

全国高血压日,市中心医院专家为你讲解高血压防治知识——

# 为健康生活“量”血压

本报记者 李嘉 通讯员 徐铭铎

10月8日是全国高血压日,今年的宣传主题是“健康生活,理想血压”。记者采访了咸宁市中心医院心血管内科住院医师、高血压达标中心专家陈硕,带您全面了解高血压。

## 提醒认识警惕“无形杀手”

患者孙先生,46岁,平时喜欢抽烟、喝酒,爱吃大鱼大肉,口味也偏咸,还经常熬夜打麻将。最近,孙先生频繁出现头晕、胸闷、视物模糊等症状,起初他以为是睡眠不足,年龄大了出现了老花眼,没有引起重视。

没过多久,孙先生又出现了夜尿增多的症状,于是,他前往医院就诊,医生为他测量血压,不测不知道一测吓一跳,孙先生的血压竟达到了200/160mmHg,连续三天监测,血压平均值190/150mmHg。

“血压是指血液在血管内流动时作用于单位面积血管壁的侧压力,它是推动血液在血管内流动的动力,高血压是指在没有使用药物的情况下,非同日测量3次上肢血压,均值收缩压 $\geq 140$ mmHg、舒张压 $\geq 90$ mmHg,考虑为高血压。”陈硕介绍,我国高血压人口已达2.7亿,每5个人里就有1个患有高血压,每年新增高血压患者1000万人。

在我国,每年200万人的死亡跟高血压有关系,因心脑血管疾病导致的死亡占国民总死亡的40%以上,如果不加以控制,可能会导致脑卒中、心脏病的发生,因此高血压又被称作“无形的杀手”。

高血压分为哪些类型,病因是什么?

“高血压分为原发性高血压和继发性高血压两大类。”陈硕告诉记者,原发性高血压的病因主要是饮食、环境、遗传倾向等没有明确原因所导致的血压升高,继发性高血压是指临床上一些特殊疾病所导致的高血压。

高血压有哪些症状和危害?

“高血压的症状,每个人都不一样。血压轻度升高的患者前期没有症状,隐匿性存在人体血压异常升高,平常自己感觉不到,偶尔测血压才发现血压升高。血压特别高的患者,如血压值超过180/100mmHg,大



部分人可能出现头晕、心慌等症状。”陈硕表示,持续的血压升高会造成心、脑、肾、全身血管损害,脑卒中、心肌梗死、视网膜病变、慢性肾病均与高血压有关。高血压一旦发生心、脑、肾等严重并发症,重者致死、轻者致残患者丧失劳动力,需要家庭成员长期陪护,给个人、家庭和国家都造成巨大负担。

## 常控制保持健康生活

高血压最主要的危害是损害心脑血管等重要器官,甚至危及生命,因此应积极治疗,控制血压。治疗策略包括健康生活和药物治疗。

“‘上医者治未病’,对于原发性高血压,可以通过健康的生活方式进行干预,如限盐、减重、戒烟、戒酒、适量运动、保持心态平和。”陈硕建议,每人食盐摄入量不超过6g/日,超重和肥胖者减轻体重,腰围男性控制在 $< 90$ cm,女性 $< 80$ cm,并根据自身条件每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳或骑自行车),

同时进行适当肌肉力量练习和柔韧性练习,保持积极乐观的心态,避免负面情绪。

“建议血压超过130/80mmHg就要开始积极关注。随着血压的升高可能带来对于心脑血管等器官的危害,应及早开始生活方式干预,对于已经出现靶器官损害和心脑血管并发症的患者,应尽早启动降压药物治疗。”陈硕表示,健康生活方式干预可有效降低血压或降低心脑血管病发生风险,如果单纯生活方式干预血压仍无法达标的高血压患者,应积极接受降压药物治疗。患者可根据自身心脑血管风险情况确定药物治疗时机:低危患者先改善生活方式3个月;中危患者先改善生活方式1个月;改善生活方式后血压仍 $\geq 140/90$ mmHg则启动药物治疗;高危、极高危的患者,必须立即开始服用降压药。

