

高血压知晓率不足五成 血压高不高 心中要有“数”

■ 本报记者 侯赛

H 关注全国高血压日

10月8日是全国高血压日。据统计，中国现有高血压患者3亿余人，但高血压的知晓率仅为42.6%，治疗率34.1%，控制率9.3%。以上“三率”较低的原因之一就是患者不知道自己的血压水平，即使已知的高血压患者也仅凭感觉用药。

海口市人民医院心内科主任陈漠水表示，血压高并不可怕，可怕的是不知道、不控制。因此，高血压的群防群治要从“知晓你的血压”开始。

小心高血压悄悄找上门

究竟什么是高血压？高血压的标准又是什么呢？

陈漠水解释，血压，是指血液在血管内流动，对血管壁产生的侧压力。收缩压，是指心脏在收缩时，血液对血管壁的侧压力；舒张压，是指心脏在舒张时，血管壁上的侧压力。一般而言，理想的血压为120/80毫米汞柱。如果血压超过了140/90毫米汞柱，特别是舒张压持续超标，不论其收缩压是多少，均为高血压了。

此外，根据人体的生理特点，一般40岁以上人群，年龄每增加10岁，血管的收缩压就有上升10毫米汞柱的可能，原因是动脉血管会随年龄增长发生退行性变化，血管壁因细胞老化而硬化。而一些年轻人因为不良生活方式，日积月累也容易造成动脉粥样

硬化。大血管硬化后弹性降低，是高血压的重要病因。

陈漠水介绍，高血压的早期症状包括头昏、头痛、眼花、耳鸣、心悸等。“实际上，绝大多数患者在高血压早期是感觉不到任何症状的。高血压都是‘悄悄找上门’的。”

陈漠水表示，没有症状并非意味着没有危险。高血压对心、脑、肾等人体重要器官的损害是缓慢、持续的，血压得不到有效控制，这种损害就会一直存在。

高血压“盯”上年轻人

陈漠水表示，一般说到高血压，很多人都会想到是老人才会得的病，可如今高血压却趋于年轻化。有研究表明，高血压患者中，年轻患者已占34%。

陈漠水介绍，高血压“盯”上年轻人，除了可能与遗传因素有一定关系外，主要原因还在于年轻人不科学、不健康的生活和饮食习惯。现在许多年轻人吃东西追求“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；频繁饮酒、过量饮酒；长期吸烟；作息无规律，精神持续紧张等等，这些因素都是导致高血压的罪魁祸首。

“另外，从近年的临床情况看，因劳累和压力导致高血压的年轻患者越来越多。只要血压增高，就会让心脏结构发生变化。而一些职场人由于紧张的工作和生活，会感到压力大，生物钟被打乱，血压必然频频跳高。”陈漠水说。

定期测量血压是唯一能及时发现高血压的办法。陈漠水指出，鉴于目前我国高血压患者年轻化趋势，建议成年人每年至少测量一次血压，有摄



盐过多、肥胖、高血压家族史、长期精神压力大等危险因素的人，应该半年测量一次血压。

高血压切勿怕吃药

“害怕吃药，担心药物依赖，这是不少高血压患者的通病。他们却从没考虑过高血压带来的致命后果。”陈漠水表示，表面上看，高血压是一种独立的疾病，实际上是引发心、脑血管和肾病变的一个重要的危险因素，如果控制不当会引发脑中风、心梗和肾功能衰竭等病症，严重时可猝死。我国约70%的脑卒中死亡和约50%心肌梗塞死亡与高血压密切相关。

陈漠水表示，得了高血压的患者，没必要惶恐不安，应监测并记录血压，遵医嘱按时服药，积极改善生活方式，尤其是低盐饮食和减重。每日食盐量降低到4-5克，可使收缩压平均降低4-6毫米汞柱。

另外，需要说明的是，常用降压药对肝肾功能影响很小，高血压本身才是肾功能损害和蛋白尿的主要原因。“所以，并不是服药后身体对药物产生了依赖，而是疾病本身的客观存在，需要规律服药来控制血压。”陈漠水说。

H 健康资讯**小学生有固定好友成绩可能更好**

英国萨里大学一项研究显示，小学阶段有固定好友，学习成绩可能更好，行为问题相对较少。

研究人员以593个孩子为研究对象，收集他们上小学期间每学年末的数据以及他们分别升入10所中学后第一个学年末的数据，研究这些孩子的学习成绩、情感、行为与他们自述的交友情况之间有何关联。

