

# 科学防治高血压

近年来,我国高血压发病率明显呈现年轻化趋势。如何科学防治高血压?市疾控中心专家为您解答。

## 高血压诊断标准

在未使用降压药物的情况下,非同日3次诊室血压测量收缩压 $\geq 140$ mmHg和(或)舒张压 $\geq 90$ mmHg,可诊断为高血压。

家庭连续规范测量血压5~7天,平均血压 $\geq 135/85$ mmHg可考虑诊断为高血压,建议就诊。

## 高血压的危害

高血压是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素。我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的40%以上,约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死与高血压密切相关。

## 定期测量血压

1.18岁及以上成人定期自我监测血压,至少每年测量1次血压,关注血压变化。

2.超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群和血压为正常高值者(120~139/80~89mmHg),应经常测量血压。

3.医疗机构对35岁以上首诊居民测量血压,发现血压升高,应持续监测。

4.积极提倡高血压患者在家庭自测血压和加强自我管理,血压达标且稳定者,每周自测血压1次;血压未达标或不稳定者,应增加自测血压的次数。

5.推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计。

## 高血压的预防

1.坚持运动:经常性的身体活动可预防和控制高血压,如健走、游泳、太极拳、家务劳动等,活动量一般应达到中等强度。

2.限制食盐摄入:高盐饮食显著增加高血压患病风险,成人每天食盐摄入量不超5克。

3.减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量使用烹调

油,多吃蔬菜和水果。

4.少吃快餐:尽量在家中就餐,利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。

5.戒烟:吸烟有害健康,吸烟者应尽早戒烟。

## 高血压的治疗

1.绝大多数患者需要长期和规律服用降压药,降压治疗要达标。

2.降压治疗的血压目标:单纯高血压患者,血压降至140/90mmHg以下,可耐受者建议降至130/80mmHg以下;合并糖尿病、慢性肾脏疾病、冠心病或心力衰竭的患者应降至130/80mmHg以下;80岁以上患者降压目标在上述目标值基础上可适当放宽。

3.大部分高血压属于原发性高血压,需要长期服药治疗。只要坚持规律服用降压药物,科学降压,心脑血管并发症风险就会下降。不盲目相信非法广告或伪科学宣传,不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药物治疗。

4.大多数高血压是可以控制的,控制不佳者应及时就医。

## 高血压的管理

高血压是终身性疾病,需要长期监测和规范治疗。社区卫生服务中心、乡镇卫生院等基层医疗卫生机构通过国家基本公共卫生服务项目为35岁以上高血压患者提供长期随访管理服务。高血压患者应加强自我管理,坚持健康的生活方式,遵医嘱按时服药,定期随访,以降低心脑血管病的发生风险。(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号。) 市疾病预防控制中心



# 你最信赖哪些婚庆机构

“漯河市2020消费者信赖婚庆机构调查评选”投票结束

来电话向本报推荐自己心中值得信赖的婚庆公司。

本次活动始终坚持“公开、公正、公平”原则,采取企业自荐、协会推荐、读者推荐的方式报名,结合报名企业风采展示、公众投票、评委组评选相结合的方式对企业评选,把做得好、市场口碑好、信譽度高的婚庆机构通过此次

评选活动推送给广大的消费者。

“婚庆是一个甜蜜的事业,也是一个朝阳事业。我市举办消费者信赖婚庆机构调查评选,能够积极促进我市婚庆行业的健康有序发展。我们想通过参与此次评选活动,把自己公司的企业风采展示给消费者,用自己独特的优势,树立良好的品

牌形象。”一位报名参与评选的婚庆负责人说。

“看了婚庆公司的展示介绍,才知道自己想要一个什么样的婚礼了。原来咱漯河也可以把婚礼做得这么唯美浪漫,一生一次的美好不能留遗憾,一定要选一个优秀的婚庆机构才靠谱,这回要先把评选出来的婚庆机构名单留着,以后备

用。”小刘告诉记者。

目前,历经一个多月时间的报名、报名企业风采展示、公众投票等过程,消费者信赖婚庆机构调查评选活动已经接近尾声。漯河市2020消费者信赖的婚庆机构到底花落谁家?答案将会在颁奖典礼中揭晓。敬请关注!活动咨询电话:15839581290。 宋丽君



爱牙课堂

## 做种植牙为何有时需植骨

种植是一种牙齿修复方式,是在牙床里植入一个由钛金属制作的人工牙根,跟人的牙槽骨密切结合为一体,形成强大的支撑力,从而完成的一种固定修复。

种植牙种植一般分两种情况:1.牙床比较好,种植修复很快,把人工牙根植入牙床里,3个月后钛牙根和牙颌骨长在一起,就可以完成冠的修复;2.牙床条件不好,首先要加宽、加高牙槽骨,即用一些人工骨粉或者自体骨和人工骨结合,但加宽和加高牙槽骨的周期比较长,完成手术后需要半年到一年的时间才能与牙槽骨结合,之后才能做种植治疗。

