

高血压正威胁儿童健康

判定 不同于成人

研究证明,青少年血压水平受发育因素的影响很大,因此,判定少年儿童的血压应以相应年龄、性别以及该年龄段身高位的收缩压和舒张压百分位确定。

病因 复杂多样

与成人高血压一样,儿童高血压分为原发性高血压与继发性高血压。儿童以继发性高血压为主,随着年龄的增长,原发性高血压所占比例逐渐增高。

原发性高血压的发病与多种因素相关:

遗传因素 儿童原发性高血压显示出强烈的家族性倾向, Montreal 收养研究显示,养父母与其子女之间血压的相关性显著低于亲生父母与其子女之间血压的相关性。

肥胖与体重指数 肥胖儿童患高血压的危险性是非肥胖儿童的3倍。当控制了性别、年龄、社会及行为因素的影响后,发现体重指数与收缩压或舒张压之间的相关性程度很高。

胰岛素抵抗 胰岛素抵抗是代谢综合征的基础,高血压是代谢综合征的重要组成部分。大量流行病学

虽然儿童高血压远较成人高血压少,但是近年来儿童青少年的高血压发病率和检出率逐年升高。国内外资料显示,儿童高血压总体发病率为1%-3%。许多流行病学研究证实,原发性高血压起源于儿童时期,青少年的血压水平发展呈现年龄趋向性和“轨迹”现象,即血压水平随年龄增长而升高。家长们应给予必要的关注。



研究发现,高血压病患者存在胰岛素抵抗和代偿性高胰岛素血症。

母亲妊娠期的情况 妊娠后期的血压与后代血压呈正相关;母亲妊娠期吸烟,后代血压偏高。胎儿宫内发育迟缓及出生时低体重儿,被认为与后期高血压有关联。

膳食与营养 循证医学的研究

证实,母乳喂养时间越长,儿童和成年后血压越低。年龄早期钙的摄入量与儿童收缩压呈负相关,而年龄早期钠的摄入与血压呈正相关。

儿童继发性高血压主要包括肾实质性高血压、血管系统疾病、内分泌系统疾病、神经系统疾病以及药物和毒物等外源性病因。

应对 双管齐下

■ 非药物治疗 这是治疗的第一步
减肥及运动 不论采取何种锻炼形式,青少年长期有效的减肥能降低其血压水平。有氧运动如跑步、骑自行车对控制高血压是非常可取的运动方式。

饮食控制 控制盐的摄入量,少吃糖和脂肪,控制总热量的摄入,同时选择富含钙和钾的食物对降低血压也有一定的作用。

精神因素 儿童长时间上网、学习负担过重等均可导致精神紧张引起血压增高。因此,家庭要给孩子一个宽松的环境,从小培养良好的生活习惯,对防治高血压有益。

■ 药物治疗 获得最佳的血压控制
当非药物治疗3-6个月后无效,或者出现靶器官功能损害时,需要进行抗高血压药物治疗。对一些已明确病因的患儿,应针对病因再辅以有效的对症治疗,适当使用降压药物,使之降到正常水平。对于肾动脉狭窄及大动脉狭窄的患儿可行手术干预。而对于原发性高血压患儿,抗高血压药物对儿童青少年的长期影响始终未有明确答案。近年来,钙离子拮抗剂和血管紧张素转换酶抑制剂被用作儿童高血压治疗的首选药物,对于精神紧张、交感神经活性高的患儿, β 受体阻滞剂亦被推荐为一线治疗药物。

陆晓虹 陈绍行 (主任医师) (上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科)



名家点拨

抗过敏教育系列四

世卫组织推荐:『直击』过敏原

哮喘是与环境、基因、呼吸道感染等多种因素有关的慢性气道炎症性疾病,大部分哮喘是过敏引起的,也就是医学上统称的“过敏性哮喘”。资料显示,50%的成人哮喘和80%的儿童哮喘是过敏性哮喘,而屋尘螨是引起中国人过敏的元凶,约占过敏原的70%。

人类很难完全避免接触过敏原(屋尘螨等),由此,机体不断地发生过敏反应,包括使气道产生慢性炎症,导致支气管痉挛而哮喘发作。哮喘的治疗中,使用支气管解痉剂来缓解支气管痉挛,使用糖皮质激素等药物来控制气道慢性炎症,而特异性免疫治疗(也称脱敏治疗)就是要阻断过敏反应的发生,这是一个变被动为主动的过程,将从根本上控制哮喘。