研究结果显示，这些孩子中只有27%从小学到升入中学维持固定好友，学习成绩相对更好，行为问题较少，而缺乏固定好友与升入中学后出现情感问题相关。

研究人员建议中学教师在孩子从小学升入中学过渡期内鼓励他们多与长期交往的好朋友相处，保持他们的固定好友。

(据新华社)

食用全谷物能预防糖尿病

瑞典查尔默斯科技大学和丹麦癌症协会的一项联合新研究称，每天食用50克全谷物（黑麦、燕麦、小麦等谷粒的胚乳、胚芽和麸皮）能起到预防2型糖尿病的作用。

研究人员选取5.5万名丹麦人的健康数据资料。研究开始时，这些人的年龄在50-65岁之间，在随后15年的调查期内，超过7000人患上了2型糖尿病。研究人员首先统计参试者每日全谷物总摄入量及全谷物食品类型（黑麦面包、燕麦粥、什锦粥等），然后将数据与丹麦国家糖尿病登记簿的统计资料结合，做梳理分析。结果显示，全谷物食用量最高的人群（每天至少摄入50克全谷物，相当于一小碗燕麦粥或一片黑麦面包），患上2型糖尿病的比例最低，食用量越少，患病比例越高。具体来说，每天吃一两以上全谷物的男性患病风险比完全不吃的人低34%，女性低22%。

研究人员表示，多吃一些全谷物是降低2型糖尿病风险最有效的饮食方法之一。另外，喝咖啡、少吃红肉也同样可以起到作用。

(人民网)

被“微笑”藏起来的抑郁——**卸下伪装 远离“微笑型抑郁”**

■ 本报记者 侯赛

10月10日是“世界精神卫生日”。由于现代社会生活节奏加快，工作压力增大等原因，人们的心理问题也日益突出，精神障碍群体发病率不断升高。抑郁症已经成为最常见的精神疾病之一。抑郁症真的离我们这么近吗？海南日报记者就此采访了我省心理健康研究领域的相关医生。

抑郁症发病率不断上升

谁会患抑郁症？答案是任何人都有可能。海南省人民医院心理科副主任医师、海南省心理卫生协会理事长康延海介绍，其实抑郁症就像感冒一样普遍的存在于我们身边。世界卫生组织统计，全世界抑郁患者达3.5亿人，到2020年，抑郁症可能成为人类第二大疾病。

康延海介绍，近些年抑郁症呈现逐年上升趋势，研究显示，抑郁症发病率大致在5%-8%。在就诊的患者中，确定有抑郁症的患者约为两成。

“抑郁症发病男女比率大致为1:1.2，女性略多于男性。尤其是产后女性更容易发生抑郁。”康延海表示，抑郁症的易发人群为独居的老年人、罹患慢性疾病的患者、感受到生活工作压力过大的人群等。

对于抑郁症的发病原因，康延海表示，医学界至今尚没有一个完整的定论。现在的诸多学说中，相关5羟色胺等神经递质是研究相对集中的一个学说，简言之，就是神经物质失衡或紊乱，而导致抑郁情绪及相关症状发生，现在许多药物治疗也是基于这一点。但在影像学发展的今天，许多研究者也发现了相关大脑海马体减小，以及海马区域在结构和功能方面的异常可能与抑郁症发病有关，此部位和人类的认知功能息息相关。

抑郁症呈现年轻化趋势

康延海介绍，如今，抑郁症也出现低龄化趋势，甚至有些高年级的小学生也患有抑郁症。

临幊上看，中学生抑郁症的表现跟其他人群差不多。有的中学生表现出厌学情绪，对身边的事物无兴趣，出现睡眠障碍或是睡眠紊乱，譬如在夜晚睡不着，到白天才产生睡意。

警惕“微笑型抑郁”

尽管抑郁症已经如此普遍，人们对于这种心理疾病的认知却严重不足。康延海告诉海南日报记者，并不是所有抑郁症患者的悲观情绪都会表现得很明显，“有些人看起来非常乐观，工作表现也很好，但是在独处的时候就会情绪低落，到门诊一检查，发现他的抑郁程度已经很严重了”。

对于这种表现，心理学界给出了一种命名——“微笑型抑郁”。有这种表现的人在抑郁症患者群体中并不罕见。和人们所认知的抑郁症患者不同，他们很少表达消极或悲观情绪，相反，他们总是活跃于社交场合，笑面迎人。但只有他们自己知道，在微笑的背后，他们是怎样的痛苦地面对永不停歇的黑暗和压抑。