为什么要植骨呢?就像种树需要土一样,种牙需要足够多健康的骨组织。但牙齿缺失部位常常由于各种原因而没有足够的牙槽骨可以来种植,而牙槽骨量少的话,种植体就会不稳定,上颌前磨牙区靠近牙龈部位,有骨凹陷,压根外侧的骨板原本非常薄,牙齿缺失后唇侧骨板发生吸收,根尖区的凹陷会更明显,这时候植体

容易在牙根靠外侧的部位暴露。而上前牙缺失后,牙槽骨吸收容易导致牙槽骨变窄,一定直径的植体植入后容易在牙颈部的位置暴露。

造成种植区域骨量不足的原因有先天性的因素,比如某些人的上颌窦非常大、某些人的牙齿槽神经管距离牙槽骨顶顶比较近。但更多的是由于后天因素,比如重度牙周炎造成牙槽骨的萎缩,或者牙齿长期缺失造成的牙槽骨失用性萎缩,或者根尖周炎反复形成瘘管等,以重度牙周炎造成的骨吸收最为常见且骨吸收一般较严重,波及范围较广。因此,现在大多数医生主张,对于没有希望治疗的重度牙周炎患者,尽早拔除牙齿是一个不错的选择。 苏瑞品



## 孩子个子矮是否要多补钙

生活中常发现有的孩子比同龄孩子偏矮,父母就让他多喝奶、多补钙,这种想法对吗?

人的身高生长发育受先天的遗传和后天的营养、体育锻炼及各种生活条件因素共同影响。在诸多影响身高的因素中,遗传是最重要的,营养、运动或环境、生活习惯不是决定性因素。

钙沉着于骨骼内需要维生素D参与,长骨常常依赖骨骼两端干骺端不断生长。只有干骺端不断生长,骨骼才能逐渐拉长,钙在维生素D作用下才能源源不断进入骨骼。孩子是否矮小需要医生对其喂养、骨骼、生长激素等进行综合评估,不建议一味地补钙。让孩子健康成长,除了改善孩子

的饮食习惯,多给孩子吃一些钙含量丰富的食物外,还需要让孩子多参加户外运动,比如骑自行车、登山、游泳、跑步等,都会有效地增高身高。

提醒家长朋友,从生理学的角度看,高个子体力较强,而矮个子耐力较强。一个人的价值在于他对社会的贡献,在于他的品质和才干,所以即使是矮个子,也不必为自己的身高感到自卑。 魏新军



## 为老人打造安全卫浴空间

强烈光线,室内采光一定要既清晰又柔和。

防滑是重中之重。卫生间的地面一定要选择防滑材料,比如摩擦力较大的马赛克瓷砖。防滑垫要铺在卫生间的人入口和洗浴区,以防止卫生间的水汽造成的地面光滑。

“为避免老人如厕时跌倒,坐便器旁可安装扶手,辅助老人起坐。洗浴区可沿墙装个折叠座椅,老人累了能休息。”张兵说,“有条件的还可

以在老人触手可及的地方装上紧急呼叫装置。”

卫生间采用怎样的门也是有讲究的。一些老人如厕要用到轮椅或拐杖,因此门的开口要大一些,也方便子女搀扶。门最好选择推拉门,用起来更便捷。

通风问题容易被忽视。张兵强调,现在很多卫生间没有透气窗,只是利用浴霸的排气设施弥补,但对老年人而言,卫生间最好还是要有透气窗,因为洗澡花费时间较长,在没

有透气窗,门又紧闭的情况下,很容易让老人缺氧,甚至

造成昏迷。所以,在设计的时候,应该规划通风设施。



## 孩子腹泻不能立刻止泻

小儿腹泻病是一组多病原、多因素引起的以大便次数增多或大便性状改变为特点的消化道综合征,6个月至2岁的婴幼儿发病率高。导致腹泻的原因主要有两种——感染性和非感染性。感染性通常是细菌、病毒、真菌、寄生虫等感染。非感染性常见于饮食因素或气候因素。

通常来讲,轻型腹泻病以胃肠道症状为主,表现为食欲缺乏,偶有溢乳或呕吐,大便次数增多,稀薄或带水,呈黄色或黄绿色。重型腹泻病除了有消化道症状外,还有明显的脱水、电解质紊乱和全身感染中毒症状,比如发热或体温不升、精神烦躁或萎靡、嗜睡、面色苍白、意识模糊甚至昏迷休克。那么,宝宝拉肚子要不要立刻止泻?

