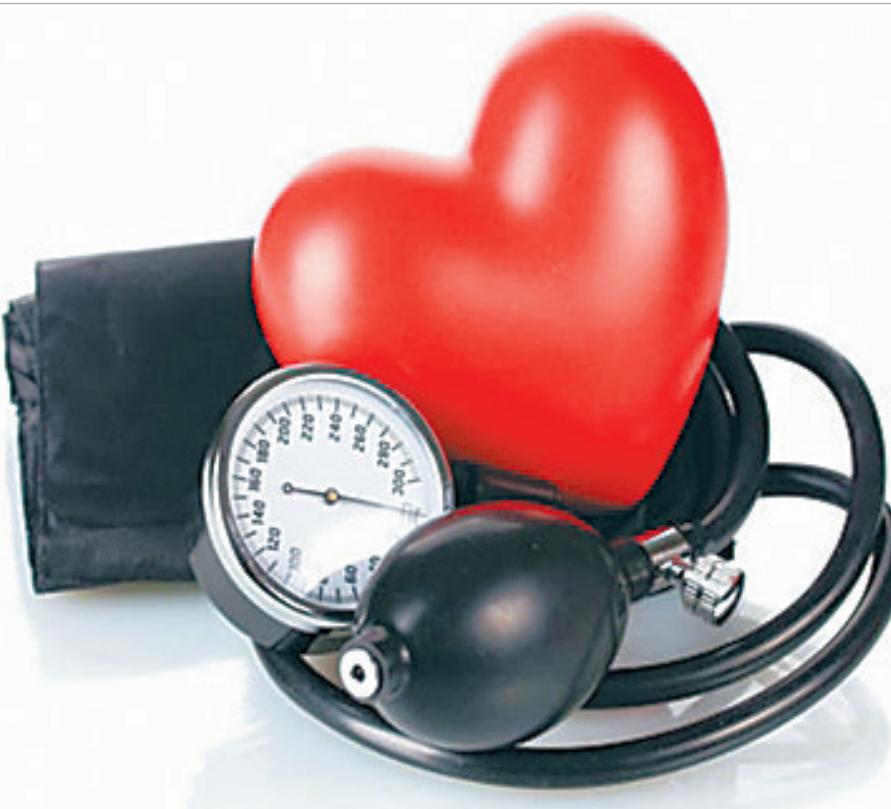


■本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

您知道自己的血压水平吗？知道自己是否患了高血压吗？也许很多人答不上来，或者根本没在意。5月17日是“世界高血压日”。据统计，我国现有高血压患者3亿余人，即每5名成人中就有1人患高血压。高血压患者不仅逐年增多，而且发病年龄趋于年轻化，高收入、应酬多的白领为高血压所“青睐”。

如果得了高血压，该如何控制和防护呢？海南日报记者就此采访了美国哈佛大学医学院心血管中心博士后、海南省人民医院医疗保健区主任曾敏。



我国每5名成人就有1人患高血压，且近年发病年龄趋于年轻化 头晕耳鸣？小心高血压“敲门”

早期常无症状的“沉默杀手”

“高血压被称为‘沉默的杀手’，约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死死亡与高血压密切相关。”曾敏表示，高血压一般起病缓慢，患者早期常无症状，或仅有头晕、头痛、心悸、耳鸣等症

状，表面上看是一种独立的疾病，实际上是引发心、脑血管和肾病变的一个重要危险因素，脑中风、心肌梗死和肾功能衰竭等都是常见的高血压并发症。

“出现高血压症状的患者往

往更积极治疗。但无症状的高血压患者即使知道自己患有高血压，也往往不治疗或者不坚持治疗。”曾敏提醒，高血压的危害不在于是否有症状，而在于血压是否波动。

针对大多数高血压早期症状

不明显的情况，曾敏建议，民众不仅可以去医院诊所测量血压，也可以在家自测血压，做好血压记录。35岁以上的成年人，建议每年至少测量一次血压，高血压易患人群建议每半年至少测量一次血压。

