

防治高血压 从减肥控盐入手

市疾控中心慢性病预防控制所主任医师李爱红指出,肥胖是一种慢性疾病,也是高血压的主要危险因素。同时,摄盐、摄油过多也逐渐成为引发高血压的重要诱因。据市疾控中心一项调查数据显示,我市居民人均每天的摄盐量为15克~18克,已经大大超过了人均每天6克的健康标准。李爱红提醒市民,不要忽视不断增加的体重,积极有效地降低体重可以带来血压的下降,从而规避患心脑血管疾病的风险。

“体重与血压的关系极为密切,超重、肥胖者易得高血压。”李爱红表示,其发病机理为:肥胖患者体内脂肪组织大量增加,使得血液循环量相应增加,心脏长期超负荷运转导致高血压发生。

李爱红指出,1997年世界卫生组织已明确宣布肥胖症是一种疾病。我国肥胖人群高血压发病率高达22.3%~52%,是正常体重成人患病率的3倍。

同时,盐的摄入与高血压也呈正比,即人体摄盐量越多血压水平就越高。人体对钠的需要量很少,如吃盐过多可造成体内水潴留(主要症状为浮肿),使得心脏负荷加重,血压升高。研究表明,人们日均摄盐量每增加1克,平均血压上升2毫米汞柱。

据权威数据显示,我国现有高血压患者2亿多人,每年新增1000万人。李爱红介绍说,高血压是一种长期的慢性病,危害很大。由高血压引起的心脑血管疾病已经成为我市居民死亡的首要病因。肥胖则加大了患高血压、糖尿病和心脑血管病的危险。

“现在许多患者25岁血压就开始增高了,其中一个重要的原因就是肥胖。”李爱红表示,人们往往对于肥胖引起的一系列后果不以为然,即使患上了高血压或是心脑血管疾病也意识不到是肥胖惹的祸。其实,只要积极有效地减轻体重,完全可以使血压降下来。

(记者 崔宏远 通讯员 梁秀梅)

治疗冠心病： 如何选择中成药？

冠心病是对中老年人威胁极大的一种慢性疾病,它容易引起心肌梗死,重者可危及生命。冠心病治疗的目标是缓解心绞痛及改善心肌缺血,提高患者生存质量。中成药在治疗冠心病方面发挥了主要作用。

冠心病中成药 有两种常用类型

治疗冠心病的中成药有很多种,但是大致可分为活血化瘀药和芳香温通药两种常用类型,但很多医生在使用当中常常混淆两者的区别。活血化瘀药通常含丹参、三七、水蛭、蜈蚣等活血化瘀成分。从现代药理角度来看,具有降低血黏度、抑制血小板聚集、防止血栓形成甚至溶栓的作用,主要针对血液起作用;芳香温通药的代表药是麝香保心丸,含有麝香、苏合香、肉桂、人参、蟾酥等,具有保护血管内皮、阻遏动脉粥样硬化进展、稳定血管斑块等作用,近年研究发现,麝香保心丸能够促进缺血性血管新生(通俗称为“药物搭桥”)。活血化瘀和芳香温通药特点各异,应在医生指导下根据患者个体情况加以选择。



活血化瘀药重在抗凝

对于冠心病患者,活血化瘀药可有效改善血黏高凝状态,随着血黏度的降低,淤阻解除,循环状态也得以改善。血液呈高凝状态的患者,适合使用活血化瘀类药物。可以起到类似阿司匹林的作用。临床上对活血化瘀的副作用以及潜在的危险性往往不够重视,下列冠心病患者尤其要慎用活血化瘀药:

冠心病合并慢性肝病、肝硬化患者;冠心病合并支气管扩张患者;冠心病且脑部检查发现有先天性血管畸形、动脉瘤的患者;冠心病伴发其他疾病,如血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血、血友病,有出血性脑卒中或长时间服用阿司匹林的心脑血管病的患者应慎用活血化瘀药。如上述人群已在服用活血化瘀药,则要注意随时监测血小板、出凝血指标、微循环指标等,防止出现凝血异常。

芳香温通药重在护“脉”

芳香温通药的代表药是麝香保心丸,顾名思义,主要由

一些芳香类的药物如麝香、苏合香以及温性药物肉桂、人参等构成。芳香类药物具有走窜通脉的作用,温性药物肉桂又可避免冰片等寒性药物所导致的胃肠不适等不良反应,同时能够补气,防止芳香类药物长期使用引起的“散气”,而冰片可以快速扩张冠状动脉。实验证明,麝香保心丸不仅能快速缓解胸闷胸痛心绞痛症状,而且长期使用能有效地保护血管内皮,确保心肌供血正常,避免了活血化瘀药久服破气的弊端。麝香保心丸对于动脉粥样硬化病变严重、胸闷憋气症状明显的病人较为适合,长期使用不良反应小,尤其适合预防心肌梗死等危险的发生。除孕妇禁用以外,各种类型的冠心病患者都可使用。部分患者在舌下含服麝香保心丸可能出现唇舌麻木感,改为吞服即可解决。

到底服用何种药物,还要看冠心病的主要矛盾是在“血”还是在“脉”。如主要矛盾在“血”,可使用活血化瘀药短期调节血黏度,如主要矛盾在“脉”,使用芳香温通药可以长期保护血管及促进缺血性心肌的血管新生,建立新的侧支循环,从而改善血液供应。(魏盟)

洛阳网
www.lyd.com.cn

洛阳人 看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造萃取本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富总量占到了60%以上

- 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。
- 联通用户发送短信712到10655885订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。

