

# 得了高血压 当心“三高并存”

## 专家建议高血压患者要定期监测血糖血脂尿酸

### 健康视点

主持人

孙晓菊

天津市新闻专栏



刘迎午在病房查房

摄影 王倩

每年10月8日是全国高血压日。在过去一周我市多家医院举行了高血压义诊和讲座等公益活动。据了解,目前我国高血压患病人数已经超过2.45亿,大约每4个家庭就有一位高血压患者。我市第三中心医院心脏中心主任刘迎午表示,高血压是最常见的慢性疾病,是脑卒中、冠心病等心脑血管疾病最重要的危险因素,其并发症不仅致残、致死率高,而且严重消耗医疗和社会资源,给家庭和国家造成沉重负担。她建议市民关注血压,知晓血压、控制高血压,日常生活中践行减盐低钠(每日钠盐摄入量不超过5克)、适量运动(每天超过30分钟中等强度的活动)、控制体重、戒烟限酒等健康生活方式,以有效预防高血压。

刘迎午说,高血压并非老年病,18岁以上成年人都要定期监测血压,在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压测量收缩压 $\geq 140$ mmHg和(或)舒张压 $\geq 90$ mmHg,可诊断为高血压。出现这种情况要及时就诊,在医生指导下服药,有效控制血压。值得注意的是,大量研究发现,超过75%的高血压患者“三高”并存,同时患有高血脂、高血糖、高尿酸。因此一旦发现高血压,应同时排查其他“几高”,治疗中“三高共管”,以最大限度降低急性心梗、脑梗等心脑血管突发情况的发生几率。

### 高血压不是老年人专利

刘迎午说,目前我国高血压流行的特点可以表述为“三高三低”。“三高”是指患病率高、死亡率高、致残率高。我国18岁以上成年人高血压患病率为27.5%,每年新发患者超过300万例。以高血压为主要危险因素的心脑血管疾病已经是居民死亡的重要原因,高血压引发的脑卒中患者多数都有不同程度的劳动力丧失。“三低”是指知晓率低、治疗率低、控制率低。目前我国高血压的总体知晓率为51.6%、治疗率为45.8%、控制率仅

为16.8%。知晓率低的直接后果是高血压引发的脑出血、心梗、动脉硬化、肾病等多种疾病发病率日益上升且日益年轻化。

从事心内科工作30多年的刘迎午对当前心梗病人年轻化的现状非常担忧。她说,近年来,年轻人心血管患病人数快速上升,胸痛中心时不时就能见到六七十岁的老人给年轻人签手术单,30多岁的心梗病人已经非常常见,他们都是家庭和社会的中坚力量。高血压是引起心梗的重要危险因素之一,绝大多数年轻心梗病人发病前都不知道自己的血压状况,刘迎午呼吁年轻人要定期体检并重视体检指标,提高对高血压、高血脂、高血糖等冠心病高危因素的知晓率、控制率。她还提醒年轻心梗患者,获治后一定要坚持用药,戒烟限酒,建立良好的生活习惯,否则二次复发的可能性极高,而冠心病二次复发危重程度往往高于首次发病。

### 血压正常也需家庭自测

刘迎午说,控制血压的前提是知晓血压。35岁以上的人群,不管去医院看什么病,都要先测血压。血压正常者应该每两年测量一次血压。高血压易患人群,每三至六个月测量一次血压,并且要改变生活方式预防高血压的发生。高压在130mmHg至139mmHg之间,低压在85mmHg至89mmHg之间,吃盐过多、超重或肥胖、长期过量饮酒、吸烟、缺乏运动、长期精神压力大、有高血压家族史、男性55岁以

上及更年期后的女性,有以上情况的都是高血压易患人群。高血压患者血压治疗没有达标的,要每天测量血压,早晚各一次,经过治疗血压达标,继续服药的情况下,应该每周测量一至两天。我国提倡使用上臂式全自动电子血压计进行有规律的家庭血压测量。需要特别提醒的是家庭血压测量值判断标准不同于诊室血压,家庭血压读数 $\geq 135/85$ mmHg需要到医院监测诊室血压。