血压达标标准:一般高血压患者,血压

降至140/90mmHg以下,合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者,血压应控制在130/80mmHg以下;年龄在65-79岁的患者血压降至140/90mmHg以下,如能耐受,可进一步降至130/80mmHg以下;80岁及以上老年患者可控制至140/90mmHg以下。

## 建平台提高防控水平

近年来,咸宁市中心医院积极参与建设国家标准版高血压达标中心,并于2020年顺利通过国家认证。

自2018年以来,该院心血管内科启动学科建设,积极开展中心建设,先后获批国家标准版胸痛中心、标准版心衰中心、标准版高血压达标中心、标准版房颤中心,获批湖北省急性心肌梗死医学临床研究中心,目前正积极启动国家标准版心脏康复中心建设。

该院心血管内科依托高血压达标中心平台,在日常工作中及每年全国及世界高血压日,积极在病房、门诊和社区开展高血压科普健康教育,定期进社区义诊,对社区居民进行高血压规范化诊疗培训,发放宣传册,开设高血压专病门诊,建立高血压病患沟通微信群及数据库。

同时,定期通过门诊及电话随访高血压患者,逐步提升了市高血压规范化诊疗水平,最大限度地降低了心血管疾病发病和死亡的总体风险,进一步提升了我市慢性病防控水平。

“近年来,高血压防治领域取得了诸多新进展,比如经皮去肾神经术(RDN),对于难治性高血压,或者心脑血管等靶器官损伤高风险的患者,RDN可以有效降低血压,降低其不良事件的发生风险。”陈硕介绍,高血压的管理已进入生活方式干预、药物治疗、RDN三驾马车并驾齐驱的时代,RDN将成为特定人群高血压治疗的新选择。

咸宁市中心医院将继续依托国家标准版高血压达标中心平台,积极建立高血压亚专科,注重高血压人才梯队建设,逐步开展分侧肾上腺静脉取血,经皮超选择性肾上腺动脉栓塞术及经皮去肾神经术等诊疗技术,提升继发性高血压筛查诊疗水平。

咸宁市中心医院心血管内科

## 开展“全国高血压日”义诊活动

本报讯 记者李嘉、通讯员刘金艳、徐铭铎报道:10月8日上午,咸宁市中心医院心血管内科联合血压达标中心,在该院门诊楼一楼大厅开展“血压要知晓 降压要达标”“全国高血压日”义诊讲座活动,近200名市民、患者及家属参加。

活动现场,该院心血管内科、血压达标中心医护人员为市民、患者及家属免费测

量血压,并围绕“全国高血压日”“健康生活,理想血压”的宣传主题,进行了《高血压的危害及药物治疗》健康科普知识讲座。

咸宁市中心医院心血管内科住院医师、高血压达标中心专家陈硕,运用PPT的形式讲授并展示了高血压的危害、高血压的药物治疗等健康科普知识,并通过随堂小问答带动现场互动,提高公众对高血压

及其并发症的防治意识,使大家对科学合理稳定血压、有效服用降压药有了进一步的认识。

高血压是我国患病人数最多的慢性病之一,是城乡居民心脑血管疾病死亡的最重要的危险因素。据统计,我国18周岁以上的高血压患者数已超过2.45亿,且患病率呈逐年增长态势,全国年平均新增高血

压患者1000万人。

此次义诊活动在倡导高血压防线前移,有助于提高公众对高血压和心血管疾病的关注,有利于发现潜在的高血压人群,从而及时确诊并进一步治疗。同时还有益于高血压患者知晓定期监测血压的重要意义,增强高血压患者自我管理意识与技能,发挥高主观能动性,提高自我管理水