专家表示,不建议立即止泻,腹泻也是肠道的自我保护机制,特别是微生物感染的最初阶段,腹泻可以帮助孩子排出一些病原微生物,从而缩短腹泻病程,降低腹泻的严重并发症发生。预防脱水和电解质紊乱是最重要环节,腹泻的孩子,家长大多关注的是腹泻及呕吐等症状,实际上,更应该关注的是孩子是否伴有脱水的问题、电解质紊乱问题及一些急性外科问题的发现。腹泻病程中给予充足的水分对孩子的恢复是有好处的。

家庭护理对腹泻患儿的康复及降低并发症的发生尤为重要。没有脱水或轻度脱水的宝宝可以居家家庭治疗,中至重度脱水的宝宝及时去医院就医。 据《广州日报》

## 消费观察

代餐粉、代餐饼干、代餐奶昔……如今,一些主打“热量低、饱腹感强”的代餐食品备受年轻人追捧,甚至成为饮食圈的新潮流。然而,有关代餐食品的争议却一直不绝于耳。

代餐食品,顾名思义就是取代部分或全部正餐的食物。事实上,面对琳琅满目的代餐食品,很多消费者一边困惑于如何选择产品,一边又在不断尝试。记者在电商平台搜索发现,大多数代餐食品都是冲泡

式的固体饮料,有的主打高蛋白,声称1杯的营养相当于4杯牛奶;有的则主打少脂少糖少碳水;还有的声称具有某些“黑科技”。

与普通食品相比,代餐食品价格并不便宜。以一杯75克的代餐奶昔为例,一组6瓶售价高达149元,在某电商平台月销量超过2.5万单。天猫食品行业趋势分析报告显示,代餐食品已成为流行趋势,销售量与消费群体均稳步增长。

代餐食品真的能代替一日三餐吗?业内专家表示,最初代餐粉是医院按照科学比例配比营养后,做成营养粉作为肠内营养液供病人食用。对把代餐食品当作“减肥利器”的年轻人来说,必需性营养素只能保障人体基本生存,是营养摄入的下限,不能满足人体的某些特殊需求。

“吃饭不仅是为了填饱肚子,更重要的是为了让身体获得充足的营养,使人体机能处于健康状态。”中国农

业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅认为,好的代餐食品配方通常是营养系统全面的,但现在市面上很多产品并不符合这个标准,品质良莠不齐;一些代餐食品营养单一,如长期食用很容易导致营养不良。

据了解,国内尚未制订有关代餐食品的强制性标准,代餐食品目前仍按普通食品管理。中国营养学会最新颁布的代餐食品团体标准也仅仅作为行业参考标准,亟待规范。

“由于利润丰厚,目前越来越多的经销商涉足代餐食品行业,相关广告往往说得天花乱坠,给消费者的选择辨别增加了难度。”朱毅表示,代餐食品无法替代均衡的日常饮食,消费者在选择代餐食品时不要盲目听信商家宣传,一定要认真阅读其营养标签。同时,建议相关部门加大对代餐食品的科普宣传,引导消费者科学认识代餐理念和代餐食品,确保舌尖上的安全。

据《经济日报》



## 老年“糖友”接种流感疫苗好过冬

“老年糖尿病患者一旦罹患流感,救治难度明显增大,推荐大家最好在10月底前接种流感疫苗。”日前,北京大学生医院内分泌科主任纪立农教授组织中国老年保健医学研究会老年内分泌与代谢病分会,编写并发布《秋冬季节老年糖尿病患者流感疫苗接种的中国专家建议》。

据了解,我国是老年糖尿病患者最多的国家,患者超过3550万人。纪立农指出,根据临床经验,冬季因为气温低,糖尿病患者容易出现血糖波

动,低血糖发生风险增加,因急性并发症导致死亡的风险也会增加。而受免疫反应降低、肺功能顺应性下降等因素影响,老年人又是罹患流感的高危人群。

“老年糖尿病患者接种流感疫苗可有效降低死亡率。”纪立农介绍,一项纳入6项研究的Meta分析显示,成人和老年糖尿病患者接种流感疫苗后,全因死亡风险降低46%。另一项纳入了11项观察性研究的系统综述显示,在17万名接种流感疫苗的糖尿病患者中,65岁及

以上的老年糖尿病患者全因住院风险减少23%,因流感或肺炎住院风险减少45%。

据悉,国内已上市的适宜老年糖尿病患者接种的流感疫苗为流感灭活疫苗(IIV),分为三价灭活流感疫苗(IIV3)和四价灭活流感疫苗(IIV4)。有研究显示,流感疫苗接种后在老年人群中的不良反应发生率为1.29/10万,表明流感疫苗具有良好的安全性。纪立农表示,整个流感流行季节均可进行接种。 值得关注的是,世界卫生

组织将老年和慢病患者流感疫苗接种率目标设定为75%,但我国接种率仅

为2%。有调查显示,主要原因是公众对流感疫苗认知不足、医务人员推荐少、接种服务可及性低和缺乏公共政策支持等。纪立农呼吁,加强医务人员向糖尿病患者推

荐接种流感疫苗的力度,以提高接种率。 据《健康报》