刘迎午特别强调,临床实践证实,相当多的高血压患者特别是年轻患者“三高”并存,不仅患有高血压,还患有高血糖、高血脂、高尿酸等病症。这些患者需要通过“三高共管”来积极预防心梗、脑梗。目前建议一旦确诊其中“一高”,就一定要检测其他“几高”。

### “三高”同等重视齐抓共管

刘迎午说,我国已经出台了高血压、高血糖、高血脂的“三高”共管规范化诊疗中国专家共识,强调高血压、糖尿病和血脂异常都是可防可控的,应同等重视和综合管理,其根本目标是降低心、脑、肾及血管并发症和死亡总危险。“三高”共管则通过早期筛查和评估“三高”患病情况,结合分析其他危险因素、靶器官损害和临床合并疾病,对患者进行心脑血管风险分层、生活方式干预的同时,制定个体化的血压、血脂和血糖管理目标。

生活方式干预包括合理膳食、适度运动、戒烟限酒、控制体重、规律作息等。患者在积极治疗“三高”的同时,需要对血压、血糖和血脂的目标值有科学的认知。第一,正常血压值并不是随着年龄增加而升高。目前认为,老年人在可以耐受的情况下,血压最好控制在130/80mmHg以下,研究认为,这样的血压,老年人心脑血管获益更多。第二,血糖控制要关注餐后两小时和糖化血红蛋白的定期检测。通常建议40岁以后定期检测血糖,包括餐后两小时血糖,即使发生过餐前低血糖也要检测餐后血糖,只测空腹血糖可能遗漏大约30%的糖尿病患者。糖化血红蛋白高于5.8%、餐后血糖高于7.8mmol/L就要开始干预。第三,血脂中低密度脂蛋白对心血管健康影响最大,其生化检测标准值只适用于心脑血管低危人群,心脑血管病中、高危人群的血脂达标值则更严格。

本报记者 赵津

## “开步痛”可能是 膝关节炎作祟 控制体重关节保暖

专家谈病

最近,55岁的王女士膝关节经常隐隐作痛,坐久了突然站起来疼痛更明显,有时还感

觉站不稳,需要原地站立片刻,或者慢慢活动一会儿才能正常行走。王女士来到天津中医药大学第一附属医院求治,骨科李远栋副主任医师检查后告诉她,这种症状也被称为“开步痛”,是膝关节炎活动受限的一种表现。

李远栋解释说,膝关节炎是一种以关节软骨退化、关节骨质增生等为特征的慢性关节病,由年龄增长、肥胖、关节劳损、创伤等诸多因素引起。膝关节疼痛是该病最常见的表现,也有些患者表现为关节软骨破坏,活动时出现骨摩擦,发出“咔嚓”“咔嚓”的声音。严重的膝关节炎患者还可有明显的关节内、外翻或旋转畸形。肥胖者、老年人、绝经后女性都是膝关节炎的高发人群。有研究发现,肥胖患者体重减轻10%以上,膝关节疼痛程度能够下降一半。老年人膝关节软骨磨损严重,弹性降低,一活动,关节处的骨骼就直接发生摩擦,进而更易引起疼痛、肿胀、变形等。膝关节炎在女性中的发病率普遍比男性高,尤其是绝经后的女性,一般认为与女性膝关节本身的生理特点以及绝经后雌激素水平明显下降有关。

“膝关节的保护要从年轻时开始。控制体重、膝关节保暖、避免负重长距离步行、减少上下楼梯对保护膝关节非常重要。”李远栋说。一旦出现了膝关节疼痛症状,非急性期可以适度进行股四头肌等关节周围肌肉的力量训练,如绷腿训练、直腿抬高训练、坐位伸膝训练、足踝加沙袋抗阻力训练。也可以做低强度有氧运动,如散步、游泳、太极拳、八段锦等。运动时可以佩戴护膝保护关节,急性疼痛发作期建议静养为主,不宜运动。

