健康福建 科普先行
福建省卫健委 海峡都市报社 联合出品

今天(10月8日)是第25个全国高血压日，专家提醒：

血压要知晓 降压要达标

N海都记者 林宝珍

今年6月发布的《中国心血管健康与疾病报告2021》显示，我国目前心血管病患者人数达3.3亿，其中高血压患者2.45亿。高血压是导致心脑血管疾病的重要危险因素，有着“无形杀手”之称。近年来，我国高血压患者还有年轻化趋势，因此，其预防工作显得尤为重要。

高血压到底有何危害？年轻人为什么也会患上这种“老年病”？要如何预防？今天(10月8日)，是第25个全国高血压日，一起来关注高血压的防治。

为什么说高血压是“无形杀手”

“高血压患者大多数都没有明显的症状，仅仅在测量血压或者发生心、脑、肾等并发症时才会被发现。”福建医科大学附属第一医院心内科主任医师庄伟介绍，高血压的主要危害器官是心、脑、肾和血管等。在早期，这些器官可能没有明显病变，长期的高血压会导致这些重要器官的病变。“然而，这时还不一定有不舒服的表现。因此，高血压被称为‘无形的杀手’。”

如何判断自己是高血压呢？

由于血压值是波动的，高血压和正常血压并无明确的划分界限，其标准是根据临床及流行病学资料规定。目前，我国将高血压定义为未使用降压药物的情况下、非同日三次以上诊室收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg。

不良生活方式 让高血压增多

庄伟介绍，不良生活方式是导致我国人群高血压患病持续增长的主要因素。不良生活方式主要指高盐饮食、摄入过多脂肪及垃圾食品、过量饮酒、菜果摄入少、体力活动不足等。因此，坚持健康的生活方式和服用降压药，是治疗高血压的主要方法。健康的生活方式是基础，应长期坚持，包括合理膳食、营养均衡，特别是要控制盐的摄入(每人每日食盐摄入小于5克)，要戒烟限酒，还要坚持运动、控制体重，保证高质量睡眠等等，才能有效预防和控制高血压。

早发现早干预 可减少并发症

高血压本身并不可怕，可怕的是，它往往伴随着中风、心脏病、肾脏病等。特别是中青年患者刚患上高血压时，大多是单纯血压升高，不伴有动脉硬化，也不伴有心、脑、肾、眼的问题，如果治疗及时、定期复诊，血压控制良好，可以保持比较好的状态。血压升高持续时间越久，对靶器官的损害越大，有时即使血压下来了，但动脉硬化依然在悄悄持续进行，等到出现冠心病、中风等，已经不再是单纯的高血压的问题了。

如何做到“血压知晓，降压达标”？专家建议定时监测、谨遵医嘱。即，四十岁以上人群，建议每半年测一次血压；有高血压家族病史、超重肥胖、吸烟饮酒、脑力劳动长期精神紧张、作息不规律人群，应提高测量血压频率。已确诊的高血压患者，要及时就医，将血压控制在140/90mmHg以下；如果能耐受的，最好控制在130/80mmHg；75岁以上的，血压可以放宽到150/90mmHg。如果合并有冠心病、糖尿病、心衰、肾病等，目标血压一般是130/80mmHg。

