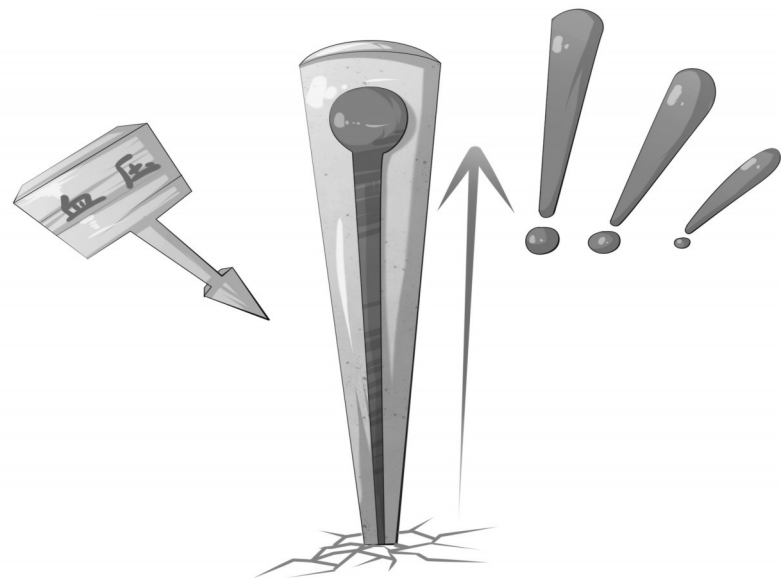


莫让高血压影响你的健康

本报记者 郝婧 文/图

高血压是一种常见的心血管疾病，由它引起的心、脑、肾、血管的损害，导致冠心病、中风、动脉硬化等疾病时有发生，而高血压在全球心血管疾病死亡原因中排首位。近日，记者采访了宁夏医科大学心脑血管病医院的专家，为大家讲述如何通过合理饮食防治高血压。



B. 高血压的成因及症状

宁夏医科大学总医院心脑血管病医院心内科副主任、中山大学内科学博士刘志军介绍，高血压以体循环动脉血压增高为主要特征，可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征，高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素。”刘志军说。

那么，形成高血压有哪些原因呢？“第一个是遗传因素，大约60%的半数高血压患者有家族史，目前认为是多基因遗传所致，30%到50%的高血压患者有遗传背景。此外，长期的精神紧张、激动、焦虑，受噪声或不良视觉刺激等因素也会引起高血压的发生。还有就是年龄问题，40岁以上患者发病率高，生活习惯也会引发高血压，比如，爱喝酒抽烟的人患高血压的几率高于不抽烟喝酒的。”对于高血压病因的形成，刘志军给出了几个成因，药物、

其他疾病也是诱发高血压的因素之一。

“高血压早期可能无症状或症状不明显，常见的是头晕、头痛、疲劳等，这些症状可能只会出现在劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高，休息后很快就可以恢复。但随着病情加重，血压明显持续升高，这个时候就会出现一些比较明显甚至严重的症状。比如头痛、头晕、记忆力减退、肢体麻木、夜尿增多、心悸、胸闷、乏力等。”刘志军分析说，当血压突然升高到一定程度时甚至会出现剧烈头痛、呕吐、心悸、眩晕等症状，严重时会发生神志不清、抽搐，这就属于急进型高血压和高血压危重症，多会在短期内发生严重的心、脑、肾等器官的损害和病变，如中风、心梗、肾衰等。症状与血压升高的水平并无一致的关系。

因此，如果一旦出现早期这些症状，建议还是关注一下血压的状况。

C. 高血压是一种可防可控的疾病

虽然高血压到了后期就必须用药物或者其他手段治疗，但其实高血压是一种可防可控的疾病。

谈到预防，刘志军说，针对高血压患者，应定期随访和测量血压，尤其注意清晨血压的管理，积极治疗高血压，减缓靶器官损害，预防心脑血管并发症的发生，降低致残率及死亡率。

那么，高血压患者如何做好自我管理，达到预防大于治疗的效果呢？

刘志军指出，首先要做适量运动，在运动方式的选择上，要根据自身年龄和体质适度运动，如步行、跑步、走楼梯、骑自行车、游泳、打太极拳、家务劳动、园艺等。但不是每天都要进行这样的运动，还要注意一些事项，每周锻炼3至5次，每次30分钟以上，运动时的适宜心率=170-年龄，提倡进行有氧运动，高血压患者最适宜的运动时每日散步1小时。

