较频繁。

春节之时,人们的室内娱乐活动普遍较多,所以春节之后,人们一般都喜欢外出游玩。当室外风速超过每秒6米时,风沙、尘土等污染物会刺激人的鼻腔和咽喉黏膜,易使人患上呼吸道疾病。即使是每秒2米左右的微风,也会将散落在地的花粉扬起,容易使人患上荨麻疹、过敏性皮炎,鼻炎和哮喘患者的病情也极易加重。此外,多风的春天,风道上的负氧离子数量大大减少,容易使人感到紧张、压抑的疲劳,年老体弱者常常因此而患病。许多国家把初春的风称作“妖风”或“邪

黄豆营养与药用

◆ 余文

黄豆学名大豆,但大豆是黄豆、青豆、黑豆的统称。属豆科,一年生草本,种子即黄豆或青豆、黑豆,我国各地均有栽培。黄豆的用途甚广,除食用外,还可以作油料、药品等。

黄豆的营养价值极高。据科学家测定,在每百克干黄豆中,含蛋白质36.3克、脂肪18.4克、碳水化合物25克,可产生热量411千卡。在植物性食物中,唯有黄豆的高蛋白质、高脂肪可与动物性食物相媲美。而钙、磷、铁的含量又特高,各为367毫克、571毫克、11毫克;此外,含胡萝



卜素0.4毫克、维生素B10.79毫克、维生素B20.25毫克、尼克酸2.1毫克等等。

黄豆还具有较高药用价值。其味甘,归脾、胃、大肠经,具有健脾宽中、润燥消水、清热解毒、益气的功效。黄豆中的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇,防止血管硬化,预防心血管疾病;还可防治肥胖引起的脂肪肝。黄豆含可溶性纤维,既可通便,又能降低胆固醇含量。它特别适宜女性更年期及肥胖症、糖尿病、心血管疾病患者。

身材“缺陷”令你更健康

◆ 屈象

有的女性会为自己的胸小而自卑,其实大可不必为此遗憾。

一项覆盖全球3万多名女性的调查显示,在乳腺癌患者中,八成女性的胸罩在B杯以上,其中包含五成以上女性的胸罩在C杯以上。女性医学专家指出,胸部较平坦说明拥有比其他人更短的乳腺,这样乳腺和周围淋巴组织产生结节、堵塞的可能性就低得多,而七成以上乳腺癌的发生原因在于乳腺堵塞。

所以,千万别再为自己相对较平坦的胸部感到遗憾,更别轻易尝试隆胸手术。要知道,隆胸时使用的矽胶同样会堵塞乳房周围淋巴管和乳腺,从而加大乳腺癌发生的可能性。