不良习惯易致血压升高

曾敏表示，得了高血压，首先应该筛查是原发性高血压还是继发性高血压。对症治疗的同时，还需要积极控制和防护。

曾敏介绍，一些疾病引起的高血压称为继发性高血压。继发性高血压主要由肾脏疾病、肾上腺疾病等导致。其他疾病例如甲状腺、焦虑症等，也可引起高血压。

如果排除了继发性高血压，就考虑为原发性高血压。90%以上的高血压都为原发性高血压。

曾敏介绍，引起高血压的因素很多。首先是遗传因素的影响。大量的临床资料证明，高血压与遗传因素有关。如父母均患高血压，其子女高血压发生率可达46%；父母中一人患高血压，子

女高血压发生率为28%。

其次，不良的生活习惯和饮食习惯都可能造成血压升高，尤其是饮食对高血压、冠心病、中风的发展都有重要影响，摄入过多的盐和脂肪、大量饮酒等，均可引发高血压。

另有研究表明，经常熬夜、精神压力大、性格急躁的人易患高血压，甚至发生中风。而生活有规

律，心态平稳者患高血压比例较低。

超重肥胖也是引起高血压的重要因素。体重越大的人，患上高血压的可能性就会越大。

另外，曾敏提醒，男性长期吸烟和女性长期服用避孕药、激素等药物，都会成为高血压的重要诱因。

错误用药或致病情加重

曾敏提醒，改变不良生活方式，尤其是改善体重，对降低血压特别重要，因为低5公斤的体重就可以下降2~8个毫米汞柱的血压。改变高盐饮食、暴饮暴食、熬夜等不良的生活方式，心态放松，对血压控制会有好处。

对于一般高血压患者来说，降压达到140/90mmHg以下就

可以了；大于65岁的老年高血压患者应降到150/90mmHg以下。

曾敏表示，得了高血压也无需过度紧张，通常采用药物就可以有效缓解症状，但若不注意一些用药的误区，可能会加重病情。

比如，平常生活中，很多患者觉得吃药是一件非常麻烦的事情，只有出现血压疾病症状时才会吃

药，这是一个非常错误的认识。中断用药不仅不利于血压稳定，还容易诱发其他心脑血管意外。

另外，曾敏表示，服药时间不正确也有可能造成更大的危险。很多患者在起床的时候容易出现血压异常，从而引发心脑血管病。

如果不是早上起床就吃药，可能会增加危险性。

如何才能正确用药呢？曾敏表示，首先，要按时吃药。其次，要针对自己的病情选择合适的药物。

“许多人盲目听从他人建议，岂不知那些对自己的情况一无所知的人是很难给予正确建议的。”曾敏介绍，目前针对高血压主要有五类药物，大家一定要在专业医生的帮助下选择合适的药物。

疱疹性咽峡炎进入高发期

幼儿园成交叉感染“重灾区”

■本报记者 符王润

今年4月份以来，“疱疹性咽峡炎”进入高发期，全国各地关于“疱疹性咽峡炎高发”的报道层出不穷，引发不少家长焦虑：“疱疹性咽峡炎”到底是什么？又该如何预防？

海南现代妇女儿童医院儿科副主任医师曹娟表示，其实，疱疹性咽峡炎是儿科的常见病与多发病，属于肠道病毒感染引起的传染性疾病，且与季节关系密切。它大多发生在婴幼儿和学龄前儿童身上，感染后最主要的2个症状就是突发高热和咽痛，宝宝会出现吃不下饭，哭闹不停的症状。因为具有一定的传染性，幼儿园不可避免地成为爆发“重灾区”。



不了东西。

从年龄来看，疱疹性咽峡炎发病年龄主要集中在5岁以下，以3岁以下的孩子最为高发。曹娟说：“由于年龄较小的孩子自身免疫力差，幼儿园集体生活也可能导致小范围的交叉感染。”

疱疹性咽峡炎在春夏季较为多见，主要是由于空气闷热、流动性不好，导致细菌和病毒生存和繁殖。从目前来看，今年发病率比往年要高。不过，绝大多数患儿症状较轻，危重患儿较少。

曹娟提醒，疱疹性咽峡炎的

防治，关键在于预防。疱疹性咽峡炎通过呼吸道、消化道和接触传染，所以，体质的孩子要尽量避免到人群拥挤的地方，防止交叉感染。除此以外，还要注意个人卫生，勤洗手、多通风、勤换洗衣服、晒被褥等。已经得了疱疹性咽峡炎的孩子，建议隔离休息。

