

# 小伙头痛3天，一查血压“爆表” 高血压“盯”上年轻人

在多数人的印象里，高血压只“偏爱”老年人，和年轻人没啥关系，但其实不然。江门市五邑中医院心内科主任中医师于涛介绍，根据相关数据统计，我国“90后”群体，大概25岁至34岁的年轻男性，高血压患病率已经超过20%。

“高血压开始‘盯’上年轻人。”于涛表示，现在很多年轻人以“吃货”自居，吃东西追求“重口味”，钠盐摄入量超标；爱吃油炸食品、肥肉等，食入较多饱和脂肪酸；作息不规律，精神持续紧张。这些因素都是导致高血压的罪魁祸首。

于涛提醒，得了高血压一定要及时治疗，勿小病拖成重病，养成锻炼身体的好习惯，保持适宜体重，可有效防治高血压。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 黄玉妍 刘爽



医生为高血压患者检查身体。

## 医学指导

于涛：江门市五邑中医院心内科主任中医师，医学硕士，师承国医大师沈宝藩教授。现任广东省中医药学会心血管病专业委员会委员、广东省中西医结合学会心血管病康复专业委员会常务委员、江门市中医药学会心病专业委员会常务委员。擅长治疗老年高血压、冠心病、心力衰竭、心肌炎、大动脉疾病及冠心病介入支架术后的中医药运用。



## A 男子高血压1年没规范管理 多个靶器官受到损害

高血压是一种常见的慢性疾病，也是心脑血管疾病的重要危险因素，是损伤心、脑、肾等重要器官的潜在危险。引起高血压的原因有很多种，除了家族遗传之外，不良生活习惯也会诱发高血压。

“医生，我头痛3天了，快帮我看看怎么回事？”31岁的小凌刚开始头痛没注意，还以为是感冒，口服感冒药物后无缓解，后来症状持续加重，胀痛伴头晕、胸闷、心悸、出汗，才到院就诊。

一测血压，几乎“爆表”，达到了221/110mmHg！小凌有点不相信，反复测了几次后，都是差不多的结果。这个年轻小伙身上究竟发生了什么？

于涛观察到，小凌体型肥胖，经仔细询问得知，其饮食口味重，平常运动少，经常熬夜，睡眠质量差。虽然发现高血压病史1年，但没有规范监测和管理。通过进一步评估病情，需降低中风和心肌梗死风险，于涛建议患者入院治

院。入院后，医生考虑患者比较年轻，没有家族史，于是完善肾上腺及睡眠监测等检查，排除了继发性高血压。令人担忧的是，小凌体内代谢环境一片混乱，血糖比平均水平升高了50%，甚至尿里也出现了糖，蛋白尿伴尿酸升高。同时，持续未控制的高血压，导致身体由“量变”引起“质变”，从而引起心脏、肾脏、动脉血管等多个靶器官损害。

## B 高血压也是“生活方式病” 多与不合理膳食相关

根据患者情况，医生制定个性化治疗方案，通过改变其生活方式，同时强化药物治疗。结合患者舌脉特点，中医辨证属于肝阳上亢证，医生予天麻钩藤饮中药汤剂口服，并加用压耳穴及中药足浴等中医特色治疗。

中西医结合治疗一周后，小凌的血压逐渐得到控制，症状缓解出院。不过，心、肾、血管等损害已不可逆。后期，他需要坚持药物治疗，保持健康的生活方式，规范管理和控制血压。

小凌的患病经历，折射出现代生活方式的

转变，也是高血压年轻化趋势的一个缩影。于涛介绍：“心血管相关指南提出，高血压不但是心血管病综合征，同时也是一种‘生活方式病’。”

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》，我国18岁及以上居民高血压患病率为27.5%，高血压患病率总体呈上升趋势，目前成人高血压患病人数估计为2.45亿人。高血压患者中，18—39岁年龄段比率由26.8%增长至37.8%；而≥60岁年龄段比率仅增加3.5%。从血压正常高值到高血压，心血

管病风险逐渐增加，尤其是中青年人群。

于涛表示，研究表明，高血压危险因素多与不合理膳食相关，包括高钠、低钾膳食、过量饮酒等。与膳食密切相关的超重和肥胖也是高血压患病的重要危险因素，尤其是中心性肥胖，与高血压关系更为密切。膳食干预是国内外公认的高血压防治措施，对血压改善极为重要。中医则认为，高血压的发生常与年老体衰、情志失调、饮食不节等因素有关，病位在肝，与五脏相关。

## C 吃动平衡，自我管理 养成良好的生活习惯

控制好血压，除了药物治疗外，日常生活应注意什么？于涛建议做到以下6点：

1. 减钠增钾，饮食清淡。控制盐分的摄入，每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下，增加富钾食物摄入。清淡饮食，少吃含高脂肪、高胆固醇的食物。
2. 合理膳食，科学营养。广东地属岭南，多痰湿，且现为夏季，饮食以易消化、少食多餐为主，健脾运湿。
3. 吃动平衡，健康体重。推荐将体重维

