

# 高血压干预要趁早 降压并非越低越好

听说高血压药吃了就不能停,那是不是吃得越晚越好?高血压吃长效药物好还是短效药物好?5月26日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请合肥市三院内科主任潘文博与读者交流。■傅喆 记者 李皖婷/文 倪路/图

## 吸烟、过量饮酒易患心血管病

读者:哪些人易患心血管疾病?

潘文博:易患心血管疾病的危险因素很多,大致包括高血压、高血脂、高血糖、肥胖或者超重、吸烟、过量饮酒、缺乏运动、家族中心血管疾病遗传史等。其中很多因素属于可控因素,如吸烟、超重、过量饮酒、缺乏运动。

## 轻度高血压最初可用非药物方式治疗

读者:我前几天体检查出患有高血压,从什么时候开始吃药?

潘文博:轻度高血压,开始时可采用非药物治疗方式治疗。如低盐饮食、增加运动、戒酒、戒烟,去除自身存在的心血管危险,如果在这种情况下维持1至3月血压仍不能降至正常可开始应用抗高血压药物治疗。如果自身有明显的高血脂、糖尿病或合并冠心病等并发症,则应立即开始药物治疗。中度以上的高血压则应立即开始药物治疗。

## 高血压干预要越早越好

读者:有人说高血压治疗不能吃药,一吃药就得终身吃药,是这样吗?

潘文博:这种说法是错误的。高血压需要及早干预,越早越好。这是因为高血压是心脑血管最主要的致病因素。它是一种慢性损害,主要危害脑、心、肾人体重要器官,早期治疗能避免对人体这些重要器官的损害,从而减少致残率和致死率。一些中度以上的高血压是需要终身吃药的,轻度高血压吃药以后血压降至正常,可减量甚至停药,如果配合非药物治疗干预方式,血压仍在正常范围可以以后不吃药。

## 高血压吃长效药物好

读者:高血压吃长效药物好还是短效药物好?

潘文博:肯定是吃长效药物好。所谓长效药物是指药物半衰期长,这样血压波动就小,能达到平稳降压的目的。

## 降压并非越低越好

读者:高血压降压是降得越低越好吗?

潘文博:正常人<140/90mmHg;老年人<150/90mmHg;糖尿病、肾脏病者<130/80mmHg;高血压合并肾病蛋白尿(>1g/d)患者<125/75mmHg。

## 我省慢病管理将开启智能模式

5月26日,第二届中国药店管理学院华东区域药店发展峰会暨安徽省药品零售行业协会第三届年会召开,一大波刺激我省医药行业发展的红利来袭。记者了解到,我省慢病管理将开启智能模式,中医养生服务将逐渐向药房延伸。

在一个茶几造型的患者交互屏上,患者只要将身份证一扫,就可以建立自己的慢病档案,档案信息包括基本信息和健康信息,尤其是疾病和用药信息。平时吃的药,只需要扫一下药盒就可以了解这一药品的使用、注意事项、常见不良反应等。已经建立档案的患者,今后通过任何一台交互机都可以用身份证扫描的方式查询到自己的档案数据。此外,这套慢病药物治疗管理智能系统还有微信自动随访机器人,24小时在线,回答患者关于慢病的问题,机器人还会自动找患者聊天进行随访管理。另外,慢病药物治疗管理智能系统(MTM)已经开始推广,将智能引入慢病管理,目前安徽已成为试点的重点省份。■记者 王珊珊



潘文博,主任医师。对高血压病、冠心病、心律失常、心力衰竭等诊治具有丰富的临床经验,同时擅长大内科疑难杂症诊治,对心血管急诊急救亦有丰富的经验。

## 健康长寿60%取决于生活方式

读者:什么是健康的生活方式?

潘文博:世界卫生组织有一个基本的认识:人的健康长寿15%取决于遗传,10%取决于社会条件,8%取决于医疗条件,7%取决于自然环境,而60%取决于其生活方式。WHO(世界卫生组织)健康概念四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

## 下期预告

### 子宫肌瘤一定要做手术吗?

HPV疫苗一定要打吗?子宫肌瘤是不是必须做手术?下周五(6月2日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省肿瘤医院妇科医生江文静与读者交流。

江文静,硕士研究生学历,熟练掌握妇科常见疾病的诊治,尤其是宫颈疾病,子宫肌瘤,卵巢恶性肿瘤的综合治疗。■崔媛媛 记者 李皖婷

## 合肥儿童血铅水平持续下降

男童血铅值高于女童;经常洗手可预防高血铅症

如果你的孩子总是爱动,注意力不集中,脾气暴躁,老是说肚子痛,常有恶心、呕吐,出现不易纠正的贫血和缺锌,很可能就是铅超标所导致的症状,合肥市妇幼保健所专家提醒,儿童在常规体检中要注意检查儿童血铅水平。