集体生活最易交叉感染

近日，一些关于“小儿疱疹性咽峡炎由大人亲吻传染”的帖子在微信朋友圈里被频繁转发。对此，曹娟表示，疱疹性咽峡炎是由病毒引起的，健康的成人亲吻小孩不会造成疾病传染，不必过于恐慌。

“由于成人的抵抗力较小孩要强，疱疹性咽峡炎表现在成人身上的症状也比较轻微，因此，有发烧或者口腔溃疡等症状的成人尽量不要与孩子有亲密接触。”曹娟说，疱疹性咽峡炎由成人传染给小孩的情况较少，孩子之间的传染较多，例如幼儿园的集体生活、人流量大的地方最容易交叉感染。

“如果发现喉咙口腔有长泡的、有发热的小孩应进行隔离，同时，没有出现类似症状的小孩也应尽量不与有发热的小孩亲密接触。”曹娟提醒。

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报价：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间3时10分 印完：5时45分 海南日报印刷厂印刷

HK 健康百科

“麻小”虽美味 食用需控量

最近开始霸屏朋友圈的“网红”美食，当属麻辣小龙虾，这个美食圈的“人气王”居然是减肥大敌。有专家指出，一顿2斤麻辣小龙虾的热量，超过一个人一天所需卡路里的一半以上，相当于跑一个半程马拉松才能消耗掉。

根据农业部委托全国水产技术推广总站编写的《中国小龙虾产业发展报告(2017)》显示，2016年全国消费了87.93万吨小龙虾。2017年的数据还没出来，但看朋友圈的热度就知道，小龙虾最红火的季节又要到了。

麻辣味、蒜蓉味、十三香……小龙虾做法和配方也基本差不多，以麻辣小龙虾为例，根据菜谱显示，除了主料小龙虾之外，还需要用到油、花椒、干辣椒、糖、花雕酒以及各式香料等。以上面的麻辣小龙虾制作菜谱为例，简单估计了一下，按照一般市面上常见的2斤分量来计算，一盆麻辣小龙虾的热量在1200大卡以上。而一个成年人一天正常的卡路里摄入量约为2000大卡左右。

如果想要消耗掉多摄入的这1200大卡热量，你可能需要跑步超过2小时、走路5小时。也就是说，吃完2斤麻辣小龙虾，你可能得多跑一个21公里的半程马拉松。

看上去小龙虾就像个“热量炸弹”，专家解释道，其实问题不是出在小龙虾身上：“小龙虾本身的热量其实还好，和普通鱼虾这一类的动物蛋白差不多，一般来说动物蛋白还比植物蛋白更加优质，辣椒、花椒、各种香料这些配料热量也不高。不过大家在吃小龙虾一般都是通过油炸方式制作，配上各种麻油和酱料，热量当然不低。很多人还会就着啤酒吃上一大盆，这样肯定不健康。”

实在挡不住小龙虾诱惑该怎么办？专家表示：“偶尔吃小龙虾解馋可以，但是一次最好不要超过10只，不要把它当作主食，也不建议把它当作午餐晚餐当中的一个主菜，应同时要搭配蔬菜水果一起吃。”

(健康时报)

HK 病历档案

6岁患儿卵巢 长畸胎瘤 医生腹腔镜下成功剥离

■本报记者 符王润
通讯员 容恺 陈琼霞

日前，海南省第三人民医院医生用腹腔镜手术为年仅6岁小女孩成功剥出卵巢上拳头大的畸胎瘤，为其保留了卵巢。虽然腹腔镜技术在该院的妇科肿瘤治疗中已经成为常规治疗手段，但在幼儿妇科肿瘤治疗中的运用还是首次。

近日，6岁的女孩小如(化名)在海南省第三人民医院体检时，超声发现盆腔内混合回声团，大小约7×6厘米的肿块，考虑为畸胎瘤。

怎么孩子那么小就长了那么大的肿瘤？是恶性的还是良性的？孩子那么小能做手术吗？对孩子未来发育乃至生育会有影响吗？一系列问题困扰着小如的父母。

进一步的检查显示，小如患的是卵巢畸胎瘤。为小如治疗的省三院妇产科主任钱沁佳表示，卵巢畸胎瘤好发于各个年龄段，分为成熟型畸胎瘤和未成熟型畸胎瘤，未成熟型畸胎瘤属于恶性肿瘤，成熟型畸胎瘤为良性肿瘤，术中可以初步判断良性及恶性，但最终仍需切下肿瘤进行病理检查明确诊断。