持在健康范围内：体质指数(BMI)在18.5—23.9kg/m<sup>2</sup>(65岁以上老年人可适当增加)；男性腰围<85cm，女性腰围<80cm。BMI平均每增加10kg/m<sup>2</sup>，男性收缩压升高17mmHg、女性收缩压升高14mmHg。提倡进行规律的中等强度有氧身体运动，减少静态行为时间。

4. 戒烟限酒，心理平衡。彻底戒烟，避免被动吸烟，可降低心血管疾病风险。不饮或限制饮酒，减轻精神压力，保持心理平衡。

5. 监测血压，自我管理。定期监测血压，了解血压数值及达标状态，遵医嘱进行生活方式干预，坚持长期治疗，自我管理。

6. 注意睡眠，保持规律。睡眠—觉醒周期应与自然界昼夜交替节律一致。春夏白昼变长，人体阳气亦旺盛，因此可适当推迟入睡，建议21:00—23:00之间睡觉，早上7点前起床，每晚理想的睡眠时长为7—9个小时。

## 延伸阅读

### 在家如何自测血压？

为了准确测量血压，于涛介绍，测量前30分钟避免浓茶咖啡、剧烈运动、情绪变化等因素，排空膀胱，坐位休息5分钟后再测量。家庭监测血压选用上臂式电子血压计。一般来说，自测血压应保证早晚各1次，最好可以将每天自测的时间固定下来，并且在感觉不舒服时做增加测量。具体测量方法如下：

1. 保持坐姿，双腿分开与肩等宽，手臂置于桌上，使测量位置与心脏位置相同。
  2. 露出上臂，使袖带下边缘与肘部内侧相距两指宽。
  3. 袖带与手臂之间最好能伸进1—2根手指。
  4. 按下加压按钮，测量时避免交谈。
  5. 测量两次，取平均值。两次测量之间，将袖带解下，休息1分钟。
- 在日常自测血压时，如果偶尔一次结果偏高不必太过担心，一般来说，在未服用降压药物的情况下，若3次(非同日)测量，收缩压(高压)高于140mmHg或舒张压(低压)高于90mmHg，则需要提高警惕，如果发现收缩压高于180mmHg或舒张压高于110mmHg时，不及时处理很可能会危及生命，此时要去医院急诊就医。
- 为及时发现高血压，于涛建议35岁以上居民，每年测量一次血压；年龄在55岁以下的中青年，如有以下指标中的任意一项高危因素，建议每半年至少测量一次血压：收缩压130—139mmHg和(或)舒张压85—89mmHg；超重或肥胖和(或)腹型肥胖；高血压家族史；长期膳食高盐；长期过量饮酒。
- 高血压人群，应在医生的指导下，尽早将血压控制在目标水平，但并非越快越好，允许4—12周逐渐降至目标水平。

## 猴痘对公众的感染风险低 市疾控中心建议市民了解预防知识

江门日报讯(记者/蔡昭璐 通讯员/江疾宣)近日，北京和广州分别报告猴痘病毒感染病例，引发了大家的关注。6月11日晚，江门市疾控中心发布提醒称，目前，猴痘对公众的感染风险低，建议市民积极了解猴痘预防知识，保持良好卫生习惯。

据了解，猴痘是由猴痘病毒引起的人兽共患病，既往猴痘主要流行于中非与西非地区，目前全球已有111个国家和地区发现猴痘病例。世界卫生组织研判后于今年5月11日宣布，猴痘疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”。

市疾控中心表示，感染猴痘病毒的动物(非洲啮齿类动物、灵长类动物)和人是主要传染源。人可以通过接触感染动物的呼吸道分泌物、病变渗出物、血液、其他体液或被感染动物咬伤、抓伤而感染。

市疾控中心提醒，人与人之间主要通过密切接触传播，也可在长时间近距离接触时通过飞沫传播，还可通过胎盘从孕妇传播给胎儿。

猴痘病毒的潜伏期为5—21天，多为6—13天。感染者会出现发热、头痛和淋巴结肿大等症状，随后在面部及身体其他部位出现皮疹并逐渐发展为脓疱，持续一周左右时间后结痂。一旦所有结痂脱落，感染者即不再具有传染性。

目前，猴痘对公众的感染风险低，不必过度惊慌，应积极了解猴痘预防知识，做好健康防护。市疾控中心建议，一是避免和患猴痘的人密切接触、性接触；二是避免在高发国家与野生动物直接接触，避免捕捉、宰杀、生食当地动物；三是保持良好的卫生习惯，经常清洁和消毒，做好个人卫生。

若在国内有可疑动物、人员或猴痘病例接触史，出现发热、皮疹等症状，应及时到正规医院就诊。一般可以选择皮肤科并告知医生流行病学史。如确诊为猴痘，结痂脱落前避免和他人密切接触。