从2004年开始,合肥市妇幼保健所每年都会监测合肥地区0-6岁儿童血铅监测工作。监测数据显示,合肥市市区儿童血铅水平总体呈下降趋势,处于较低水平。近三年监测数据显示,2014年抽样的1192名3-6岁儿童,高血铅儿童11名,2015年抽样的1186名3-6岁儿童,高血铅6名,2016年合肥市抽样的1220名3-6岁儿童中仅检出1名高血铅儿童,均无铅中毒的发生,儿童高血铅检出率逐年下降。

数据分析还发现,男童血铅值高于女童;睡眠少、夜惊组高血铅组发生率高于非高血铅组。而食用动物奶及其制品及饭前经常洗手可以预防高血铅症。■王燕 高航 记者 李皖婷

## 安徽每天新增 515个肿瘤病人

5月26日,目前世界上最先进的肿瘤放射治疗设备——螺旋断层放射治疗系统(TOMO)正式落户安徽省立医院,这意味着安徽患者在省内就能接受到国际化的水平医疗服务。据了解,TOMO在击毁肿瘤时能够更好地保护肿瘤周围的正常组织器官,同时缩短单次治疗时间,尤其适用于复杂的肿瘤。

据安徽省立医院肿瘤放疗科主任张红雁教授介绍,作为“精确放疗”世界顶尖技术的代表,对肿瘤组织瞄得准、打得狠是TOMO的最主要特点。“放射治疗的过程,就像警察与绑匪对峙。尽管我们放疗‘狙击手’们的枪法很准,但是‘绑匪’往往是不断移动的,虽然危及不了‘人质’性命,但在击杀‘绑匪’时还是避免不了一些小的伤害。”张红雁教授说,“而TOMO突破了传统放疗设备的限制,动态‘精确制导’,真正实现精确、高效地击杀肿瘤,在临床应用上可以实现对肿瘤组织的高量照射,高效击毁肿瘤组织,而周围正常组织的剂量也能迅速下降,保护好正常的组织器官,从而降低并发症发生率,提高生存率。”

相较于普通的放疗,TOMO还具有单次治疗时间短的特点。“像形状不规则的胸壁肿瘤,乳腺癌手术常规放疗对心脏与肺的避让、不作穿透照射等等,除了TOMO,目前没有任何放射治疗设备能实现。”张红雁教授说,由于治疗范围广,TOMO可以不移动患者,一次完成全中枢照射、全骨髓照射和多个靶区的同时治疗,从而缩短单次治疗的时间。

根据安徽省疾病预防控制中心估算,安徽省恶性肿瘤发病率270/10万,每年新发肿瘤病例数18.8万例,每天新增515例肿瘤病例。“TOMO系统的引进为我们临床医生更为全面、快捷地制订肿瘤放疗解决方案提供了可能,项目的开展也标志着我省的放射治疗进入了‘后精确放疗’时代。”张红雁说。■高概 方萍 记者 李皖婷

## 危险! 中风低龄化来袭

年轻爱熬夜的你,或许该看看这篇文章

29岁的阿虎(化名)前不久从鬼门关绕了一圈,他在上班时突然出现右下肢行走无力,右臂不能拿重物,说话也含糊不清,被同事送到医院后诊断为急性脑梗死。据了解,近期安徽省中医院脑病中心经常会接诊像阿虎这样年龄较轻的中风患者。■张依帆 记者 李皖婷

## 原因:不健康的生活方式导致中风低龄化

据省中医院脑病科四科张娟副主任介绍,不少人认为中风是老年疾病,但临床数据显示,中风患者越来越年轻化,现在二三十岁的人中风并不罕见。

而国内一项流行病学调查结果显示,青年脑中风占全部脑中风患者的9.77%,以缺血性脑中风为主,且男性居多。

张娟表示,除去先天和其他疾病的因素,脑中风越来越年轻化与越来越多的青年人血脂代谢异常、高血压、糖尿病、肥胖、抽烟、喝酒、夜生活过度、睡眠欠规律、高脂肪饮食、工作强度大等有关。另外,过度的颈部按摩也会导致颈动脉的改变,这也是必须注意和警惕的。

## 提醒:避免中风高危因素,工作压力别太大

张娟提醒,吸烟、饮酒是青年脑中风的最危险因素。吸烟可使脑卒中的风险增加2~3.5倍,酗酒者中风发病率是一般人群的4~5倍。夜生活过度、睡眠欠规律、高脂肪饮食、工作强度大,缺乏运动的不健康生活方式加速了动脉粥样硬化的进程,从而导致脑中风发生。

而血压不达标也是致病的重要元凶。无论收缩压或舒张压升高,均与脑卒中发生成正比,且不受年龄、性别的影响。

排除以上危险因素,青年脑中风的病因可能与自身免疫性疾病、先天性疾病、烟雾病有关,可进一步行相关抗体及炎症指标检查。