

“问诊老年病为何年轻化”系列(3)

高血压年轻化中青年要警惕

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 王小燕



患上了高血压?

李立鹏说,高血压与遗传、年龄、体重、饮食、精神和心理等因素有关。高血压一直被认为是老年病,因为随着年龄的增长,血管壁因细胞老化而硬化,动脉粥样硬化,大血管弹性降低,致使老年人易患上高血压。但是,近几年高血压的发病年龄明显趋于年轻化,而且与之相关的冠心病、糖尿病、脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病等疾病也趋于年轻化。

对于中青年来说,高血压的发生主要与神经系统过度兴奋和内分泌系统功能改变,导致血管过度收缩有关。这与现代社会生活节奏快、工作压力大、精神紧张、不健康的生活方式及肥胖等因素息息相关。长期摄入高脂肪、高热量的饮食,吃过于油腻的食物,长时间静坐等。如牛肉汤、羊肉汤虽然味道鲜美,但含有大量的油脂,会大大增加血液黏稠度,很容易吃出高血压;工作方式的改变,多数中青年可能一整天都在办公室久坐,一天的运动也就是吃饭、喝水、上厕所。

许多年轻人都认为高血压与自己无关,离自己很遥远。但是,最近的一个统计数字显示:目前我国18岁以上患有高血压的人达18.8%。保守估计,全国有2亿人患有高血压,且呈年轻化发展的趋势。

中青年高血压人群增多

高血压不仅仅是一种独立的慢性病,50%~60%的脑卒中和40%~50%的心肌梗死与血压升高有关。高血压已成为现代社会严重威胁人类健康的“头号杀手”。

市第三人民医院(原铁路医院)心血管内科主任李立鹏介绍,近几年,中青年高血压患者不断增加。起初,见到三四十岁的高血压患者感到很吃惊。近几年,见到二十出头的高血压患者也是常事。这类高血压患者往往是“重量级”的患者,即过于肥胖。高血压分为原发性和继发性两大类,原因明确的高血压属于继发性高血压,原因不明确的高血压属于原发性高血压。前来就诊的高血压患者,大部分属于原发性高血压。

“重量级”高血压患者要减肥

许多中青年得知自己患高血压了,都觉得一头雾水,怎么不知不觉就

积极预防高血压

对于中青年来讲,如何预防高血压呢?

李立鹏提醒,中青年的工作压力和生活压力都较大,他们为了生活和前途而奔波,从而忽视了身体健康的潜在威胁。有些人甚至是过着慢性自杀的生活,晚饭吃得过晚、熬夜上网不睡觉、白天久坐不运动、爱吃辛辣油腻食物等,这些都是不健康的生活方式。预防高血压必须做到“积极预防、早发现、早治疗”。

合理膳食,食物以清淡为宜,增加蔬菜和水果的摄入,限制动物油和胆固醇食物的摄入,少食盐、戒烟酒。

生活要有规律,保证充足的睡眠,同时改善睡眠质量。对于肥胖者,要减轻体重,减少高血压的诱因。尤其是腹型肥胖的中青年人,在控制血压的同时要减肥。

压力过大时要学会放松,保持良好的心态,不要给自己太大的压力,通过各种途径舒缓心理压力。对于情绪不稳定者,可通过劝导及心理疏导减轻压力,保持心理平衡。

此外,进行有规律的体育锻炼是必不可少的,如散步、慢跑、游泳、打太极拳等等,同时,要注意健康年检,定期检测血压状况。若血脂出现波动,要及时去看医生。

咨询热线:0379-63915181

半小时作业,为啥磨蹭3小时

孩子每次做作业写两三个字就要停半天,边写边玩。一会儿喝水,一会儿撒尿,一会儿咬指甲,一会儿抠橡皮,或者干脆把笔搁在一边发起了呆,本来半小时的作业磨蹭两三个小时还没完成!苦口婆心谆谆教导没用!狠心教训打骂也没用!成绩一直倒数,我和他爸三天两头被老师“交流”,这孩子成了全家的心病。

调查发现:孩子写作业慢是注意力不集中、自控力差的典型表现!而“儿童多动症”是根源,是罪魁祸首。上课东张西望、自控力差、小动作多、

坐不住,冲动任性、老惹事,翻箱倒柜、上蹿下跳、没个消停的时候。

调查发现:“多动症”不及时治疗,约70%的患者会持续到青春期,30%的患者会延续到成年。在成长的过程中会遇到比其他孩子更多的困难,容易出现情绪障碍、厌学、自卑、逆反、抑郁孤独等心理疾病;由于自控力差,染上吸烟、酗酒、药物或毒品依赖、网络成瘾等行为的可能性也远高于其他孩子,给家长带来无尽的烦恼和担忧。而早期治疗可完全康复。

咨询热线:0379-63915181

警惕! 心脑血管病向农村袭去

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话:63296919

冠心病、脑梗死、脑出血等,人们认为这些疾病是吃得好、生活得好、运动过少的城里人得的病。然而,最近一份调查报告显示,中国内地农村地区心脑血管疾病发病率逐年增加,目前已成为农民致死致残的首要原因。这样的结果令很多人感到吃惊,印象中一向以体力劳动为主、日常饮食清淡的农民,怎么会被心脑血管疾病侵袭呢?

