

# 世界高血压日，你的血压“达标”了吗？

5月17日是第21个世界高血压日。高血压作为全球最常见的慢性病之一，已成为威胁人类健康的重要隐患。我国目前有约2.7亿高血压患者，患病率年轻化趋势明显。

现代人生活方式改变，工作节奏加快，熬夜、睡眠不足成为常态；生活水平提高，饮食结构发生变化，烟酒、高热量、高脂肪食物摄入增加，同时缺乏运动，导致超重和肥胖人群增多，极易引发高血压；我国正加速步入老龄化社会，老年人口比例增加，高血压作为老年常见病，发病率也随之上升。

超过一半的高血压患者不知道自己患病。缺乏健康意识：许多人对高血压的危害认识不足，缺乏定期体检的习惯，导致病情未能及时发现。治疗依从性差：部分患者即使知道患有高血压，也因担心药物副作用或认为症状不明显而拒绝治疗或擅自停药。

## >90%的脑出血患者都有高血压病史

高血压患者血压波动大，尤其是在情绪激动、劳累等情况下，血压急剧升高，增加脑出血风险。只要血压超过(收缩压)≥140毫米汞柱或(舒张压)≥90

毫米汞柱这个标准，都有得脑出血的风险。

## 肥胖人群高血压的患病率是普通人的4倍

为什么肥胖容易导致高血压？

心脏负担增加：肥胖导致心脏负担加重，心肌收缩力增强，长此以往引发血压升高。

交感神经兴奋性提高：肥胖人群交感神经兴奋性提高，心率增快，血管收缩，进一步导致血压升高。

代谢异常：肥胖常伴随代谢异常，如胰岛素抵抗、血脂异常等，这些因素也与高血压的发生密切相关。

## 50%以上的睡眠呼吸暂停综合征患者会合并高血压

睡眠呼吸暂停综合征容易导致夜间缺氧，交感神经兴奋性提高，心率增快，血压升高。

出现睡眠结构紊乱，会导致睡眠质量下降，白天嗜睡，进一

步影响血压调节。

长期缺氧还可引发体内炎症反应，损伤血管内皮细胞，促进动脉粥样硬化形成，从而加重高血压。

## 稳住血压，从生活细节开始

1.管住“三高”：盐、油、糖。每日盐摄入量应<5克（约一啤酒瓶盖），减少加工食品、腌制品摄入。控盐同时需补钾，多吃菠菜、香蕉、紫菜等富钾食物。

2.动起来各种运动都有降血压的效果，但有研究发现，对比所有运动类型，等长运动的降压效果最明显，比如靠墙静蹲、平板支撑、扎马步。

无论是收缩压（高压）还是舒张压（低压），等长运动的表现都是最有效的，可使收缩压降低8.24毫米汞柱，舒张压降低4毫米汞柱，降幅甚至是跑步（4.49/2.53毫米汞柱）的2倍。

3.体重管理：减1公斤，血压降1-2个单位。腹部肥胖者（男性腰围≥90厘米，女性≥85厘米）需优先减脂。建议通过饮食

控制和有氧运动，每月减重1-2公斤。

4.心理调适：别让情绪“冲高”血压。长期焦虑、熬夜会激活交感神经，导致血压飙升。可通过冥想、深呼吸或培养兴趣爱好缓解压力。

5.家庭自测。选择臂式电子血压计，每天早上6点至8点和下午4点至5点是最佳测量时间，应各测量一次血压。

血压健康，从不是一个数字游戏，而是对生命的郑重承诺。科学防控，拥抱健康生活。

（来源：央视科教）



## 春夏饮品多，喝不完怎么正确保存？

■ 上海市同仁医院营养科主任 谢华

春夏到来，各种饮品相当诱人！喝不完的饮料，不舍得倒掉，却又隐隐担心，这可怎么办？跟随专家掌握如何正确保存。

### 奶类饮料

奶类饮料富含蛋白质、钙等营养物质，是细菌的培养基。隔夜后，奶类饮料可能会出现分层、结块、发酸等现象，营养被严重破坏。一定不能喝隔夜的奶类饮料，饮用后会对健康产生危害。

