年轻不是高血压的限行区

中青年高血压该如何管理

在我国庞大的高血压人群中,中青年患者的占比越来越高,但其知晓率、治疗率和控制率均比老年患者更低。中青年患者的高血压有什么特点?又该如何进行管理呢?

“中坚”力量遇上高血压

数据显示,作为社会的“中坚”力量,目前我国中青年人群中,高血压患者比例不断上升,人数多、增长快、后备足、风险高、欠重视。

诱发因素很多,主要受高盐高糖、缺乏运动、超重肥胖、压力负荷、睡眠不足、激素水平等因素影响。

在中青年高血压患者中,超重肥胖的比例超过40%,这是高血压最主要的危险因素之一。同时,高盐与高血压紧密相关,一项35349例研究显示,当食盐摄入量小于6克时,高血压患病率为15.3%;当摄入量为6至11克时,高血压患病率为17.8%;当摄入量为12至17克时,高血压患病率为19.0%;当摄入量大于18克时,高血压患病率高达23.0%。高糖饮食与高血压也关系密切,可以升高血压,增加血压波动,提高心率和心肌耗氧量,导致炎症、胰岛素抵抗、代谢紊乱等。

相对而言,中青年男性高血压患病率高于中青年女性,这主要与雌激素有关,因为雌激素具有血管扩张的作用,可以抑制脂化的胆固醇进入内皮。此外,高嘌呤的过量摄入引起高尿酸,长期熬夜睡眠不足等,都会导致高血压的发生。

单纯舒张压高也是高血压

很多中青年在测量血压时会发现,虽然舒张压偏高,但是收缩压却处于正常范围内,以为不必要在意,其实不然。那么,单纯舒张压升高是什么原因呢?相较于老年人,中青年的主动脉弹性较好,缓解动脉壁压力的能力比较强,因此收缩压不高。但外周阻力并未减轻,当心脏舒张时,舒张压升高依然会比较明显。

出现单纯的舒张压高,往往是中青年高血压的初期表现,患者常常会出现头痛头昏、胸闷气急、心悸不适及疲乏困倦等症状。在这种情况下,随着年龄增长,动脉硬化,血管壁弹性变差,且病程延长,收缩压也会随之增高,最终成为“实实在在”的高血压患者。因此,单纯的舒张压高绝对不可小视。

记住一串数字 管好你的血压

有研究证实,交感神经兴奋是高血压的重要发病机制之一,这一点在中青年身上表现得尤为突出。中青年面临着日益激烈的社会竞争,每天面对较大的生活、工作压力,往往长时间处于紧张状态,情绪波动较大,再加上不良的生活作息和饮食习惯,很容易导致体内神经内分泌功能出现紊乱,使得交感神经系统异常并长时间处于兴奋状态,引起血管活性物质分泌增多,外周血管阻力增加,从而导致血压增高。

因此,对于中青年高血压患者来说,无论是否需要进行药物干预,改善不良生活方式,减弱交感神经兴奋都应该放在重要位置。

同时,建议人们日常管理血压过程中不妨记住这样一串数字——“13077708090”,建议以此为控压目标。“130”指血压目标,将血压降到130/80mmHg以下,老年或严重CAD(冠心病)患者则可控制在140/90mmHg以下;“77”指降糖目标,空腹血糖降到7.0mmol/l以下,糖化血红蛋白控制在7%以下;“70”指降脂目标,将低密度脂蛋白胆固醇控制在70mg/dl以下,或幅度下降50%;“8090”指降重目标,女性腹围小于80cm,男性腹围小于90cm。

(通讯员 孔青青)

清理血液垃圾吃这些就管用

血液是滋养身体的源泉,但随着年龄的增长,也会出现一些“垃圾”,不及时“清理”,会造成血液不清洁,变得黏稠,影响健康。这时,不妨通过一些餐桌上的血管“清道夫”来辅助身体清理血液垃圾,为身体做个大扫除。

血糖稳定剂:普洱茶

普洱茶品性温和,对脾胃刺激相对较小,含有茶多酚等多种有益健康的成分。研究发现,普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用,有助于稳定血糖。