康康知道了 靠谱的健康小知识

自制蔬菜汁 隔夜喝竟中毒了

专家表示，新鲜蔬果汁现榨现喝才安全，坚决不要隔夜饮用

N海都记者 胡婷婷

国庆七天假期乐，康康和康太也走亲访友，频繁聚餐，胖了不少。康太便用西芹和黄瓜自制混合蔬菜汁饮用，打算给肠胃减负。不料，连喝三天，二人竟“亚硝酸盐中毒”。

福州市第一医院全科医学科主任陈萍表示，莴笋、西芹、香椿等蔬菜，本身含有一定量的硝酸盐，放置过久会产生亚硝酸盐。新鲜蔬果汁现榨现喝才安全，坚决不要隔夜饮用。

陈萍
福州市第一医院全科医学科主任

神操作 喝自制蔬菜汁 两口子呕吐不止

康康：国庆假期这几天，天天大吃大喝，感觉肚子很胀，还便秘。

康太：我也胖了不少。所以我买了西芹和黄瓜，榨成蔬菜汁，通便助消化。

康康：那你一次性多榨些，放在冰箱里，这样可以天天喝。

康太：这才喝了三天，怎么我一直上吐下泻？

康康：我怎么还感觉头晕恶心，甚至呼吸困难？

陈萍主任：西芹本身含有一定量的硝酸盐，榨汁后放置太久，就会产生亚硝酸盐。你们这是“亚硝酸盐中毒”了！

康达人
养生狂热爱好者(虚拟人物)

建隆/漫画

医点通 蔬菜汁放置久 会产生亚硝酸盐

“日常如莴笋、西芹、香椿等蔬菜，本身含有一定量的硝酸盐，榨成汁后如果放置太久，就会在细菌的作用下转化为亚硝酸盐。”陈萍主任介绍，亚硝酸盐中毒的潜伏期长短不等，与患者的摄入量有关。潜伏期长则1~2天，短则仅10分钟左右。早期出现头痛、头晕、腹痛、恶心、呕吐，并伴有胸闷、呼吸困难，严重者甚至可出现口唇、指甲、面部及全身呈青紫色，血压下降，呼吸循环衰竭，若不及时抢救可很快昏迷死亡。成人摄入0.2~0.5克即可引起中毒，3克即可致死。

此外，陈萍主任介绍，新鲜蔬果汁含有丰富的维生素，若放置时间过久会因光线及温度破坏维生素效力，营养价值变低。因此要“现榨现喝”，才能发挥最大效用，最好是在2~3个小时内喝完，如果实在喝不完，建议放置在冰箱内低温冷藏保存，也不要超过24个小时。

□小贴士

这5类食物 亚硝酸盐含量较高

陈萍主任介绍，亚硝酸盐有急性毒性，以下几种食物亚硝酸盐含量较高，吃的时候也要特别注意，做到有效预防。

1.颜色鲜艳的熟肉制品

为了让肉制品卖相更好，延长保鲜期，有些不法商贩还在偷偷使用亚硝酸盐作为食品添加剂。陈萍主任说，大家买肉时，要多加判断，如果肉只是表面颜色特别红，可能是用了色素上色，但如果肉从里到外都是红色的，可能是添加了亚硝酸盐。

2.放置过久的绿叶菜和剩菜

陈主任建议，绿叶菜含有一定量的亚硝酸盐，建议随买随吃，不要在室温下长期贮存蔬菜，且禁食腐烂变质蔬菜。此外，尽量少吃或不吃隔夜的剩饭菜。

3.自制泡菜、腌菜

“如果自制泡菜、腌菜，要特别注意腌制时间、温度及食盐用量。”陈主任介绍，蔬菜腌制过程中会产生亚硝酸盐，但其含量会有一个先上升后下降的过程。腌制后，半个月左右达到峰值，此后递减。所以吃泡菜、腌菜时，等20~30天后再吃。

4.久煮的火锅汤

陈萍主任介绍，如果喜欢喝火锅汤，最好在开始时喝，尽量不要喝久煮的火锅汤。因为在煮一些加工肉制品与蔬菜时，里面的亚硝酸盐会溶解到汤里，且随着时间的延长，火锅汤里的亚硝酸盐含量会不断上升。

5.不新鲜的海鲜干货

陈萍主任介绍，虾皮、鱿鱼丝、小鱼干等海鲜干货，如果储存不当，会产生蛋白质分解产物，导致亚硝胺物质增多，加大致癌风险。尤其是不新鲜有刺鼻气味的产品，亚硝酸盐含量往往较高，建议扔掉。