

血压狂飙致头晕 小伙以为是中暑

年轻高血压患者明显增多;泉州心内科医生提醒,不健康的生活方式是主因

■海都记者 刘薇

连日来的高温天气,让泉州30岁的小李时不时感觉头晕,他以为自己中暑了,跑去医院检查,结果吓了一跳——他的血压竟跟这气温似的疯狂飙升。据悉,高血压已不再是传统认知上的老年病。去年发布的《中国心血管健康与疾病报告2021》,推算我国目前心血管疾病患者人数达到3.3亿,高血压患者占2.45亿,其中,18岁至35岁年龄段高血压患者明显增多。

以为自己热晕了 不料是高血压作祟

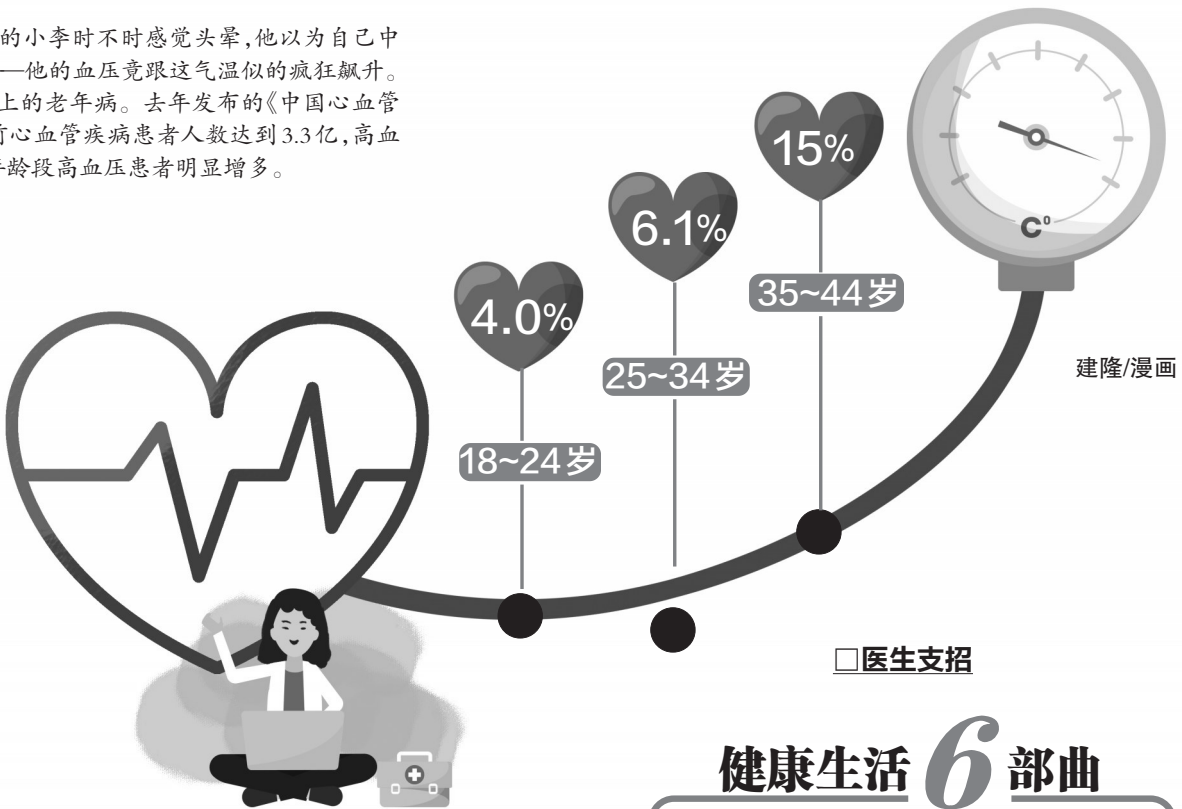
“我以为中暑了,没想到问题出在血压上!”每天骑着电动车上下班,明晃晃的太阳照在头顶上,小李最近老觉得头晕。前天,他前往福建医科大学附属第二医院检查,其他常规检查未见异常,唯独血压一项,竟高达260/140mmHg!高血压定义为诊室收缩压(俗称高压)≥140mmHg,和(或者)舒张压(俗称低压)≥90mmHg,换句话说,小李的低压比正常人的高压还要高!

该院心血管内科主任医师王耀国进一步了解到,小李夜间睡眠不太好,还有睡眠呼吸暂停综合征,这些情况都可能加重其高血压的症状。此前,小李知道自身血压有点高,平时也有吃一种降压药,但他没有监测,不知道血压竟会这么高,加上平时没症状,所以并没有很重视。针对小李的病情,王主任为小李联合用药,控制其血压。

年轻高血压患者 患病率在逐渐增高

“高血压已经不再是传统认知上的老年病,年轻患者占比很高,尤其是三四十岁的年轻人。在我接诊的高血压患者中,年轻人就占了30%多!”王主任指出,多数青年高血压患者经常是无症状的(多为临界值)或早期血压波动较大,多在体检中发现。据了解,高血压是指血液流动时,对血管壁造成的压力值持续高于正常的现象。它被称为“无声的杀手”,大多数患者可在没有任何症状的情况下发病。高血压会损害心、脑、肾、眼等靶器官,如果不

加以控制,可能导致心力衰竭、脑卒中(脑血管意外)、肾功能衰竭及眼病变等。中国高血压调查最新数据显示,2012—2015年,我国成人高血压患病率为27.9%,也就是说约每三位成人中就有一例高血压患者,同时,患病率趋势总体还在逐渐增高。高血压患病率随年龄增加而显著增高,但青年高血压亦值得注意。据2012—2015年全国调查,18~24岁、25~34岁、35~44岁的青年高血压患病率分别为4.0%、6.1%、15.0%。



