

# 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)