

# 高血压是心血管疾病“导火索”

七成成年人受威胁  
40岁以上需每天监测

“高血压是诱发一系列心血管疾病的上游疾病,高血压会引发心、脑、肾的疾病及其并发症。”山东大学齐鲁医院心内科副主任、心内科教授季晓平表示,血压自115/75mmHg开始,每增加20/10mmHg,心血管病死亡率就增加1倍。

根据2016年中国慢性病前瞻性研究组发布的我国高血压流行现状的研究报告,我国高血压的患病率为32.5%,也就是每十名居民就有三名患高血压(≥140/90mmHg)。此外,还有39.5%的居民为高血压前期(120/80-139/89mmHg)。二者相加,意味着我国高血压患者及高血压前期的人群一共有72%,这样看来我国七成以上的成年人都在高血压的威胁之下。

“前高血压的群众知晓率不到50%,确诊率仅30%左右,控制率仅4.2%。”季晓平说,40岁后高血压进入高发阶段,建议进行早晚血压的监测,以便及时进行调整,高血压的界定是收缩压<120mmHg,舒张压<80mmHg,正常的高限为收缩压130-139mmHg,舒张压85-89mmHg。

七成高血压  
导致心力衰竭

高血压长期控制不好则会引起心脏结构和功能的改变,称



医生在为病人测量血压。

□记者 刘紫薇

随着人们生活方式的变化,高血压患病率呈持续增长态势。WHO数据显示,60岁以上老年人约1/3患有高血压,70岁以上者约半数有高血压。而我国高血压的患病率高达32%,但对血压控制率仅为5%-10%左右,远低于发达国家水平。高血压是诱发各种心血管疾病的重要因素之一,专家表示,血压自115/75mmHg开始,每增加20/10mmHg,心血管病死亡率就增加1倍。

为高血压性心脏病。季晓平介绍,高血压的心脏结构和功能改变主要是左心室肥厚和扩大,最终可导致心力衰竭,约70%的心力衰竭是由高血压所致。早期高血压性心脏病表现并不明显,到了进展期,由于高血压使动脉血管压力过高,阻碍心脏泵出血液,心脏长期高负荷工作就出现了心肌肥厚和僵硬增加,最终

导致进入心脏的肺静脉血受阻,形成肺淤血。心肌肥大时需氧量增加,血液供应相对不足,常导致心力衰竭。

“动脉粥样硬化是目前心血管疾病最常见的原因。”季晓平说,血压升高后,动脉壁会因血液的压力而“受伤”,血液中的胆固醇会沉积在受伤部位产生溃疡粥样硬化,使血管变窄,失去

弹性。而动脉粥样硬化在人类胚胎期的时候就会出现,受生存环境、饮食习惯等影响,在出现明显病症前是没有明显感知的,所以需要主动定期监测进行预防。

此外,季晓平表示,长期高血压将导致病变动脉慢性膨胀或发生破裂,形成各种类型的动脉病变,如主动脉、冠状动脉、脑动脉和肾动脉引起其所供应的器官供血障碍,而当高血压合并高血脂、糖尿病、吸烟和肥胖等,会翻倍加速动脉粥样硬化。

中青年心血管患者  
死亡风险更高

根据中国慢性病前瞻性研究组的数据表明,中青年人群若高血压不控制,心血管死亡风险最高。在35-59岁的人群中,高血压未控制者,心血管病死亡风险增加3倍,60-69岁和70-79岁人群分别增加1倍和89%。

在性别方面,35-39岁年龄段的男性高血压患病率是17.9%,女性则为8.8%,男性是女性的2倍。而在70-74岁年龄段,女性的高血压患病率超过男性(60.2%比56.2%)。

怎么才能降压控压?季晓平强调,对肥胖者来说体重下降5%至10%,就可对控制血压产生益处,而对重口味者来说,将盐改为低钠盐,将食盐量减少为原来的一半,就可对降低血压产生作用,减重降盐是最简单的降压控压方法。

血管堵没堵  
摸摸脚背就知道

如果常年高脂肪饮食,血管内膜增厚,形成“斑块”,就会导致动脉狭窄,尤其在血管分支的路口,血流可能过不去,发生闭塞。那么在动脉阻塞早期,应该如何判断?

