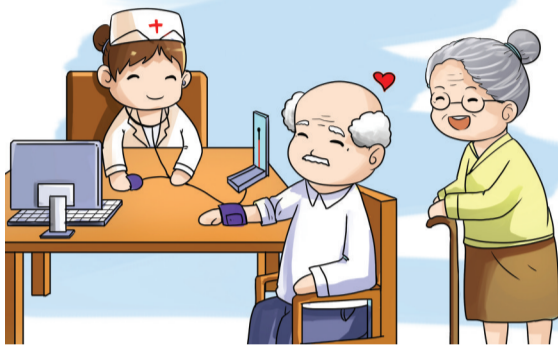


健康教育

防控高血压的6个措施

高血压日



5月17日是“世界高血压日”，今年的主题是“精准测量，有效控制，健康长寿”。

高血压是一种世界性的常见病、多发病，严重影响患者的健康和生活方式。高血压是脑卒中和冠心病的重要危险因素。许多高血压患者在早期毫无感觉。高血压就像无形的杀手，在悄无声息中蚕食着人的健康。相关调查数据显示，目前我国有超过2.7亿名高血压患者，即每5个成人中就有1个人患高血压。高血压涉及面很广，已经不仅是一个健康医学问题，更对社会产生重大的影响。

在临床上，高血压主要分为原发性和继发性两大类。在我国，95%左右的高血压都属于原发性高血压，其发生与遗传、年龄、精神压力、环境因素、不健康的生活和饮食习惯等诸多方面息息相关。只有多管齐下，才能有效防治高血压。

如何判断是否有高血压

在高血压标准的制定上，不同国家或地区间有着微小的差异。世界卫生组织对高血压的临床诊断标准一直都是140/90毫米汞柱。

在未使用降压药物的情况下，非同日3次诊室血压测量收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和(或)舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，可诊断为高血压。家庭连续规范测量血压5~7天，平均血压 $\geq 135/85$ 毫米汞柱考虑为高血压，建议就诊。《中国心血管健康与疾病报告2021》显示，我国高血压现患人数2.45亿。如果患者能在早期及时控制血压，可以最大限度地减少高血压对身体带来的影响。

预防高血压的六个措施

★坚持运动 运动是良药，经常、规律的身体活动可以预防和控制高血压，如健步走、游泳、打太极拳、跳广场舞和家务劳动等。

★限制食盐摄入 钠盐摄入过多容易引起身体水钠潴留，导致血容量增加，进而升高血压。建议成人每天食盐摄入量不超过5克，少吃咸菜等食物。

★少吃高油和高糖的食物 能量过剩对身体健康不利，因此要限量使用烹调油，少吃高油、高糖的食物，多吃蔬菜和水果。

★少吃快餐 快餐浓油赤酱，经常食用不利于健康。尽量在家中就餐，有利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。

★戒烟限酒 烟草中的有害物质会刺激血管收缩，损害血管内皮组织，导致血管弹性下降，增加高血压的发病风险。酒精亦如此。随着饮酒量的增加，乙醇入血可以作用于神经中枢，长此以往容易引起血压升高。

★保证睡眠 长期失眠会导致交感神经过度兴奋，引起心率和血压异常升高。在日常生活中，大家要养成良好的作息习惯，避免长期熬夜，并保持良好心态。

遵医嘱用药宜早不宜迟

降压药通常分为5大类，包括利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)、血管紧张素受体阻滞剂(ARB)、钙通道阻滞剂(CCB)和 β 受体阻滞剂。因为每种降压药的剂量和规格都有所不同，而且每个人的血压情况也有所差异，所以服用降压药需要具体情况具体分析。降压药没有成瘾性，需要长期服用。如果单一用药效果不明显，可以考虑联合用药。高血压患者在服用降压药的同时，也要积极改善生活习惯。有任何疑问都要及时咨询医生，不可私自改变剂量，更不能随便换药和停药。

来源:健康报 文:北京医院心血管内科 汪芳

过敏性鼻炎:不能忍的喷嚏 不能扛的病

过敏性鼻炎，也称变应性鼻炎，是以鼻痒、打喷嚏、流清涕、鼻塞为主要症状的一种常见病。过敏性鼻炎可常年发病，也可呈季节性发病。季节性过敏性鼻炎患者，多在每年春季和秋季发病。常年性过敏性鼻炎患者，在一年中的多数时间都可发病，且发作时间不定。

季节性过敏性鼻炎的过敏原大多是春季的木本花粉和秋季的杂草花粉，而常年性过敏性鼻炎的过敏原则包括灰尘、螨虫、真菌、动物皮毛、棉絮等。

过敏性鼻炎作为一种鼻黏膜非感染性炎症性疾病，不仅是最常见的鼻科疾病，还是常见的变态反应性疾病。世界卫生组织指出，过敏性鼻炎严重影响全球5亿患者的生活质量，已经成为全球性健康问题。

近些年，随着我国城市化进程日益加快和工业快速发展，过敏性鼻炎临床患者门诊量逐年增加。一项研究显示，过敏性鼻炎占耳鼻喉头颈外科门诊量的19%，鼻科门诊量的35%。北京同仁医院鼻病研究团队2016年完成的一项流行病学调查显示，短短6年间，我国过敏性鼻炎患病率就从11.1%上升到17.6%，且有持续上升的趋势。过敏性鼻炎在青壮年人群中高发。随着年龄增大，人体免疫系统活性降低，过敏反应会相对减弱。在很多地区，患者发病年龄也趋于低龄化，儿童患者在逐年增多。