对于膝关节炎的治疗,李远栋说,患者可以在医生指导下口服药物治疗,最常用的药物为非甾体抗炎镇痛药物,同时也可以口服中药辨证治疗。另外,还可以进行关节腔注射和物理治疗,如针灸、热疗、水疗、光疗、超声、关节周围组织按摩牵伸等。病变严重及膝关节功能明显障碍的患者可以考虑外科手术治疗,常见的手术方法包括关节镜清理术、胫骨高位截骨术、膝关节置换术等,可缓解疼痛及改善功能,提高患者生活质量。

通讯员 东梅 苏玉珂

季节提醒

近期,我市各大医院皮肤科银屑病有所增多,其中不少病人是旧疾复发。天津中医药大学第二附属医院皮肤科专家表示,银屑病是一种常见的慢性炎症性皮肤病,临床以红色丘疹或斑块覆盖,有多层银白色鳞屑的皮损为特征。银屑病的发病与遗传、环境、免疫等因素相关,但其病因尚未完全清楚,大多数银屑病患者的病情秋冬季加重。专家解释说,秋冬季节,早晚温差大,很容易

感冒频发空气干燥日照缩短

## 秋冬交替银屑病易“卷土重来”

感冒,而感冒会导致 $\beta$ -溶血性链球菌感染,从而诱发银屑病。因此,随着秋冬季上呼吸道感染患者增多,银屑病患者也随之增多。同时由于秋冬季节空气干燥,银屑病患者皮肤皮脂腺和汗腺分泌量减少,导致皮肤干燥加重,易引起皮肤皴裂、脱屑及瘙

痒,进而使银屑病复发或加重。此外,紫外线照射可缓解银屑病病情。秋冬季节日照时间短,人们户外运动时间缩短,会导致银屑病加重。

专家提醒银屑病患者,秋冬季节避免疾病加重或复发要注意以下几点:注意增添衣物,

避免感冒;加强皮肤保湿护理,尽量不要搔抓皮肤,以免皮肤破溃感染;饮食上可以增加一些滋润润肺养血的食物,比如百合、麦冬、阿胶等,尽量少吃辣椒、大蒜等辛辣刺激食品及海鲜、牛羊肉等发物;尽量穿着纯棉、亚麻、真丝等天然材质的衣物,降低衣物对皮肤的刺激;运动不仅可以增强抵抗力,避免 $\beta$ -溶血性链球菌感染,还能打开皮肤腠理,宣发阳气,发汗排毒。一旦发现银屑病加重或复发,还要及时到正规医院皮肤科治疗,避免延误病情。

通讯员 张芝卓 王玉杰

# “蟹”逅秋日 多巴胺

## 天塔福蟹节开幕啦!

### 福蟹简介

“天塔福蟹”——是来自国家4A级景区天塔湖的自然馈赠。天塔福蟹精选中华绒螯蟹优良品种,以湖区中淤泥为栖息地,以湖区内多种动植物为食,全程自然生长,无人工饲养,每年农历9月-10月捕捞食用最佳。蟹身不沾泥,体大膘肥,青壳白肚,金爪黄毛,肉质膏腻。煮熟凝结,雌蟹成金黄色,雄蟹如白玉状,滋味鲜美回甘,富含维生素A,为人体内不可缺少的营养成分。

### 活动简介

活动开始时间: 2023年9月29日

- 螃蟹地笼盲盒
- 湖岸欢乐钓蟹
- 亲子钓蟹

### 福蟹礼盒

- 福蟹卡礼盒 (带精美福蟹礼品卡)  
¥218元 (包含公蟹750克,母蟹750克)
- 全母福蟹礼盒  
¥88元/500克 (礼盒需另付10元)
- 全公福蟹礼盒  
¥68元/500克 (礼盒需另付10元)

## 活动咨询热线

# 400-9999-253 (转4)

(广告)