## 市妇幼保健院签约公益项目

致力中西医结合生育力保护与重塑

本报讯 记者李嘉、通讯员陈伟慈报道:近日,中国中医药信息学会妇幼健康分会“中西医结合生育力保护与重塑”公益项目现场推进会在湖南省浏阳市妇幼保健院召开。会上,咸宁市妇幼保健院成功进行“中西医结合生育力保护与重塑”公益项目签约。

此次签约为该院培养医院中西医结合技术提供了有力平台,将进一步守正创新,传承发扬,助力医院高质量发展。让名中医专家宝贵的学术思想和临床经验在咸宁大地传承发扬,更好地为人民健康保驾护航、贡献力量。

此次跨区域的合作旨在通过中西医结合的方式,联合各个医院、各个学科,携手致力于生育力保护、保存、重塑的临床诊疗、技术培训、知识科普和学术交流,筑牢保护生育力的时机。

多年来,咸宁市妇幼保健院一直致力于助力生育力保护保存,推进生育力

重塑的发展,守护生育希望,保障生殖健康,提升出生人口质量。目前,该院可开展腹腔镜微创手术,成功治疗多例盆腔粘连、输卵管炎及宫腔粘连等不孕患者,并开设了中西医结合妇科特色门诊,开展多项中医适宜技术,应用药、针、灸、穴位注射、外治、拔罐等特色中医疗技术,在女性生育力保护应用的各个环节中进行应用,对调理性亚健康状态起到显著效果,尤其对寒性腹痛、痛经、月经不调、宫寒及盆腔炎、输卵管炎等起到独特疗效。

市妇幼保健院院长黄丽琼表示,希望通过此次合作,在大家的共同努力下,为广大患者做好生育力保护保存工作,并对生育力受损的患者开展生育力重塑,给他们带去孕育新生命的希望,促进家庭和社会的和谐稳定。



通城县中医医院骨伤科

## 成功开展一例慢性骨髓炎保肢治疗

本报讯 记者李嘉、通讯员孔艳芳报道:近日,通城县中医医院骨伤科成功开展了一例慢性骨髓炎的保肢治疗,再次填补了该院骨伤科技术空白,标志着该院骨伤科技术迈上新台阶。

患者杜某某,2021年1月份在家盖房,不慎从屋顶掉落下来,导致全身多处骨折,生命垂危。在其他医院救治保住了生命,左小腿骨折做了钢板内固定手术,右小腿是开放性骨折,做了外固定架治疗。出院后右小腿伤口感染,红肿流脓,继而发生慢性骨髓炎,多地治疗均无效果,经人介绍来到通城县中医医院骨科求治。

医院骨伤科团队集体讨论、分析病情、制定方案。通过细菌培养,确定感染致病菌,通过CT扫描发现部分感染骨头已经坏死,按照旧时疗法,只能截肢。

该院骨伤科医师在上级医院进修学习时,学

习了一种新技术——“骨搬运”,就是截断感染的骨头,安装伊里扎洛夫支架,每天搬运1毫米,利用人体强大的再生能力,搬运下来的骨缺损区域会长出新骨质。

经全体骨伤科医师充分论证,决定运用这种新技术治疗此患者。在院方会诊后,科室医疗团队为患者制定了详细的手术计划。

手术分四次进行。第一次做骨髓炎清创,彻底清除感染的软组织及骨组织,填充抗生素骨水泥旷置,外面覆盖VSD负压引流;第二次于一周后行“骨搬运”手术,安装伊里扎洛夫外固定架,伤口缺损的地方予转移皮瓣移植;第三次于三个月后,骨断端已经愈合,从胫骨上方搬运下来的骨缺损区域也开始骨矿化,行骨髓端清理加植骨手术;第四次于六个月后,拆除外固定架,行钢板内固定术,辅以中药内服和运用中医适宜技术康复治疗。目前,患者康复出院,小腿恢复正常行动功能。