## 炎炎夏日，如何清热解暑？

江门日报讯(记者/蔡昭璐)炎炎夏日，如何清热解暑？近日，记者采访了江门市五邑中医院治未病科主任任小红，她表示，夏季饮食应以清淡、少油腻、少甜食、易消化为原则，可适当多吃消暑清热、化湿健脾的食物。如可煲绿豆百合粥、冬瓜莲子粥、薏米小豆粥等食用；汤水可选择冬瓜薏米芡实汤、凉瓜黄豆排骨汤、莲蓬绿豆猪骨汤、莲藕瘦肉汤等。

饮食除清淡外，还可以多“吃苦”。苦性食物一般偏凉，可以制约阳热之气，达到消暑的效果，如苦瓜、芥菜等，但体质偏寒的人不宜多吃。

此外，高温人体出汗较多，容易耗气伤阴，可适当饮用淡盐水、酸梅汤等来补充体液，也可多吃蔬菜瓜果以及山药、大枣、蜂蜜、莲藕、百合等益气养阴的食物，但不宜过多进补，尤其是性温、热、燥的补品，如人参、鹿茸等。

## 三款汤水推荐

- 苦瓜蚝豉瘦肉汤**  
材料：苦瓜300克、瘦肉200克、蚝豉干60克、生姜3片。  
做法：将蚝豉干放入碗中，倒入清水，浸泡15分钟后清洗干净；苦瓜去瓤及瓤内白膜后清洗切条；猪肉洗净，切片；锅内放入清水烧开，将瘦肉焯水后清水洗去浮沫；锅内重新放入2000ml清水，将蚝豉、瘦肉放入锅中，大火煮沸后撇去表面浮沫；放入姜片和苦瓜，盖上盖子，改小火煲1.5小时，加入适量盐即可饮用。  
功效：苦瓜味苦性寒，清心除烦、清肝明目；蚝豉素有“海牛奶”之称，它富含蛋白质，以及多种维生素和矿物质，具有清热解暑、降低胆固醇的功效。
- 冬瓜陈皮水鸭汤**  
材料：冬瓜500克、陈皮10克、鲜山药60克、炒薏米10克、莲子10克、生姜2块、老水鸭半只(可供3—5人饮用)。  
做法：冬瓜洗净去瓜瓤，山药去皮，切大块备用；陈皮、薏米、莲子、生姜洗净准备用；水鸭切块，焯水去除血腥；将上述材料全部放入锅中，加水煲1.5小时，加盐即可饮用。  
功效：健脾化湿、祛暑除热。
- 淮山茯苓四神汤**  
材料：鲜淮山80克(干淮山30克)、茯苓30克、薏米30克、芡实30克、莲子30粒(可带芯)、陈皮6克、猪骨300克(可供3—4人饮用)。  
做法：把所有材料洗干净；猪骨剁小块，入锅焯水备用；将所有材料放入锅中，加入适量清水，大火煮开，小火煲1.5小时，加盐即可饮用。  
功效：健脾利湿。

## 蓬江区卫生健康局举办2023年健康教育技能竞赛 提升健康教育人员业务能力



“健康科普演讲”比赛现场。

江门日报讯(文图 记者/梁爽 通讯员/尹雅敏)为加快推进全区健康促进与健康教育体系建设，提升全区健康教育专(兼)职人员整体素质，近日，蓬江区卫生健康局举办2023年健康教育技能竞赛，通过以赛代练提高全区健康教育人员的专业素养和业务能力，助力健康蓬江建设高质量发展。

据了解，本次竞赛分为非现场项目和现场项目两个环节进行。非现场项目由9家基层医疗机构分别撰写“场所健康教育方案”进行评选，现场项目则由9家基层医疗机构派出选手参加“健康科普演讲”比赛。

在“健康科普演讲”比赛现场，参赛选手们自选题目，结合近年来健康素养监测中发现的知识盲点，以社区居民为科普对象，围绕“健康素养66条”进行科普演讲。在比赛中，来自北街社区卫生服务中心的《做稳定父母育阳光少年》作品走“心”又走“新”，选手声情并茂地讲述，通过学习转移注意力，以更好地保持情绪稳定；来自仓后社区卫生服务中心的《TA可能遗忘了全世界，但请你不要忘记TA》——阿尔茨海默症，通过与现场观众互动问答并引用具有旋律感的手指操，带领现场观众学习预防阿尔茨海默症的方法。现场每位选手均赛出了风采，他们用

通俗易懂的方式传播健康科普知识，生动形象地传递健康主题。经过激烈角逐，北街社区卫生服务中心、仓后社区卫生服务中心、荷塘镇卫生院获得“健康科普演讲”比赛前三名；荷塘镇卫生院、北街社区卫生服务中心、杜阮镇卫生院获得2023年健康教育技能竞赛团队奖前三名。通过本次竞赛，选手们有效地相互观摩学习，取长补短以提升自身宣讲技能。今后，蓬江区将继续开展提升全区健康教育人员能力等活动，创作出更多群众喜闻乐见的科普作品，让群众通过生动的形式获取有用的知识，助力大家进一步养成健康生活方式。

美好侨都 邑食无忧

# 全力支持江门市创建国家食品安全示范城市

## 吃得放心 有你有我



江门市创建国家食品安全示范城市工作领导小组办公室  
投诉举报电话：12315