最开始会感觉到缺血的腿有点怕冷。如果有了这种“感觉”,就可以用一个比较明确的信号来验证:人的足部有一个和手腕上类似的明显能摸到的脉搏,位置在足背正中点,轻轻摸,能感受到脉动。

一般轻度下肢动脉堵塞的人平时能摸到这个足部的脉搏,这证明动脉血一直通到了足背部;但走一段距离之后再摸,反而摸不到了,这说明此时就可能发生了动脉血管堵塞。

此外,间歇性跛行是血管动脉堵塞的典型症状。

据搜房网

拉肚子“引爆”心肌炎  
死亡率高达90%

急性上呼吸道感染和肠道感染而导致的心肌炎很常见,平时即使看似轻微的感冒或肠胃炎,都可能演变成致命性的暴发性心肌炎。当孩子出现头痛、胸闷、心悸、气短、抽筋等症状,家长就要引起注意,进行心电图或者心肌酶检查。暴发性心肌炎一旦被拖延,死亡率高达90%。

暴发性心肌炎的主要高发人群是5到7岁的儿童,通常是由于病毒感染导致的,一是病毒直接作用心肌,导致心肌炎;二是免疫反应。上呼吸道感染、腹泻等病毒感染都有可能引发暴发性心肌炎。此外,轻度的暴发性心肌炎一般在院进行10天左右的相关治疗即可康复。

据《健康时报》

心律失常  
不等于心脏病

做心电图检查时,“心律失常”这四个字通常都会让人又惊又慌。其实,心律失常是临床上较为常见的一种心血管综合征。专家表示,心律失常是一种可防可治的疾病,患者不必过于惊慌,关键是要查清楚病因再给予针对性治疗,使心脏恢复规律跳动。

心律失常有很多类型,恶性心律失常才是引起猝死的原因。有些患者本身是患有心肌炎的,当出现心慌、呼吸道感染等情况时,就可能引起猝死。冠心病所导致的恶性心律失常,心肌梗死是猝死的另一重要原因,也需要引起重视。

普通的发烧或病毒感染可能引起心律失常;有些年轻女性脾气不好,再合并慢性胃炎等疾病,也会出现早搏、心慌等,但一般不会引起严重后果;老年人的心律失常则大部分是患有器质性心脏病,包括先天性心脏病、冠心病、高血压性心脏病、风湿性心脏病、肺性心脏病、心肌病等。这一类心律失常需要积极对待,及时到医院就诊。

据《广州日报》

## 男性比女性心脏更易衰老

正如机器用多了会老化,心脏也会随着年龄地增长而衰老,其中男性的心脏可能老得更快,这主要与三个因素有关。

研究发现,女性体内高水平的雌激素可以改善血管弹性、降低血压和胆固醇水平,从而对心脏具有保护作用,因此,男性比女性少一道雌激素防线。再者,男性心脏更易衰老还因为男性摄入高脂肪食物更多,具有抽烟、喝酒等不良嗜好及熬夜等不良生活习惯的比例更大,会对心脏产生负面影响。此外,男性作为家庭的顶梁柱,往往承受着比女性更多的压力,长期精神紧张会影响中枢

神经的调节,增大心脏负荷,加速衰老。临床上,中青年心脑血管病患者中,男性也明显多于女性。

首都医科大学附属北京安贞医院心血管内科副主任医师杨清曾在采访中表示,延缓心脏衰老,男性应当从以下几方面入手:首先要注意运动,男性心脏从40岁以后开始加速衰老,运动的意愿随之降低,尤其到45岁以后更不愿意运动。此时要注意适度锻炼,推荐快走、慢跑等相对舒缓的有氧运动。其次要保持良好的饮食和生活习惯,适当多吃蔬菜、西红柿等蔬菜,多喝牛奶,少吃油炸食品