## 运动养生 可仿五禽

以治病养生为主,有的以强身壮体为主。

五禽戏有五种类型的动作,各类典型动作基本包含:(1)虎寻食;(2)鹿长跑;(3)熊撼运;(4)猿摘果;(5)鹤飞翔。南北朝陶弘景在其《养性延命录》中比较详细记载了五禽戏的动作:“虎戏者,四肢距地,前三擗,却二擗,长引腰,侧脚仰天,即返距行,前、却各七过也。鹿戏者,四肢距地,引项反顾,左三右二,左右伸脚,伸缩亦三亦二也。熊

戏者,正仰以两手抱膝下,举头,左擗地七,右亦七,蹲地,以左手右托地。猿戏者,攀物自悬,伸缩身体,上下一七,以脚拘物自悬,左右七,手拘却,按头各七。鸟戏者,双立手,翹一足,伸两臂,扬眉鼓力,各二七,坐伸脚,手挽足距各七,伸缩二臂各七也。夫五禽戏法,任力为之,以汗出为度,有汗以粉涂身,消谷食,益气力,除百病,能存行之者,必得延年。”该书不但对五禽戏的具体操作步骤进行了描绘,而且提出了五禽戏的锻

炼原则——“任力为之,以汗出为度”。

五禽戏的治疗作用是基于中医的藏象理论所提出的,五禽对应五脏,相互影响相互调节。其中虎戏壮骨,疏肝利胆;鹿戏强筋,温阳通络;熊戏益脾,益气活血;猿戏养心,鸟戏主皮毛起心主血、肺气保证气流畅达,能够气贯全身、通畅经络,以此五戏共奏疏肝健脾、温阳益肾、理气活血、祛瘀通络之效。

五禽戏可以锻炼腰部、胸背部以及四肢。这些运动,可以直接促进腰腹

部的血液循环,利于疏通经脉,强壮肌肉筋骨,滑利腰椎和关节,增强腰腹肌力量,增进脊柱的稳定性和灵活性,对防治脊柱畸形、腰肌劳损、腰椎间盘突出、膝骨关节炎、骨质疏松症、肩周炎、颈椎病、调理脾胃、养精补肾,都有良好作用。亦可锻炼身体,提高心脏射血功能和肺的呼吸功能,对高血压、高血脂症、慢阻肺等疾病的控制都有积极意义。



## 生活顾问

### 更年期重在调心

本报讯 记者李嘉报道:更年期是女性从育龄期步入老年期的过渡期,是女性的特殊生理阶段。由于激素水平变化,在这一时期,女性会出现绝经以及身体上的各种不适。

在情志养生方面,采用听音乐、常阅读、多社交等疏导方式,可有效转移注意力,缓解焦虑紧张的情绪,减少或消除不良情绪。同时,宽松的家庭环境、亲人的理解和支持,对于围绝经期女性舒畅情志也有积极作用。

在饮食调补方面,首先要辨明体质,阴虚患者伴有潮热出汗、心神不宁的症状,可用小麦百合莲子煮粥食用,也可取麦冬、百合入膳,或每天用太子参、西洋参泡水代茶饮。阳虚患者伴有畏寒、肢冷、失眠等症状,可用枸杞或龙眼肉(血糖高的人慎用)泡水代茶饮,也可用党参、北芪健脾补中益气。在秋冬季,当归羊肉汤是很好的补阳食疗,到了寒冷的冬季还可以适当炖服阿胶、鹿茸补血补阳。

在运动养阳方面,围绝经期出现代谢异常,发福发胖,腹部腰围变大是常见现象。建议针对自身情况制定运动方案,每天规律进行有氧运动,如慢跑、骑自行车、打太极、做八段锦等。

### 喝茶养生益处多

本报讯 记者李嘉报道:饮茶有益健康已成为共识,茶叶中富含茶多酚、咖啡因、茶多糖、茶氨酸等植物成分,对维护人体健康有重要作用。越来越多的研究证实,饮茶有助于降低2型糖尿病、脑卒中、心血管疾病以及多种癌症的发病风险。