在高血压患者中，肥胖者较多，那么控制体重则成为最重要的一个环节。

“限制过量饮食，酒、脂肪、糖和零食是高热量的来源，如2两花生米热量

达600千卡，2两白酒可产生395kcal的热量，因此，应限制高热量食品的摄入。”刘志军提醒高血压患者，还要戒烟限酒，吸烟者冠心病发病风险比不吸烟者增高2倍，缺血性脑卒中发病风险增高1倍，癌症死亡风险增高45%，总死亡风险增高21%。有吸烟习惯的高血压患者，抗高血压治疗不易取得满意的疗效。此外，有研究指出，5%至10%的高血压是由喝酒引起的，每日饮酒量在2克至90克时，血压随着饮酒量的增加而升高，限制酒的摄入量后可使收缩压降低2至4毫米汞柱，戒酒后，除血压下降外，患者对药物治疗的效果也大为改观，因此，建议高血压患者最好不要饮酒。

此外，高血压患者也要区别于普通人的饮食。饮食以清淡为主，多食用谷类、水果、蔬菜类，适当摄入蛋白质食物，少吃脂肪高的食品，比如肥肉和动物的肝脏，不要偏食，还要控制量。在维生素的补充中，高血压患者要多注意补充钾和钙，膳食中应增加含钾和钙多的食物。



医生为市民进行血压检查。

A. 莫要轻视高血压

今年58岁的王先生是一名有十几年高血压的患者。前几年，因为气短、头晕、恶心、尿频等现象，他来到宁夏医科大学总医院心脑血管病医院心内科就诊。

“您患高血压多久了？”“十几年了吧，刚开始血压还在临界值……”

“有没有定时做检查？”“偶尔吧，我就没当回事，血压高了就吃点药。”

和王先生交谈后，主治医师又对他做了进一步检查后发现，王先生长期以来的高血压已影响到他的肾脏，肾小动脉已出现了硬化，肾功能也在逐渐减退，所以才出现尿频等现象。此外，因为高血压影响到心功能，出现了心功能失代偿，因此他头痛、失眠、恶心呕吐等症状就比较明显。

听了医生的描述，王先生才明白，由于自己对高血压

的轻视导致病情恶化。

“我记得刚患病那会，也没觉察有什么不对，就是有时候情绪有些紧张，或者累的时候会冒虚汗、注意力不太集中，也就没注意。”王先生告诉记者，这几年，明显感觉身体大不如从前，由偶尔头痛发展到经常性头痛，失眠也越来越严重，有段时间整夜整夜睡不着，需要靠安眠药维持。他听从医嘱，住院治疗。在这期间，王先生严格按照医生的嘱咐吃药治疗，经过一周的住院治疗，高血压引发的一些病症有所缓解。

“大家一定要多留意自己的身体，尽早做好预防工作，有啥不适要去医院检查，以免延误病情。”采访中，王先生希望患有高血压的病友们都能认真对待，不要认为血压降下去就没事，一定要遵从医嘱。

被鱼刺卡住食管怎么办？

专家建议无法取出时一定要去医院就诊

本报记者 郝婧



鱼是饭桌上常见的食物，但吃鱼被刺卡住却是很多人头疼的事，那么被鱼刺卡住到底该怎么办？采访中，市民告诉记者，有些民间办法可以解决。“喝醋，喝醋会把鱼刺喝下去……”“吃米饭团也能让鱼刺顺着喉咙咽下去……”“使劲咳嗽，用手指头抠……”，究竟这些办法是否有效，如果无效，科学的办法是什么？

近日，记者采访了银川市第二

人民医院消化内科主任沈迁。“鱼刺卡在食管，不能用饭团或其它食物吞咽，这样会使鱼刺卡得更深，或者鱼刺没有卡很深，随着饭团的摩擦，会损伤咽壁。”沈迁提醒市民，喝醋的方法也不科学，醋是强酸，在喝的时候可能对咽壁产生刺激而出现强烈的呕吐、干呕，在绝大多数的情况下，喝醋会加重病变，比如使食道和胃黏膜损伤加重，根本不可能把刺溶解掉或者消失。

记者采访中，门诊来了1名被鱼刺卡住食道的患者。患者王先生说，3天前，他吃鱼时被一根刺卡在食管内，刚开始觉得有点难受，之后觉得没劲，就没在意。睡了一觉起来，他的咽部不舒服、胸痛越来越严重，去医院做了胸部核磁，显示有异物已经扎穿了食管，这个异物就是鱼刺，两端已刺透食管，情况十分危急。