农村心脑血管病形势严峻

近日,“中国农村健康行动”提供的报告显示:从1990年到2008年,中国农村脑血管疾病发病率从万分之7.64增加到17.55,心脏病从万分之5.14增加到12.6。中国内地农村地区心脑血管疾病发病率逐年增加,目前已成为农民致死致残的首要原因。

市中心医院内科系主任王晓阳介绍,五六年前,心血管疾病农民患者并不多见,前来住院的农民患者大多为风湿性心脏瓣膜病、扩张性心肌病。而近几年,前来住院的农民患者明显增加,而且疾病也发生了变化。相对而言,以前临床常见多发于农民患者的风湿性心脏瓣膜病、扩

张性心肌病减少了,冠心病、心肌梗死逐年增多。

“前几年,神经科的住院患者,农民占20%,现在已达到40%。”河南科技大学第一附属医院神经内科副主任医师杜敬琴说。

据粗略统计,目前我市农村心脑血管疾病患者达24.1%。

生活方式改变带来健康隐患

过去农民干农活主要靠人工,但现在已经逐渐由机械所代替。尤其是一些失地农民,已经完全不再从事农活。

随着收入的提高,他们的饮食结构也发生了变化。猪肉、鸡、油炸食品等食物在餐桌上经常见到,不再是一年到头见不着肉腥。王晓阳说,活动量在减少,饮

食却趋向高脂肪、高热量,这无疑会增加患心脑血管疾病的风险。

很多农民都有抽烟的习惯,他们把抽烟当成一种面子和身份的象征,碰到熟人让一根烟,大家觉得一下子亲近了许多。杜敬琴说,前来住院治疗脑血管疾病的农民患者,几乎都有抽烟、

喝酒的习惯,有的村民甚至一天要抽一包烟。抽烟、喝酒对人体健康损害是相当严重的,尤其是已经患有心脑血管疾病的,更容易引起中风、心梗猝死。

此外,农村的业余生活丰富了,不少年轻人在闲暇时间选择看电视、上网、玩游戏等,使他们的活动量大大减少。

只重口感忽视预防

李富民(化名)是栾川县的村民,他称自己为“食肉动物”,如果有一天不吃肉,就会觉得肚子里没油水。近日,他因二次发作脑血管疾病到河科大一附院治疗。第一次住院治疗,病情还不算严重,经过治疗得到控制。出院时医生再三交待,要清淡饮食,少油少盐,按时服药,控制好病情。

谁知,刚过了一年半,李富民再次发病。住院期间,医生嘱咐他清淡饮食,肥甘厚腻的食物少吃。李富民却忍受不了,他几

次咨询医生能否吃肉。李富民说:“每年冬天我都要杀一头100多斤的猪,腌起来吃一冬天。现在突然不让我吃肉了,不是要我命吗?”

杜敬琴介绍,这样的患者并不是个例,很多农民患者对心脑血管疾病的认识很肤浅。有些患者已经检查出来患有脑血管疾病,但仍然不改以往的饮食习惯。吃完医生开的药后,自我感觉身体没啥事,便随意停用药物,不再到医院复查。一些高血压、糖尿病患者,医

生反复劝他们在服药的同时要改变饮食习惯,他们则很抵触。有的患者说:“这也不让吃,那也不让吃,活着还有啥意思?”曾经有一个糖尿病患者,为了不让自己的嘴巴受屈,听信小广告服用可以不用控制饮食的药物,结果出现了低血糖,幸亏及时到医院治疗,才免了性命之忧。

杜敬琴说,对心脑血管疾病肤浅的认识,最直接的后果就是致命的危险,这也是心脑血管疾病成为农民致死致残的首要原因的关键所在。

重视服药忽视检查

在采访中,几个医生都告诉记者,心脑血管疾病农村患者与城市患者相比最大的区别就是,病情较重时才到医院检查、治疗。他们大多都是拖到不能再拖的时候才到医院,或者在基层医院治了很久又没有效果,才转到大医院治疗,但此时患者的病情

已经十分严重,康复和治愈的希望大大减少。比如,短暂性脑出血发作时,患者在短时间内会感到头晕,10至20分钟后不适感就会消失。许多农民患者认为这没啥事,抗一抗就过去了。可等到病情严重突发脑出血时,已经错过了最佳治疗时机,还有可能

造成偏瘫或死亡。

有些农民患者发现自己有头晕、心慌等不适感,自行服药或输液,认为这样可以预防疾病。伊川县一张姓村民患脑梗住院后,对医生要求做的相关检查十分排斥,不停地问医生,用什么药能让自己的病情尽快痊愈。

应普及防患于未然的观念

不难看出心脑血管疾病向农村蔓延,并且成为农村致死致残的首要原因,是农村生活质量提高和农民对此类疾病认识肤浅造成的。想做到防患于未然,就要从改变生活方式和饮食结构做起。

大鱼大肉不一定是好生活,该往“穷”日子去过。玉米、红薯

等粗粮在农村几乎家家有,餐桌上不妨多点粗粮。

尽量少用猪油炒菜。对于爱用猪油炒菜的农民,要改变这一习惯,长期食用猪油不利于心脑血管健康。

农闲时根据自己情况,适当进行锻炼。

减少每天的盐摄入量。每人每天盐的摄入量不超过6克。

多摄入新鲜蔬果。冬季农村主要以萝卜、白菜、土豆为主,较少。可以适当摄入一些大叶类蔬菜,含维生素丰富的水果。

最好能够戒烟限酒。远离诱发心脑血管疾病的危险因素。