钱沁佳经过综合评估，同时组织全科室讨论，决定为小如进行腹腔镜下卵巢肿瘤剥除并制定了详细的手术方案。

钱沁佳表示，目前腹腔镜微创手术作为行之有效的妇科肿瘤根治治疗，在妇科肿瘤在成人中的应用比较多。而6岁患儿腹腔镜手术对患儿、家人以及医生都是一种挑战。患者只有6岁，实施腹腔镜手术可以在最小的切口路径、最小的组织损伤、肌体最轻的应激反应下，完成对体内病灶的观察、诊断、切除及治疗，尽可能减少对患儿的损伤。

为了确保手术的顺利进行，术前，钱沁佳完善了术前准备，术中幼儿的气腹压的控制、术后并发症的预防等措施和预案，并请麻醉科会诊。最终，钱沁佳为小如成功实施手术。

术后第一天，小如就可以下床活动了。术后第三天，小如已经恢复如常。幸运的是，小如的术后病理显示为良性肿瘤。

由于采取的是微创手术，医生对患儿腹部采取针眼缝合，术后伤口愈合好，创伤小。小如很快顺利出院。

据介绍，近年来，腹腔镜技术在妇科肿瘤治疗中已经成为常规治疗手段，特别是腹腔镜、宫腔镜等妇科微创手术因其不可替代的优势，已经逐渐代替过去开腹手术，其良好的效果和显著的作用也越来越受到人们的关注。

严格控油。更年期妇女雌激素水平下降，调节血脂的作用减弱，往往会出现高血脂的状况。因此，应该在平常的饮食中严格控油，并在控油基础上多选择含ω-3不饱和脂肪酸的植物油。

摄入足量的维生素。应该特别注意维生素D的补充，因为它可以帮助更年期女性增强免疫力，提高机体的抗病能力。

保证足量钙元素的摄入。这主要是因为更年期女性体内的雌激素水平和骨钙含量降低，容易引发骨质疏松等症状。在饮食上，更年期妇女可以多吃牛奶、酸奶、豆制品等含钙高的食品。值得提醒的是，食物中钙磷比例达到1:1时，能更加有效地促进钙吸收。

饮食要清淡。由于刺激性食物会加重更年期的特殊生理反应，所以更年期女性饮食要尽量清淡，同时禁烟、限酒，少饮浓咖啡。

(大河健康报)

更年期饮食有讲究

一般认为，我国女性更年期的年龄为40~60岁。调整饮食结构，注重膳食营养，能够缓解更年期诸多不适症状。具体来说，有6点注意事项：

控制好能量摄入。进入更年期，女性机体内的各项功能都开始减弱，再加上活动量减少，导致基础代谢普遍降低，身材会臃肿走样。因此，要控制好能量的摄入，避免中年发福。

保持适量蛋白质的摄入。更年期卵巢功能退化，体内雌激素降低，一些组织器官功能也随之衰退，要缓和这种退化，并维持其功能，更年期女性就需要保证适量蛋白质的摄入。

严格控油。更年期妇女雌激素水平下降，调节血脂的作用减弱，往往会出现高血脂的状况。因此，应该在平常的饮食中严格控油，并在控油基础上多选择含ω-3不饱和脂肪酸的植物油。

摄入足量的维生素。应该特别注意维生素D的补充，因为它可以帮助更年期女性增强免疫力，提高机体的抗病能力。

保证足量钙元素的摄入。这主要是因为更年期女性体内的雌激素水平和骨钙含量降低，容易引发骨质疏松等症状。在饮食上，更年期妇女可以多吃牛奶、酸奶、豆制品等含钙高的食品。值得提醒的是，食物中钙磷比例达到1:1时，能更加有效地促进钙吸收。

饮食要清淡。由于刺激性食物会加重更年期的特殊生理反应，所以更年期女性饮食要尽量清淡，同时禁烟、限酒，少饮浓咖啡。

(大河健康报)



医生通过腹腔镜技术为小如成功切除卵巢畸胎瘤。 图片由省三院提供