近年,世界卫生组织(WHO)推荐的特异性免疫治疗已经进入中国。在广州呼吸疾病研究所钟南山院士的倡导下,这项在国际上已有30多年经验的治疗方法,同样对人群也是安全有效的,相关论文已发表在国际著名专科杂志《ALLERGY》上。

钟院士采用的是目前广受国际认可的“最佳过敏症治疗方案”,也就是针对过敏原的标本兼治方案:首先,通过皮肤点刺或者验血,找出对何种物质过敏,并且在生活中尽量避免;其次,药物治疗和特异性免疫治疗相结合。特异性免疫治疗(脱敏治疗)是目前唯一针对过敏性疾病病因的治疗方法,通过注射引起鼻炎或哮喘的过敏原,使患者机体的免疫系统对该过敏原的耐受性提高,最终达到再次接触该过敏原后不发病或症状减轻的目的。

屋尘螨脱敏治疗分成两个阶段:起始阶段和维持阶段,在起始阶段(近4个月),每周皮下注射1次安脱达屋尘螨注射液,剂量和浓度逐渐增加,直到进入维持剂量;维持阶段每6周注射1次,进一步促使机体对屋尘螨产生耐受、巩固疗效。在每周四上午的专家门诊中,不少患儿接受了这一方案。WHO推荐总疗程约3年,随着机体免疫功能的改善,对症性药物的使用必将减量直至停用。

目前,特异性免疫治疗(脱敏治疗)的疗效已得到国际医学界的肯定,总有效率达80%,儿童总有效率高干成人。对于过敏性鼻炎患者,脱敏治疗还可以防止其发展为过敏性哮喘。陆权(上海交通大学附属儿童医院呼吸科教授)

致命组合:动脉粥样硬化与糖尿病

心血管疾病已经上升为现代人的第一大死亡因素,超过癌症的死亡率。而糖尿病一旦合并心血管疾病则更加危险。

来自欧洲动脉粥样硬化学会的Marja-Riitta Taskinen教授于日前指出,动脉粥样硬化与糖尿病是一对致命组合,动脉粥样硬化是2型糖尿病发病和死亡的主要原因,而糖尿病患者合并心血管疾病危险度也增加,例如没有糖尿病的心肌梗塞患者,一般情况下,致死性心梗的

发生率为19%,一旦合并糖尿病,致死性心梗的发生概率将达到45%。

现有大量证据证实,大多数成年人均存在一定数量的粥样硬化斑块,从正常动脉到无症状的动脉粥样硬化、动脉血管狭窄,需要十余年到几十年的时间,一些二十几岁的年轻人也可能出现早期改变,却毫不自觉。因此稳定和预防斑块成为现代心脏学预防的基础。

改变生活方式(如健康饮食、锻炼和戒烟)能有效改变疾病进程。上

海曙光医院王肖龙教授认为,改良生活方式的同时,对心血管疾病的高危患者进行积极的药物治疗干预,显得十分必要。采用降糖、调脂、降压——“三足鼎立”的综合方法,可明显减少高危患者的心血管事件风险。

【降压】一些降压药物,例如ACEI不但具有降低心衰、心肌梗死与高血压的发病率和死亡率的作用,而且能改善内皮功能,减少斑块破裂和血栓形成,能够防止颈动脉内膜中层厚度增厚,有效预防和延

缓动脉粥样硬化的进展。

【调脂】调脂治疗同样是预防心血管疾病的重要组成,目前常用的他汀类药物,可显著降低LDL,有效改变血管斑块的构成,延缓动脉粥样硬化斑块的发展。

【降糖】对于合并糖耐量低减或糖尿病的患者而言,有效的降糖治疗对于减少心血管事件必不可少。二甲双胍是唯一有证据表明可以降低大血管并发症的降糖药物,它在控制血糖的同时控制体重。蒋晖