并定期体检。最后,要注意心理上的调节,30-40岁的男性家庭和社会压力较大,有调查表明,职位、学历越高的男性,心脏相对更容易出问题。

男性心脏老化快,并不代表女性的心脏就能一直保持年轻。更年期后,女性体内雌激素大幅减少,会让心脏老化速度加快,心血管病风险增加。很多更年期女性心脏病症状不典型,像心烦、多汗等症状,常被误认为是更年期综合征,结果延误诊治时机。心脏病多是经数十年的累积造成,无论男性还是女性,年轻时都要多留“心”。

据人民网

## 心梗发病不分老少

心梗就像“隐形杀手”,让人防不胜防,过去心梗多发于50岁以上人群。而现在心梗已将魔爪伸向三四十岁的中青年人群,这类人群工作压力大、经常熬夜、多抽烟饮酒、应酬频繁,长期透支身体会导致心脏、血管内膜过早受损,一旦遇到精神高度紧张、长时间得不到休息,就会引起血压升高、心率增快,心肌耗氧量猛增,诱发或加重心肌缺血。

中青年人群突发心梗往往来势汹汹。因为老年人的血管

狭窄一般经历了三四十年的病变过程,血管的侧支循环已经建立了代偿功能,而中青年人心脏功能活跃,出现狭窄后,侧支循环还没建立完备,遇到刺激时,血管突然痉挛收缩就会发生急性心梗,病程往往很短。许多病人都是在上班时,突然感到胸痛、喘不上气,甚至只是说了一句“好累”,就倒地不起了。

患者出现心梗征兆,比如胸口正中偏左一个手掌的位置出现持续性压迫感,左肩、左手臂内侧出现疼痛,持续5-10分

钟就要尽快就医。如果休息15分钟左右能缓解,可能是心绞痛。长期心绞痛不重视,可能引起心源性猝死。如果大家加班时哈欠连天、头痛欲裂、熬不下去时,一定要赶紧休息。

需要注意的是,心梗时的疼痛部位,除了胸口压迫感、肩臂疼痛,还有其他多个部位,比如上腹痛、头痛、脖子痛等,不论疼痛出现在哪个部位,只要是突发又比较剧烈的,都要考虑是否与心脏有关。

综合

能量饮料别“混搭”  
过量易诱发心律失常

功能性能量饮料近年来在饮料市场占据了不小的地位,但专家表示,如果喜欢“混搭”或过量饮用功能性饮料,都会对身体不利,甚至威胁生命安全。过度饮用能量饮料可引起心律失常、高血压、脱水等不良反应。而且如果功能性饮料与药物结合,可能会引发更严重的问题。

很多人喜欢将功能性饮料与酒掺着喝,这种喝法也十分不健康,严重的还有可能致人停止呼吸。此外,喝饮料之后都会感觉胃中饱胀,很可能会减少三餐营养丰富食品的摄入量,降低膳食的质量,长期过量引用饮料还有可能诱发营养缺乏症。

据中华健康网

早上吃全麦包  
可以防心衰

全麦食品中富含人体所需的多种维生素、矿物质、纤维素等,有助于减肥、缓解便秘、预防糖尿病、动脉粥样硬化甚至癌症等疾病的发生。

早上吃全麦食品效果会更好,因为人在经过一夜的营养消耗后,体内所缺的维生素、矿物质能在早餐时得到及时补充。每天早餐吃至少含有25%的燕麦或麦麸的全麦食物,可以降低心力衰竭的发病率。

早餐可以选择燕麦片、全麦面包和牛奶、水果一起吃用,但粗粮所占比例最好不要超过1/4。

据39健康网