这个喷嚏不简单 与多种疾病相关

一些患者觉得过敏性鼻炎是小毛病，打喷嚏、流鼻涕而已，不必及时治疗；还有一些患者觉得，反正鼻炎无法根治，治不治意义不大。这些误解都很常见。但是需要注意的是，过敏性鼻炎一旦被忽视，发展到中重度阶段，受影响的可不单单是生活质量。

研究发现，过敏性鼻炎与哮喘、特应性皮炎、鼻窦炎、慢性咳嗽、过敏性结膜炎、睡眠呼吸暂停和儿童的分泌性中耳炎、腺样体肥大等疾病关系密切。近年来研究还发现，过敏性鼻炎与肥胖、男性勃起功能障碍、抑郁/焦虑也存在相关性。同时，过敏性鼻炎长期得不到控制还会导致记忆力减退，影响孩子智力发育。

哮喘 早在1997年就有专家提出，过敏性鼻炎与支气管哮喘是“同一气道、同一疾病”的观点。过敏性鼻炎患者上气道黏膜炎症明显，炎症容易累及下气道，引起

气道反应性增高，进而发生支气管哮喘。

咳嗽 慢性咳嗽的病因很多，其中上气道咳嗽综合征，又称鼻后滴漏综合征，是其中的重要病因之一。包括过敏性鼻炎在内的多种鼻部疾病可引起分泌物倒流至鼻腔后和咽喉等部位，直接或间接引发咳嗽。

分泌性中耳炎 反复发作的过敏性鼻炎可诱发分泌性中耳炎，本病在儿童中尤为多见。反复的分泌性中耳炎可导致听力损害、语言发育迟缓，以及中耳黏膜持久的病理损害。

打鼾 虽然过敏性鼻炎并不会增加鼾症的严重程度，但是它会导致患者的睡眠潜伏期延长，睡眠持续时间缩短，深睡眠时间缩短，觉醒次数增加。

抑郁/焦虑 国内学者的研究显示，41%的过敏性鼻炎患者会出现抑郁，13%合并有焦虑，重度抑郁和焦虑的比例分别为2%和1%。

控制病情是基本 积极治疗很重要

对于过敏性鼻炎的治疗目标，与高血压、糖尿病等慢性病的管理类似，更加强调疾病的控制。由于过敏原普遍存在，大多数的过敏性鼻炎无法实现彻底治愈，但是通过积极规范化的药物治疗，能够实现症状的减轻甚至消失。

鼻用糖皮质激素 鼻用糖皮质激素能够减轻鼻黏膜水肿，抑制血管扩张，有效控制鼻塞、流涕、喷嚏、鼻痒等症状。国内外的诊疗指南均将鼻用糖皮质激素作为过敏性鼻炎的一线首选用药。

抗组胺药 第二代口服抗组胺药和鼻用抗组胺药也是过敏性鼻炎一线用药。单药治疗可有效控制轻度和部分中-重度过敏性鼻炎，对于严重的、持续性发病的过敏性鼻炎患者，建议与鼻用激素联合使用。

白三烯受体拮抗剂 适用于鼻塞较重或合并哮喘的过敏性鼻炎患者。

其他药物治疗 过敏性

鼻炎的药物还包括黏液溶解促排剂、鼻用减充血剂、中成药、鼻用抗胆碱能药物、肥大细胞稳定剂，以及单克隆抗体类生物制剂等。

脱敏治疗又称特异性免疫治疗，是目前唯一可以从根本上逆转变态反应疾病进程的治疗方式，但适用人群十分有限，且费用高、疗程长。中国和欧美国家的患者人群调查均提示，只有大约5%的患者曾经或者正在接受此类治疗。

尽量远离过敏原 预防用药很有效

要预防过敏性鼻炎发作，做好过敏原的干预十分重要。过敏性鼻炎患者日常生活中，应当尽量远离过敏原或做好防护。尽量去除环境中引发过敏性鼻炎的因素，如尘螨、真菌、动物的皮屑、蟑螂等。在花粉浓度高时出门应佩戴口罩，或佩戴防花粉眼镜。将室内湿度降到50%以下，保持室内清洁，对预防过敏性鼻炎的发作也有帮助。

季节性过敏患者可在花粉季节来临前2周开始预防性使用鼻用糖皮质激素，整个花粉季规律用药，可以明显减轻甚至消除花粉季节过敏症状。

近年来，国内学者也发现，空气中二氧化硫的浓度与过敏性鼻炎患病率呈正相关。作为煤炭和石油消耗后的产物，二氧化硫可破坏花粉颗粒的完整性，释放其中的变应原产物，同时损害人体呼吸道的上皮屏障功能，增加鼻腔黏膜的通透性，从而使变应原更容易进入机体，诱发过敏反应。

综上，过敏性鼻炎与多种疾病密切相关，患者应积极治疗。药物治疗是有效控制和缓解症状的主要方式，适合的患者可以考虑脱敏治疗。同时，对于过敏性鼻炎应遵循防治结合的理念。在疾病高发期，患者要注意避免与过敏原接触，做好疾病的预防工作。

(来源:健康中国 文:北京同仁医院 郑铭)