推荐吃法:普洱茶建议在两餐之间饮用。冲泡时要用100℃的沸水。喝普洱茶最好先洗一遍,因为大多数普洱茶都是隔年甚至数年后饮用,容易沉积尘埃,“洗茶”可达到“涤尘润茶”的目的。

血脂调节剂:燕麦

燕麦中含有丰富的β葡聚糖和膳食纤维,可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很好的作用。而且,燕麦能带来较强的饱腹感,使人长时间不饿。

推荐吃法:建议选择最“单纯”的燕麦,即大片、整粒、不细碎,且不添加任何糖、奶精等成分的燕麦。可用其熬粥,再加些果仁,营养又美味。

血压控制剂:芹菜

芹菜中含有丰富的钾和芹菜素,它们都有利于控制血压。美国心脏协会杂志《高血压》刊登的一项研究指出,适当饮用芹菜汁确实有助于降血压。

血循环催化剂:黑豆

黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼的功效。

推荐吃法:花青素在酸性条件下更稳定,用醋泡有利于黑豆中营养物质的吸收。泡制前需要先将黑豆炒熟,放凉后倒入陈醋使其没过黑豆,但需要留出大约1/3的空间,以免黑豆膨胀溢出。盖好后浸泡,等黑豆完全膨胀后就可以吃了。黑豆还可以用来打豆浆或熬汤。

血液净化剂:海带

海带不但是含碘较高的食物,还含有丰富的膳食纤维和胶质,其中的胶质成分能结合血液中的有害物质,如重金属,具有排毒、净化血液的作用。

推荐吃法:可以直接将海带泡发后,制成凉拌海带丝。不过,由于海带属于凉性,建议身体较寒、体质虚弱的人可以吃些海带炖豆腐,经高温加热后,能中和海带的凉性。

不规律饮食小心胆囊息肉

日前,“90后”演员张一山在接受采访时表示,自己一直在生病,而且以后不打算再参加真人秀了。据了解,他这次生病是因为常年拍戏,没注意健康引发了胆囊息肉。

胆囊息肉又称为胆囊息肉样病变。胆囊息肉样病变可分为良性或恶性病变,但以非肿瘤性病变为多。其病因主要跟饮食不规律、嗜酒、偏食辛辣油腻饮食以及不爱运动等因素有关。此外,发病还与慢性炎症有密切关系。很多胆囊息肉患者没有任何不适的感觉,大部分人是在体检中发现或因其他疾病切除胆囊后发现的。出现症状时,会有右胁隐痛,牵及右肩背,伴有食欲不振、恶心欲呕等类似慢性胆囊炎的临床表现。伴有结石时,可出现胆绞痛。

体检发现胆囊息肉需定期复查,主要有以下方法:

B超,这种检查方法的特点是灵活、准确、无创伤、性价比高,为众多患者接受,能准确地显示息肉的大小、位置、数量、囊壁的情况。

三维超声成像,这种检查方法可使胆囊具有空间方位的立体感,透声性好,有直视胆囊剖面的效果,可弥补二维显像某些不足。不仅可观察胆囊息肉的大小形态,更可分清息肉和胆囊壁的关系,有助于提高胆囊息肉与胆囊腺瘤或肿瘤的鉴别。

内镜超声,这种检查方法可排除肠气干扰或胆汁黏稠度等影响,能有助于筛选出应予切除的肿瘤性病变。

对无症状胆囊内的小息肉可以继续观察,每3个月至5个月做一次B超检查,如果发现变化,要按医嘱进行规范治疗。

胆囊息肉样病变出现下列情况须手术治疗:胆囊息肉患者如果有绞痛症状,影响正常工作生活,最好及时手术;如果患者无绞痛症状,但是胆囊息肉长到1厘米以上,也建议做微创手术切除,因为少数胆囊息肉患者存在癌变的潜在风险。胆囊息肉的手术主要是胆囊切除和保胆手术两种,在中医药的支持下,符合条件的患者可以采用保胆取石的手术。

预防胆囊结石必须饮食要规律,早餐要按时吃。如果不吃早餐,则晚上分泌的胆汁利用不上,存留于胆囊内,胆汁在胆囊内滞留时间过长,即可刺激胆囊形成胆囊息肉或使原来的息肉增大、增多,所以早餐最好按时吃。

(刘文生)