

常量血压 预防 沉默疾病



不少高血压患者在发病前对此病没有明确的认识,直到发病住院才意识到自己是到鬼门关走了一回。在此,本报健康养生专家顾问团成员、山川大药房常年应诊名中医郑亚夫,给大家详细讲解高血压的预防。

记者 施美园

专家顾问团 QQ :892262844
郑亚夫坐诊时间 :每周一全天

不能仅凭感觉判断血压高低

郑亚夫说,每个人对于血压增高的反应是不一样的,仅仅凭感觉判断自己血压高不高,往往会延误病情。有时,高血压能引起头晕、头胀、头痛、耳鸣、眼花、心悸和鼻出血等症状,但绝大多数高血压患者在

早期感觉不到任何症状。据介绍,当下我国高血压知晓率、治疗率、控制率比较低,其中最主要的原因就是病人不知道自己的血压水平,有的即使知道也会因种种原因疏忽治疗,或仅凭感觉用药。

郑亚夫强调,高血压最怕的就是患者自己不知道,不控制。因为高血压对心、脑、肾等人体重要器官的损害是缓慢、长期、持续的,血压一天得不到有效控制,这种损害就会一直存在。

高危人群需定期查血压

郑亚夫建议成年人每年至少要测量一次血压,高危人群则应半年测量一次。高危人群包括:高血压病家族史者;每天摄盐量超过10克者;有长期吸烟和喝烈性酒习惯者;

血清总胆固醇升高、超重及肥胖者;糖尿病患者;长期接触噪声等有害因素者等。

他说,高血压是沉默疾病,无声的杀手,定期测量血压是唯一能及

时发现高血压的办法。如果自测或筛查时发现血压高于140/90毫米汞柱,就应该到医院心血管科进一步检查。

男性每日饮白酒不宜超过半两

控制血压的方法有很多,关键是要改变不良生活习惯,把罹患高血压并导致相应不良后果的几率降到最低。注重健康饮食,尤其是盐的摄入量要降至每日5克以下(略少于一汤匙),每天适当多吃水果和蔬菜,降低饱和脂肪和总脂肪摄入量;停止使用烟草和接触烟草制品;定期

进行身体活动,保持正常体重;酒精的摄入量也要节制,建议男性每日饮酒不超过30g(约半两白酒),女性不超过20g。对于吸烟、肥胖、血糖异常、血脂异常等人群,即使是轻度的血压升高,其未来发生脑中风、心梗的几率也会大大增加。此类人群应及时开展中西药物调理,可以在心、脑、

肾血管还没有被严重损害时就开始保护,同时也可较轻松地将血压降下来。所以,高血压患者应该在发病之初就意识到,高血压病患不仅仅是降压问题,患者应该对自己的血脂、血糖、吸烟、肥胖等心血管危险因素做到心中有数,进行综合评估和管理,从而减少未来中风、心梗等严重心脑血管疾病的发生。

常喝酒的男人要多关注前列腺

记者 施美园 应玲菲



小夏是个典型的朝九晚五上班族,下班后无聊的他总是隔三差五的约上几个好朋友一起吃饭、喝酒,以此来缓解生活的枯燥。但是最近他总是尿急、尿频,老往厕所跑,朋友调侃说:是不是得了前列腺炎啊?怎么会呢?我这么健康,别瞎说!小夏虽然嘴上这么回答,但是心里还是有了疙瘩,因此趁着周末休息来到了我市普济护理医院泌尿外科,一检查,结果还真的是得了前列腺炎,还好是属于轻度的。

该科室主任柯于平在了解了小夏的生活习惯后,提醒他以后少熬夜、喝酒,因为熬夜会造成人体免疫力低下,使前列腺内寄居菌群大量生长繁殖与扩散,容易引发急性前列腺炎或慢性前列腺炎。长期喝酒为什么会得前列腺炎呢?柯主任说,前列腺长期反复充血是引起慢性前列腺炎的原因之一,而无论是细菌性前列腺炎还是无菌性前列腺炎,发生炎症的前列腺组织都会广泛地充血。酒有刺激血管扩张的作用,有些人一饮酒就脸红的现象就是酒精扩张面部血管的结果。对于外表看不见的内脏器官,酒精扩张血管引起脏器充血也是明显的,前列腺当然也不例外。由于一些青壮年人有长期饮酒、甚至酗酒的习惯,患慢性前列腺

