

10月8日是第26个全国高血压日,今年的活动主题为“健康生活、理想血压。”记者从城区各大医院了解到,近年来,年轻人得高血压越来越多,但其知晓率、治疗率和控制率均比老年患者更低。太和医院相关专家表示,高血压是影响人们健康的最常见的慢性病,也是心脑血管疾病最主要的危险因素,因此,每个人都要重视高血压疾病,预防高血压,从每一天做起。

■记者 叶楚榕 特约记者 王慧

聚焦全国高血压日 专家建议:

预防高血压,管住嘴迈开腿



高血压不是老年人的专利 年轻人也要警惕

今年18岁的小吴(化姓)是一名大一新生。在今年上半年的高考前体检时,发现血压偏高,但小吴平时并没有任何头晕头痛不适的症状。

体检医生建议小吴回去后定期测量血压和复查。随后一个月内,小吴多次测量血压,均居高不下。父母得知情况后,陪他到太和医院心血管疾病诊疗中心检查,完善相关检查结果后,小吴被诊断为高血压,入院接受治疗。

小吴年纪轻轻怎么就患上高血压?医生通过询问病史和检查发现,小吴体型偏胖,从初中开始喜欢喝饮料,不爱运动,还常常熬夜打游戏;饮食上也偏爱重口味,高盐高脂,喜欢吃肉食,特别是腌制油炸食物。

“像小吴这样的年轻人患高血压的不在少数。”太和医院心血管疾病诊疗中心病区副主任、主任医师吴瑞霞介绍,高血压不是老年人的专利,每年高考体检、公务员入职体检、参军体检等会查出一些年轻人有高血压,这些人中部分有症状,部分是没有症状的。

吴瑞霞表示,年轻人患上高血压,除了遗传因素外,发病原因与自身不良的生活方式有密切关系。肥胖、不良饮食习惯、熬夜、吸烟、饮酒、情绪不稳定等因素是引起青少年高血压的几个主要因素。如果父母双方都有高血压,子女患有高血压的概率也高,建议有高血压家族史的青少年,应定期监测血压。

高血压早期无症状 很多患者浑然不知

“我年纪轻轻,视力也很好,怎么突然出现看东西模糊?”前段时间,30岁的曾先生(化姓)因视物模糊、眼底出血来到市太和医院眼科就诊。

接诊医生检查发现曾先生的眼底出血,还伴有视盘水肿,医生建议曾先生去测一下血压。不出所料,曾先生的血压非常高,结合眼底病变程度被诊断为高血压性视网膜病变。随后,曾先生被转入心血管疾病诊疗中心。吴瑞霞询问病史后发现,曾先生几年前便发现患有高血压,但一直不重视,没想到这次导致眼睛出问题。

高血压在慢性病中排在前列,人们

对它也并不陌生。但大部分人对它仅有粗略的认识,并没有意识到它对健康的巨大破坏力,更有甚者连被它缠上都不知道,等到突发严重疾病时才悔之莫及。

吴瑞霞介绍,高血压病属慢性病,早期可能无症状或症状不明显,仅仅会在劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高,并在休息后恢复正常。随着病程延长,血压明显的持续升高,逐渐会出现各种症状,此时被称为缓进型高血压病。缓进型高血压病常见的临床症状有头痛、头晕、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木、夜尿增多、心悸、胸闷、乏力等。

预防高血压 应保持健康生活方式

在现实生活中,究竟该如何预防高血压?吴瑞霞提醒广大市民,预防高血压,要从每一天做起,保持健康的生活方式和良好的生活习惯。

预防高血压,管住嘴是基础。保持健康的饮食习惯,减少食盐摄入,多摄入新鲜蔬菜和水果,限制高脂肪、高糖和高胆固醇的食物,戒烟限酒。钠盐摄入过多,高血压的风险显著增加,长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。

预防高血压,迈开腿是关键。肥胖是引发高血压的主要因素之一,而内脏脂肪与高血压具有更强的相关性。合理控制体重对于预防高血压至关重要。建议超重和肥胖者减轻体重,腰围男性控制在90厘米,女性80厘米。建议坚持每周进行150分钟的中等强度有氧运动,

如快走、游泳、跳舞等,可以有效降低血压。

预防高血压,放宽心很重要。长期的精神紧张和压力会导致交感神经过度激活,导致血压升高。应保持积极乐观的心态,避免负面情绪,适当地放松和调节心理状态对于预防高血压非常重要。

除了以上生活方式的调整,也要重视定期体检的重要性。在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,可诊断为高血压,并开始生活方式干预和药物治疗。建议广大市民在血压超过130/80mmHg即应引起关注,早期发现高血压病变,及时采取措施,可以有效减少并发症风险,保护身体健康。

2023年10月9日,湖北当当文化旅游开发有限公司股东会作出《关于公司分立事项的股东会决议》,决定:公司分立为湖北当当文化旅游开发有限公司(存续公司)和湖北省当当国际旅行社有限公司(派生公司)。根据有关法律、法规规定,公司已编制资产负债表、财务清单并已通知债权人,分立

公司分立公告

前湖北当当文化旅游开发有限公司的债务由分立后的湖北省当当国际旅行社有限公司承继。自本公告发布之日起满45日,本公司按照法定程序实施分立并办理公司登记。

公司地址:十堰市茅箭区人民中路35号
联系人:宋方勇
联系方式:18772797871
特此公告。

湖北当当文化旅游开发有限公司
2023年10月10日

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200
郑重提示:本版广告所有信息,若有采用请缜密考察谨防失误!



飞龙房地产经纪咨询有限公司

十堰飞龙房产于房管局备案,从事买房卖房、产权过户、代办银行贷款、楼盘代卖。

公司地址:五堰珠海街店(五堰小学对面) 咨询热线:13593773908

好店好厂好房好楼大甩卖

湖北慧诚拍卖公司近期有一批好店、好厂、好房、好楼、设备等大甩卖,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”。电话:13343593588

幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁)电话:17672277000

环球港超市小吃档口招商

适合经营面食类、品牌小吃、麻辣香锅等特色小吃,投资小、超市给予优惠政策。电话:18671935953 冯经理

门面单间出租

位于张湾中商百货旁一楼门面200㎡,三楼(共4层)单间5间,适合办公、美容、仓库、员工宿舍,租金面议。电话:13733554418

写字楼招租

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731

幼儿园招保安

男,50岁左右,须持有保安证。包吃,每周休一天,工资2400元/月,每天10小时。电话:13397291686 8672189

十堰动物园急招检票员

要求女性,提供免费午餐,2000-2600元/月,转正后月休四天,年龄45岁以下,薪资待遇面谈!电话:18272336151

招聘临时工30名

18-45岁的男性,悬点焊工,薪资230元/天(10-12小时),包食宿,空调热水WiFi免费使用。地址:白浪 电话:19986552218 19151165708

大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内)电话:13997824918(罗女士)

湖北瑞欣健康管理公司招聘

年龄20-40岁,男女不限,健康管理师、营养师各50名,薪资面议。电话:17771946916

李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000㎡,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 邵先生

黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁 电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926