### 酒类饮料

高度酒，由于酒精含量高，具有一定的杀菌作用，隔夜后基本不影响饮用。但像葡萄酒等低度酒，隔夜后易被氧化，口感会变得酸涩，还可能因微生物滋生而变质。

别用塑料瓶装酒，酒精会溶解塑化剂，隔夜酒喝出“塑料味”。黄酒开封后，要煮沸、再冷藏，能多放24小时。

### 咖啡饮料

咖啡饮料中的主要成分——咖啡因相对稳定。隔夜后，咖啡的香气

会挥发，可能会成为微生物滋生的温床，从而变质。铺一层咖啡渣在杯底，能抗氧化，冷藏延长4小时。杯盖别扣紧，留条缝，防胀气。

### 茶类饮料

隔夜后，茶多酚会发生氧化，抗氧化能力减弱，茶香也会变淡，口感不如新鲜泡制。同时，如果保存不当，微生物污染的概率增加，可能会对健康造成影响。

茶叶别泡太浓。浓度越高，隔夜越苦，建议1:50比例泡。晒干的桂花、陈皮，能吸异味，放茶叶罐里，当天然干燥剂。

### 碳酸饮料

碳酸饮料，隔夜后，二氧化碳会溢出，导致口感从原本的清爽带气变得寡淡。若保存不当，微生物滋生的风险会增加，饮用后可能会引起肠胃不适。

冰镇碳酸饮料别超24小时。二氧化碳逃逸后，糖分加速结晶，摇晃时变喷泉，说明已经变质，赶紧倒掉。

（来源：沪小康）

## 冷热酸甜，想吃不敢吃？ 牙齿敏感怎么办？

64岁的王大爷因牙齿冷热敏感不适，以为是龋齿来徐汇区口腔医院（徐汇区牙病防治所）牙体牙髓科就诊，经检查，并未发现明显龋坏，医生告诉王大爷，牙齿表面的“盔甲”——牙釉质磨损较为严重，导致下方牙本质暴露，这才引起冷热刺激敏感疼痛的症状。那么，何为牙齿磨损，它有什么危害，我们又该如何预防与治疗呢？

牙齿磨损是指由于化学和/或机械因素造成的牙齿硬组织的渐进性丧失。近年来，年轻人中牙齿磨损的发生率逐年提高，很大一部分原因为碳酸饮料、酸性较强果汁和运动饮料的摄入。

牙齿磨损是口腔临床的常见病和多发病，轻度的牙齿磨损可造成患者出现敏感症状，喝冷热水或咀嚼食物时出现刺痛，重度的牙齿磨损严重影响患者的美观和口腔功能，引起牙体牙髓疾病，有损口腔健康，降低生活品质。若出现上述情况，建议患者朋友从以下几点做起，及时控制磨损的危害。

减少牙齿在酸性环境中的暴露。酸性物质会导致牙釉质和牙本质的破坏，

应减少酸性物质如碳酸饮料、果茶、果脯等酸性食物的摄入。食用酸性物质后不要立刻刷牙，建议先清水漱口，等待至少半个小时以后再刷牙，减轻牙齿在酸性环境中接触的频率和时间。

控制牙齿受剧烈摩擦。长期、大量食用坚果、槟榔等坚硬的食物，会增加牙齿间的接触摩擦，造成磨损及牙齿缺损，建议减少坚硬食物的摄入。此外，建议使用软毛牙刷，并采用改良巴氏刷牙法清洁牙齿。

用含氟牙膏或脱敏物质。当磨损较为轻微时，推荐使用含氟牙膏或脱敏牙膏，早晚使用。

树脂充填修复。当磨损进一步发展，牙齿表面出现凹坑时，可选择树脂充填治疗。缺损较大但是没有牙髓症状时，可选择嵌体修复或冠修复，恢复牙齿外形，恢复咀嚼功能和美观。

根管治疗+牙冠修复。磨损较为严重，牙髓暴露细菌侵入牙齿，造成牙髓炎症时，这时候需要及时就医。患病的牙齿进行根管治疗，移除感染的牙神经，消炎后充填，然后行全冠修复，保护牙齿。

（来源：徐汇区口腔医院）