炎就不轻易见好,也容易反复发作。那么秋冬时节,如何保养以免引发前列腺炎呢?柯主任表示,男性朋友首先要对前列腺炎有一个正确认识,前列腺炎不是不治之症,很多男人都得过前列腺炎,医学界将前列腺炎称为男人的感冒,感冒很快就好,前列腺炎当然也没问题;其次,要对前列腺炎对性功能的影响有一个正确认识,乐观地对待本病;第三,改变自己的行为习惯,不久坐、不憋尿、适当锻炼等;第四,改善自己的饮食习惯,戒烟忌酒、勿食辛辣刺激性食物,多喝白开水,多吃苹果、西红柿、坚果;第五,及时到正规医院男科就诊。

健康保健咨询QQ 383368666



缺牙竟能导致身体“亮红灯”

记者 施美园

等全口牙都掉光了再镶个全口假牙,省事!一些老年人受旧观念影响,口腔保健意识薄弱,在缺一两颗牙时不着急修复,想等到牙齿都没了再一次性修复。对此,我市康美诺口腔医院特邀种植专家 浙江省口腔医院杨国利博士提醒,缺牙长时间不补,缺牙区牙槽骨会因得不到生理性的咀嚼刺激而逐渐萎缩,长此以往将致使旁牙的松动、脱落,甚至引发身体其他系统的疾病。

牙齿缺失全身健康或受威胁

杨国利介绍,牙齿主要有咀嚼食物、辅助发音、维持面容形态美观等功能,而这些功能的实现,需不同的牙齿分工合作才能保证。牙齿缺失不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、胃、肾等重要脏器功能。首先缺了牙的人说话漏风,看上去比实际年龄苍老得多,体质也更为孱弱,尤其一部分人由于缺牙,养成了偏侧咀嚼的习惯,两颊咀嚼肌发育失调,面容变得不对称。其次,牙缺失后行使咀嚼功能的牙数减少,咀嚼功能明显下降,消化系统负担随之加重,只能吃一些松软、稀烂的食物,所含的营养成分大量流失,吸收不良,抵抗力下降,多种老年病相继到来。另外,缺牙间隙附近的余牙会出现倾斜、移位,间隙缩小等症状,食物嵌塞、龋病、牙周病等问题接踵而来。

种植牙跟真牙一样稳固

过去,大多数老年人在做缺牙修复时,偏爱活动假牙或固定义齿。但近年来,随着生活水平的提高,种植牙渐渐受到老年朋友的青睐。种植牙之所以咀嚼功能可与真牙媲美是因为种植牙的咀嚼力学原理与真牙相似。这样,再大的咀嚼力量种植牙也能够承受,做到稳固不晃。杨国利进一步解释,种植牙的牙根会与周围的骨质牢牢长在一起,形成良好、稳定的骨结合,起到类似真牙牙根的作用。

缺牙太久易致种植牙困难

缺牙过久易导致口腔基础变差,难以种植。杨国利说,缺牙后没做处理,导致牙槽骨萎缩,等到严重萎缩再来种植牙,就需要采取植骨的办法,即从患者身上取骨组织或是采用人造骨,使得骨量增加,满足种植牙要求的口腔基础,再进行种植牙。这个过程比起直接进行种植要麻烦很多,所以建议患者牙缺失后尽量在3个月内修复。据悉,浙江省口腔医院杨国利博士每月都在康美诺亲诊,本月亲诊时间为10月24日,有种植需求的市民可预约。



菇尔康 浙江省灵芝专家
倡寻健康养生新理念
灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌粉
浙江菇尔康生物科技有限公司
Tel:87095818 18628795758 0157581