为了尽快取出鱼刺，有着多年

临床经验的沈迁用自己特制的管子插入患者食管内，管子底部有一个小球囊，通过气囊将异物下端的食管扩张，将食管撑起来，只要是鱼刺扎得不深，鱼刺一端就会翘起来，然后将鱼刺取出来。带有小球囊的管子成功插入患者食管后，沈迁给食管内注入了15毫升的盐水，在内镜下看，鱼刺一端果然如设想的那样，翘了起来，然后用活检钳慢慢的将一根3厘米左右的鱼刺取了出来，虽然很凶险，但是不幸中的万幸就是没有伤及大血管，虽然惊险，但所幸情况非常好。

“这位患者还是比较幸运，但还有些患者就没这么幸运了，前几年我接诊了一名40多岁的女性患者，她是在吃鱼席的时候，一边吃饭一边聊天，不小心将一根鸡骨头卡在了食管内，卡住之后，虽然有不适应症状，但并没有在意，3天后，她感觉咽喉极不舒服，来医院一检查发现鸡骨头已经深深地卡在食管

内。”沈迁告诉记者，他用了各种办法都取不出，最后只能做开胸手术，才将鸡骨头取了出来。

沈迁提醒，异物最容易刺入的部位是双侧扁桃窝、舌根部和下咽部，被鱼刺卡在咽部会感到刺痛或有明显异物感，如果鱼刺刺激咽部黏膜会引起充血、水肿而引起剧烈咳嗽，或引起反射性喉痉挛及异物阻塞而出现呼吸困难，并可能伴有不同程度的喘鸣、声音嘶哑、喉痛等症状。如果异物较大卡在声门上，严重时会造成窒息死亡。所以当咽部扎上鱼刺或发生异物时，在异物被取出前，应严格禁食，也不能以喝醋等不正确方法处理，尽量减少做吞咽动作，以免异物刺入深部组织。

“正确的方法是，如果是小毛刺，可保持平静，不要使劲吞咽，一般3天左右即可排出。如果鱼刺较大，无法自行取出，则尽快去医院就诊，以免发生意外。”沈迁说。

“互联网+医疗健康”助力强直性脊柱炎患者成功行走

本报讯(记者 郝婧)“在床上躺了17年，终于能下地走了，太感谢杨院长了。”近日，重庆唯医骨科医院的骨科专家刘明院长为强直性脊柱炎患者杨女士实施了单膝置换术，术后杨女士激动地告诉记者。据悉，自我区实施“互联网+医疗健康”工作以来，很多患者足不出户可享受优质医疗资源，杨女士的手术便是一个缩影。

“这个病我20多岁就得了，当时以为感冒出现的一系列症状：如关节痛、脚痛，最后连肩膀也开始疼，去医院一检查说得了强直性脊柱炎。”杨女士说。

随后几年间，杨女士又因车祸致全身多处骨折，强直性脊柱炎病情加快，病情越来越重，杨女士全身关节都融合到了一起，洗澡吃饭都要女儿帮忙，2018年9月，她的脚开始发青变紫，每天早上起来脚还有点水肿。

2018年10月，杨女士得知银川唯医互联网骨科医院西北中心有“重建膝望”的活动，可以给10位患者免费进行膝关节置换手术，她立马报名，但医生担心她脚上的溃疡不好会影响手术及愈合效果，便没有为她报名。“后来银川市第一人民医院医生给我打电话说有北京骨科专家来银川手术，我当时很高兴。”杨女士说，住院后，在医生

的照料下，她右侧足跟的慢性溃疡完全愈合。

但因为杨女士下肢双髌、右膝、双踝关节融合，左膝关节僵直，解剖结构不清晰，手术风险很大，国内少有医院能实施此类手术，医生们特意远程连线了重庆唯医骨科医院的院长刘明，经过多次讨论，最后确定了手术方案：先做双侧髌关节置换手术。2018年12月14日，刘明为杨女士主刀做了双侧髌关节置换手术，没想到第二天就能下地挪步，虽然置换了双侧髌关节，但杨女士走路只能直着走，上厕所还需要人协助。时隔半年，刘明再次主刀为她实施了单膝置换术。

说起这次手术难点，刘明坦言，患者的关节是强直状态，两腿完全长死到一起十几年了，没有肌肉，而且骨质疏松特别严重，两个多小时的手术进程一点都不敢快，生怕拉坏副韧带，索性手术非常成功，几天后，她就可以用一条腿弯曲膝盖的腿，带动另外一条腿走路，还能自己去卫生间，另外一条腿，再锻炼半年的肌肉也可以做单膝置换术。