康延海表示，“微笑型抑郁”多发生在成功人士和白领阶层中。这部分人多是爱“面子”观念束缚，表面扮演坚毅的角色，强扛着压力。

也正是因为这种压抑情绪的行为导致抑郁倾向难以被旁人发现，康延海认为，“微笑型抑郁”更要引起重视。他提醒道，对于微笑型抑郁，除了患者要积极面对，主动寻求帮助，身边的人尤其是家人也应特别警惕，及时觉察出患者在社交场合和独处时的情绪变化，并且尽早劝导其接受治疗。

抑郁症表现

抑郁症主要表现为情绪低落，兴趣减退，精力下降或疲劳感，做事感到动力不足，同时也可能伴发睡眠问题，比如入睡困难、睡眠浅、易醒、早醒，甚至个别抑郁症早期就是以睡眠不佳开始的。

另外，抑郁症也可能伴随着一些身体不适的情况，比如头痛、头晕、颈痛、胸闷、胸痛、胃部不适等，大多情况下这些不适的位置不怎么固定，并且做相关部位的一些检查也未显示严重问题。抑郁症也会导致认知功能的损害，诸如记忆力下降、注意力不集中，甚至感觉脑子一片空白，导致工作或学习效率下降，甚至无法正常工作或学习。

**日本人长寿秘诀：食物多样能预防疾病**

日本是世界第一长寿国，健康期望寿命也位列全球榜首。最近，日本名古屋大学的一项新研究揭示了日本人长寿的秘诀——日常摄入食物种类越多，健康期望寿命越长。

名古屋大学健康营养研究所所长下方浩史教授及其研究小组通过联合国食物供给量大数据，对全球137个人口在百万以上国家的食物多样性进行评分。位列前三的分别是新西兰、日本和西班牙。结合健康期望寿命排行统计（日本73.6岁、西班牙71.9岁、瑞士和意大利71.7岁），研究人员得出了“食物多样化程度越高，健康期望寿命越长，人均预期寿命和健康期望寿命之间相差的‘不健康时期’比例越小”的结论。下方教授表示，食材种类少，摄取的营养物质容易产生偏颇，丰富的食材则会使营养素均衡合理，从而预防疾病。

目前，我国居民的饮食不但存在“偏食”现象，还有营养不良和营养过剩的两极分化。这不仅是导致生活方式病的原因，也是影响健康期望寿命的因素。

(生命时报)

H 海南省肿瘤医院特约科普**五招教你预防肝癌**

世界卫生组织发表的《2014全球癌症报告》显示，中国肝癌的新增病例和死亡人数均居世界首位。我国是肝癌大国，平均每67秒就有一人被诊断为肝癌，每74秒会有一人死于肝癌。

肝癌青睐于慢性肝炎病人、饮食不洁者、嗜酒者。

海南省肿瘤医院肝胆胰外科主任李铎提醒：肝癌的预防重于治疗。预防肝癌，记住这五招！

1. 不吃发霉、糊了的食物。这类食物含有黄曲霉素，高度致癌。（小贴士：玉米、花生、花生油、花生酱、免淘米很容易发霉，这些食物要注意保管。）

2. 预防肝炎。接种肝炎疫苗预防肝炎进而预防肝癌已成为预防肝癌的重要途径之一，这样可阻断部分肝炎发展成为肝癌。

3. 积极锻炼。锻炼能达到增强人体免疫力的目的，拥有好身体，才能少生病。

4. 戒酒。酒在人体内需经肝脏这个人体最大的化工厂来解毒。在这一代谢过程中产生的乙醛对人体的毒性极大，最终可导致肝硬化，一部分肝硬化会转变为肝癌。

5. 定期体检。慢性乙肝或丙肝患者比正常人患肝癌的几率高10~30倍。如果肝炎好了，但肝炎病毒对肝脏的损害并没有消失，也就是说癌变的基础还是有的，所以定期检查很重要。

李铎强调，肝脏是唯一一个没有痛感神经的器官，只有损伤高达70%后才有感觉，肝癌也是最难在早期发现的癌症之一，许多病人意识到肝脏出现问题的时候，大多数已经是晚期了，因此大家要谨慎对待，及早预防。

(海南省肿瘤医院供稿)