□医生支招

健康生活6部曲 让你把血压降下去

确诊高血压后,要怎么进行治疗和健康管理?王主任总结出健康生活方式“六部曲”:限盐减重多运动,戒烟限酒心态平。首先,管住嘴,少点外卖,少吃高盐高脂食物。其次,迈开腿,每天适当运动,控制好体重。除此之外,戒烟限酒,稳定好情绪,保证好睡眠质量,那么,血压就能得到明显的改善了。“我们一般建议青年人群通过健康管理来控制血压。非药物治疗1~3个月,如果说这1到3个月,通过生活习惯、饮食习惯的改善,血压下降了,保持到正常状态,那么可以暂时不用吃药,定期监测血压变化。但是,如果血压已经高到(高压)160mmHg、(低压)100mmHg以上,生活习惯改善后仍没有明显下降,那一定要去医院,在医生的指导下用药物治疗,把血压控制住,以减少高血压造成的靶器官损害。”王主任强调。

不健康生活方式 导致高血压年轻化

高血压为什么越来越年轻化?王耀国主任医师分析,血压的发生与基因遗传和生活方式相关,但基因状态不会在几代人的时间内快速变化,由此可见,高血压发病率增高主要是生活方式剧变引起的。“我结合年轻人的生活习惯,总结出引起年轻人高血压的不良生活方式,主要包括高盐饮食、少动、肥胖、抽烟酗酒、睡眠不足、精神压力大等。”王主任进一步分析,首先是饮食原因,现在的年轻人口味比较重,喜欢吃酸的

辣的,清淡的东西不爱吃,经常点外卖,而外卖食品大部分是高盐高脂的,且基本被加工过,含钠量超标,过度食用易导致体重增加和高血压的出现。其次是缺乏运动,便捷的出行方式加上工作忙碌,导致运动量减少,体重不断增加,进一步导致血压增高。还有油炸食品和奶茶、可乐等饮料的过度摄入,不良的生活习惯如抽烟喝酒,以及过大的生活压力造成失眠、焦虑,这些原因都可能导致高血压的出现。

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

厦门政隆环保科技有限公司遗失财务章,法人章各一枚,声明作废。
厦门市佰港贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门真达贸易有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
厦门粘粘达电子科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
厦门威斯塔酒店有限公司遗失思明区市场监督管理局2019-04-02核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91350203058366638D声明作废。
莆田市特积贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
厦门新羽盛行贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

福州市鼓楼区叶先生水果店不慎遗失福州市鼓楼区市场监督管理局2022年4月29日核发的《食品经营许可证》正本,许可证编号为JY13501020100502,现声明该《食品经营许可证》正本作废。
漳州市云浦电子商务有限公司遗失云霄县市场监督管理局2022-05-06核发的食品经营许可证正副本,编号JY13506220084738,声明作废。
李华不慎遗失爆破作业人员许可证,编号:3509000101025,声明作废。
龙岩市创亿辉贸易有限公司遗失公章,编码35082510011916声明作废。
厦门探索发现科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

福建剑桥阀门有限公司遗失建设用地规划许可证1本,证号:地字第350524202003016号,声明作废。
长汀贤乡园区管理服务有限责任公司遗失公章一枚,声明作废。
福州市仓山区参林宜又佳医药有限公司遗失公章(编码350104100085411)一枚,声明作废。
黄鸿锋遗失残疾人证,证号:国军J015414,声明作废。
福州德雕装饰工程有限公司遗失质保金票据一张,编号8948294,现声明作废。
厦门市乐佐管理咨询有限公司遗失公章一枚,声明作废。
福建省溜溜客体育产业投资发展有限公司遗失公章一枚,声明作废。
闽GA2110(黄色)遗失道路运输证,证号:350426201401,声明作废。
厦门季姿昂贸易有限公司遗失海沧区市场监督管理局2021-05-21核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91350205MA8T8ER60X声明作废。

公告栏

云霄县微醺酒馆遗失云霄县市场监督管理局2021-11-23核发的营业执照正副本,统一社会信用代码92350622MA8UA766XG声明作废。
云霄县郑琼面馆遗失云霄县市场监督管理局2023年3月7日核发的食品经营许可证副本,证号:JY23506220091929声明作废。
云霄县何云坤烟杂店遗失福建省云霄县烟草专卖局2018年9月21日核发的烟草专卖零售许可证,证号350622101252声明作废。
莆田市荔城区戴拿贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
云霄县巧儿食杂店遗失福建省云霄县烟草专卖局2018-10-10核发的烟草专卖零售许可证副本,证号350622103652声明作废。
环羽翔视商贸(广州)有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

交房公告
尊敬的“万春珑熙郡”业主:
我司开发建设的“万春珑熙郡”项目已通过竣工验收于2023年7月19日正式交付,请您按照《交房通知书》的要求携带相关资料及费用按时交房,现场办理交接手续。特此公告!
三明万春房地产开发有限公司
2023年7月18日

清算公告
厦门市巨福泰商贸有限公司(统一社会信用代码91350203303274981D)因名称剔除未办理注销解散,现已成立清算组请各债权人自公告之日起45日内向本公司清算组申报债权及办理债权登记手续。清算组负责人:林忠铭,电话5288504地址:厦门市思明区白鹭洲路34号之八39单元
厦门市巨福泰商贸有限公司清算组