茶叶中还含有多种矿物质,以锌、硒、氟较多。尤其值得一提的是,硒是谷胱甘肽过氧化物酶的组成成分,可以清除体内脂质过氧化物,保护心血管和心肌健康,增强免疫功能。

茶多酚是茶叶中30多种多酚类物质的总称,主要由儿茶素、黄酮类物质、花青素和酚酸等组成,其中儿茶素类化合物占茶多酚总量的60%以上。

研究发现,茶多酚具有抑制细菌生长、消炎、调节肠道菌群、抗病毒等作用。茶多酚中含有多个酚羟基,具有较强的抗氧化性和清除自由基的能力,可以说是一种天然的抗氧化剂。

茶氨酸是茶叶中含量最高的氨基酸。茶氨酸可保护人体神经细胞和心脑血管,增强记忆力,降血压、血糖、血脂等。

### 社交焦虑可调节

本报讯 记者李嘉报道:社交焦虑障碍主要以心理治疗为主,严重的可以联合药物治疗,服用一些抗焦虑、抗抑郁的药物。平时不妨多看一些相关科普书籍,调节自己的情绪,让自己放松下来。

树立恰当的信心。可以从小事入手,每天给自己一些积极的心理暗示。发现和发挥自己的长处、优势,并在工作、学习和生活中很好地应用它们。比如,我唱歌很好,参加了公司的歌唱比赛取得了不错的成绩;我写作不错,给领导写的讲话稿得到了很高的评价。

多和朋友、亲人交流。积极的语言交流是战胜恐惧的法宝。在与别人的交流中,不仅可以有效放松心情,还能得知他人对自己积极客观的评价。把注意力放到自己的内心和行动上去。不要总担心别人对自己如何评价,不要总是羡慕别人,觉得自己不行,每个人都有自己的优点,每个人的存在都是有其价值和意义的,不过于在乎别人的看法。

多参加社会实践。多走出去,会发现社会远不像自己想象中的那样可怕,用自己的行动改变心态,生活会对你露出可爱的笑容。

### 入睡困难有良方

本报讯 记者李嘉报道:当你入睡困难时,不妨有意识地想想那些最能使自己感觉舒适、温馨、宁静的良好情景。不要强制身体进入睡眠模式,要用积极的语言来鼓励自己,换个角度来看待引起烦恼的事情。

调节睡眠可以使用睡眠限制、放松训练、刺激控制疗法等方式。睡眠限制,就是缩短卧床清醒时间,将躺在床上时间严格限制为真正睡着的时间,增加睡眠压力以促进快速入睡。放松训练,就是进行渐进性肌肉松弛训练、冥想。刺激控制疗法,就是当出现困意时才上床,当睡不着时要离开床,在卧室里只做与睡觉相关的事情,每天固定时间起床。

饮食会影响睡眠质量好坏,科学饮食有助于睡眠。首先,注意按时吃三餐,尤其是早餐,这样可以调整体内运行机制,对睡眠产生积极的影响。其次,最好不要在睡前吃东西,晚餐最好在睡前2-3小时结束,晚上也不要吃太多东西,不要服用酒精、咖啡、浓茶等兴奋性物质。



杨东方  
咸宁麻塘中医医院主治医师

五禽戏是中国传统导引养生的一个重要功法,它是华佗(约公元145-208年)所创造的效仿动物(虎、鹿、熊、猿、鸟(鹤))的活动进行的体操健身运动,对躯体及五脏都有良好的锻炼效果。正式记载见于《后汉书·方术列传·华佗传》:“华佗曰:古之仙者,为导引之事,以求难老。吾有一术名五禽之戏:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,兼利蹄足,以当导引。体有不快,起作一禽之戏,怡而汗出,因以著粉,身体轻便而饮食。普施行之,年九十余,耳目聪明,齿牙完整。”后代流传很多,也较复杂,现行流派各有不同的风格和特点,在锻炼目的上,有的