近视者游泳,请悠着点



人体众多疾病都是由于体内垃圾过剩引起的,特别是胃肠道疾病。由于中老年人胃肠道功能的衰退以及机体抵抗力的下降,无法将这些有害的体内垃圾及时清除,长期堆积在胃肠道内,久而久之就会出现便秘、腹泻、消化不良、恶心、泛酸、腹胀腹痛、胃口差等,甚至胃肠道系统癌变。

经常补充有益菌,能有效抑制肠道内有害菌的繁殖,减少自由基、腐败类等体内垃圾的生成,同时有效维护胃肠道的正常生理功能,将体内垃圾及时清除。

拨打热线52544690,留下您的资料及肠胃不适的情况,就有机会免费获赠肠胃健康品一份。

昂立1号

口服液

肠胃好 吃饭香 精神爽

华佗十全酒

销售热线:58632386

盛夏季节,热带风暴、金色沙滩对人们的诱惑力越来越大,许多人携家带口前往,既享受了游泳乐趣,又增进了家庭感情,还锻炼了身体,一举多得。遗憾的是,不少近视者由于视力不济,游泳时放不开手脚,不能全身心地投入玩水的乐趣。在游泳时,近视者和普通人的区别主要有两点,一是裸眼视力差,二是视网膜变性萎缩容易脱离。

针对裸眼视力差,目前主要有四种方法矫正,即框架眼镜、隐形眼镜、准分子激光手术和眼内镜片手术。戴框架眼镜游泳本身没有问题,不过水沾上镜片容易导致视力模糊,配戴框架眼镜游泳并不方便。由于水中含有许多微生物,特别是棘阿米巴原虫等,可以吸附在隐形眼镜上,如果角膜有伤口,极易感染,治疗困难,因此不能戴隐形眼镜游泳。不管是准分子激光手术,还是眼

内镜片手术,一旦患者度过了手术康复期,则和普通人一样可以游泳。

裸眼视力尚可的近视者,配戴隐形眼镜居多,无需戴镜也可游泳。如果裸眼视力差,可用下列方法解决:配戴能够矫正视力的游泳镜;

接受手术矫正视力。

近视者同时伴有视网膜变性萎缩等,视网膜的结构和功能不如视力正常者,因此要避免跳水、冲浪等剧烈活动。**李俊** (上海交通大学附属第六人民医院眼视光中心主任、博士)

约三成精神分裂症患者未按医嘱服药

目前精神分裂症患者的服药依从性仍然不尽如人意,按主观报告约三成精神分裂症患者存在不按医嘱服药的问题。由中华医学会精神病学分会主办的国内首次精神分裂症门诊患者服药依从性调查结果日前发布。结果显示,有30%的来访患者和家属承认在治疗过程中曾经自行停药、减药或拒绝服药;来自医生组的调查数字则更为悲观,医生认为有四成的患者自行停药、减药或拒绝服药,有四分之一的患者曾经

忘记服药。主办方同时宣布,精神分裂症患者住院和复发危险因素调查启动,旨在了解导致患者不依从的影响因素各自的重要程度,这将填补国内相关领域的学术空白。

中华医学会精神病学分会主任委员周东丰教授表示,随着新型非典型精神病药物的陆续问世,在疗效更好的同时,也改善了传统药物容易产生的僵硬、行动缓慢、颤抖、流口水等不良反应。但是患者的依从性并未因此得到明显的改善,尤

其是口服非典型抗精神病药物18个月的治疗中断率居高不下。

由此引起的精神分裂症持续高于预期的复发率,已经成为全球的公共卫生焦点。中华医学会精神病学分会常务委员何燕玲教授介绍,非典型精神病药物的长效针剂为医生、患者带来了新的解决方案,能够有效改善患者的服药依从性,给予患者及其家属更多的支持与鼓励,帮助患者拥有更加独立、自由的生活,并最终回归社会。虞睿



读者中来

问:孕妇如何保持大便通畅?

答:要保持大便通畅,唯有依赖合理的饮食和适当的运动。饮食上,一是多吃含粗纤维的食物,如绿叶蔬菜、果肉与水果等;二是多饮水,最好每天至少喝6杯开水。适当运动能加强肠道蠕动,有利于排泄通畅。

【下周解答】

夏季如何改善睡眠?

本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线7月11日主题:性心理咨询,由上海师范大学心理发展中心傅安球教授解答。电话:021-64848006