刘明提醒强直性脊椎炎患者，患有该病一定不能拖，越早干预越好，虽然这种病治不好，但是可以控制，也不影响正常生活。

近视低龄化需积极关注

护眼要从学龄前抓起

本报讯(记者 郝婧)近年来，近视低龄化、重度化日益严重，已成为一个关系国家和民族未来的大问题，而我区发生率也日趋上升，不容忽视。为减少“小眼镜”的数量，自治区教育厅、自治区卫生健康委、自治区体育局等八部门共同印发了《宁夏回族自治区综合防控儿童青少年近视实施方案》，将联合社会各部门力量，综合防控儿童青少年近视。

近日，记者采访了宁夏眼科医院斜视与小兒眼科主任马鸿娟，她告诉记者，从医院门诊情况看，近视的年龄越来越趋于低龄，近视程度越来越高，一些4、5岁儿童的近视已达200度左右，儿童近视目前已成眼科多发问题。马鸿娟说，除遗传因素外，孩子近距离用眼、电子产品使用过多、坐姿不端正、握笔姿势不正确等不良用眼习惯均会引起孩子眼轴发育过快，过早消耗孩子的“远视储备”，一旦“远视储备”提前消耗完，就会开始近视，因此，预防近视应从学龄前抓起，需要保持孩子用眼健康，远离电子产品，增加每天的户外活动时间。

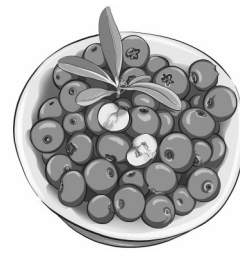
“我家孩子4岁多，最近一直揉眼睛，有时候看东西还眯着眼

睛，前段时间测试视力是0.8，这是不是就说明孩子近视了？”市民梁女士焦虑地询问马鸿娟。

“我们还要对她的眼睛做一个健康体检，看看孩子的视功能是否发育正常，对幼儿的健康体检，主要是检查孩子的视功能是否发育正常，而不是单纯地看孩子视力。幼儿的视力标准与成年人的视力标准是有所差异的。”马鸿娟回答道，这样的困惑也是众多前来就诊儿童家长经常询问的问题。一般3岁至4岁儿童双眼视力正常值下限为0.5；5岁至6岁儿童视力正常值下限为0.7；7岁至8岁儿童视力正常为0.8至1.0；如果孩子视力低于同龄儿童正常视力下限，或双眼视力相差较大，要及时到专业的眼科医院检查。

那么，近视是否可以靠药物治疗呢？马鸿娟介绍，近视的发病机理不明，没有药物可以治疗近视，目前唯一能做的就是通过有效的控制，让孩子近视度数不要涨的太快，经过散瞳验光诊断真性近视的儿童建议常规戴镜，角膜塑形镜可以减缓近视进展，但要提醒家长，角膜塑形镜也不是人人都适合戴，它属于三类医疗器械，需要到有资质的医院或机构佩戴。

健康新知



每天吃一小碗蓝莓有助心脏健康

英国一项新研究说，常吃蓝莓有助心脏健康，每天食用150克蓝莓可有效降低心血管疾病风险。

英国东英吉利大学等机构研究人员在新一期《美国临床营养学杂志》上发表论文介绍，他们招募了138名超重或肥胖的志愿者，这些人年龄在50岁到75岁间，均患有代谢综合征，即有较高的患心脏病、中风和糖尿病等风险。

在持续6个月的观察期内，研究人员让一些人每天食用冻干的蓝莓，另一些人食用人工着色的“假蓝莓”，即安慰剂。每天食用冻干蓝莓的人又分为两组，一组每天吃150克(约一小碗)，另一组每天吃75克(约半碗)。

结果发现，每天食用150克蓝莓的人，血管功能持续改善，可折算为让心血管疾病风险降低12%至15%。不过，每天食用

75克蓝莓的人相关功能没有明显改善。

论文作者之一、东英吉利大学研究人员彼得·柯蒂斯说，这表明每天食用150克蓝莓可有效改善心血管健康，而每天食用75克蓝莓没有效果，可能与志愿者身体状况有关，这些超重超重、患心血管疾病风险较高的人可能每天需要食用更大量的蓝莓，才能有助心脏健康。

先前已有研究显示，常吃蓝莓可降低糖尿病和心血管疾病风险，这可能与蓝莓中富含的花青素有关。

研究人员说，他们此次主要想研究对患病风险较高的人群，食用蓝莓是否依然有效，研究结果支持了这种效果。不过，由于这项研究只是基于对部分人群的观察，相关结论还有必要通过更深入的研究来验证。(据《南京日报》)