



我市成年人近30%患高血压

临床上发现高血压发病有低龄化趋势,如果患者仗着年轻放任不管后果会很严重

6月7日,蠡湖街道震泽社区的蒋志达组织慢性病患者来到自己家中,为他们测量血压,交流一周来的经验心得。蒋志达是一名高血压患者,同时也是一名健康生活方式指导员。像他这样的指导员,无锡共有4000多名。近日,记者从市疾控中心了解到,我市18岁以上人群高血压患病率达到29.82%,呈升高趋势。可喜的是,目前已有61.8万名患者纳入高血压管理,脑卒中和心脑血管疾病过早死亡率呈下降趋势。



头条信息
关注无锡观察
健康频道

健康
头条

□本报记者 卫文



高血压并非老年人“专利”,患病率不断上升

印象中,高血压是老年病。截至2020年,我市60周岁以上人口占总人口的26.9%。年龄是高血压发病的一个重要因素,随着60岁以上老年人口的增加,新病人不断加入,老年高血压患者越来越多也在情理之中。然而,近年来,随着生活方式的

转变,年轻人患高血压的也不少,我国35岁以下高血压患者超7000万。市疾控中心健康促进部副主任董昀球介绍,根据最近的2019年底的统计数据,我市18-50岁人群高血压患病率为11.31%,相比2015年底统计得到的10.10%,增加了一成多。市二院心内科副主任医师姜海

滨介绍,近年来,临床上高血压患者发病有低龄化趋势。可是一些年轻人不把高血压当回事,认为自己年轻扛得住,加之身体也没啥特别异常,所以不愿吃降压药,还沿袭以前的吸烟、熬夜和饮食习惯,最终导致出现高血压肾病、脑梗、脑卒中、主动脉夹层等严重后果。

高血压发病提前,压力大和不良生活方式是主因

高血压发病何以出现年轻化趋势?记者了解到,主要原因还是压力大和不良生活方式所致。现代人尤其是年轻人生活工作节奏快、生存压力也大,长期出现紧张、休息不好、情绪波动等情况,就会导致压力型高血压。董昀球用一系列数据分析了多个典型的不良生活方式。日均摄盐量每增加1克,平均高压上升2毫米汞柱,低压上升1.7毫米汞柱,高钠饮食对血压升高已非常明确。虽然目前我市成年人人均食盐摄入

量为7.67克,低于全国人均食盐摄入量9.3克,但是,对照世界卫生组织提倡5.00克的建议,还是高了50%以上。超重和肥胖也是高血压发病的重要原因。董昀球介绍,身体指数(BMI)≥24属于超重,BMI≥28属于肥胖,我市18岁以上超重率35.43%、肥胖率12.08%,加起来接近五成。而重盐重糖、水果蔬菜少、饮酒过量、缺乏体育锻炼等也都是致胖因素。据悉,成年男性每天饮用酒精40克、女性20

克就属于饮酒过量(换算成52度白酒,约80克、40克)。目前,我市成年人过量饮酒率为8.57%。调查发现,我市18周岁以上人群锻炼情况也不容乐观。每周3次、每次30分钟以上中等强度运动的人仅占到21.84%。高血压和糖尿病、血脂异常等其他慢病互为因果。我市18岁以上成人血脂异常率44.18%,糖尿病患病率9.80%,这些慢病往往会促使高血压患者增多和发病提前。

防管并重,我市近十年心脑血管病过早死亡率下降

高血压可防可控,也需要防管并重。我市大力营造政府健康支持性环境,广泛开展“三减三健”活动,设立了240个健康小屋,321条健康步道,63个健康主题公园,全市涌现了769个健康社区,招募了4000多名健康生活方式指导员,从

源头上预防高血压或者不让高血压进一步发展。另一方面积极落实国家基本公共卫生服务对高血压的管理,目前我市纳入管理的高血压患者有61.8万人,均建立了健康档案,定期接受随访和体检,由社区医生为患者做健康指导。

高血压最大的危害就是脑卒中和心血管疾病引起的过早死亡率。近10年来,我市脑卒中死亡率下降了1/3,心脑血管疾病过早死亡率下降了1/4,这与高血压诊治水平的提升有很大关系,但也从一个侧面反映了我市高血压管理的显著成效。

一入梅雨季,CCU住满了心梗病人

高温高湿天气是急性心梗发作的一个诱因,风险较高的患者可增加CT血管造影检查

南院急诊做完赶北院急诊,连续4台急诊介入手术……6月15日,市二院导管室的护士发了条朋友圈:“又是一个刺激的备班,二十多个小时没合眼”。当天连续有4名急性心梗患者被送到该院抢救,心内科的医生护士一直忙到半夜。进入梅雨季节,高温高湿天气来袭,急性心梗病人明显增多,在市二院CCU(冠心病重症监护室),50岁以下的患者占了近一半。

几天前,市民潘先生吃完早餐后日常散步时,感到胸口一阵阵的疼痛,持续没有缓解,于是赶紧到二院急诊就诊。检查发现他是急性心梗,心内科医生为他做了急诊冠脉造影,显示血管中有血栓。“当时没有放支架,我们准备择期检查血栓是否溶掉。”市二院心内科董丰主任医师说,患者的情况不算严重,如果治疗后血栓能溶掉,是不需要放支架的。潘先生今年才30多岁,这次突发心梗是他万万没想到的。平时经常锻炼,他想这次患病可能与最近工作劳累和熬夜有关系,还有最近闷热的天气。

市二院南院CCU,目前收住了11个患者,仅14日、15日两天内就收了6个急性心梗的病人。董丰介绍,梅雨季节,突发急性心梗的病人明显比平时多,尤其是夜里,一晚收治三四例是常有的事。高温高湿是急性心梗发作的一个诱因,此外,也与自身是否有“三高”等基础性疾病、抽烟喝酒等不良生活习惯、工作压力大等有一定关系。

尤其是现在的很多年轻人生活没有规律,白天辛苦工作后晚上继续熬夜,还有人查出高血压、糖尿病、血脂异常后没有控制好各项指标。在最近的11个患者中,年轻患者所占比例颇高,5个都在50岁以下。“当出现胸闷、胸痛等心梗典型症状时,患者一定要及时拨打120,尽快到医院就诊,因为时间就是心肌,时间就是生命。”董丰说,心梗最重要的是早期发现、早期识别,千万不要硬抗,错过了最佳救治时机。普通体检中没有专门针对心血管的检查,对于评估下来心梗风险较高的患者,可增加冠状动脉CTA,即CT血管造影检查,因为该病平时没有症状,一般难以发现心肌缺血等情况。

(谢恒贞)

“减肥糖果”含禁药 严重可致脑中风

“一颗糖果见效,任何体质包瘦”……近期,网红“减肥糖果”在网络流行。专家提醒,一些网红“减肥糖果”添加了违禁药,大家需警惕。

记者日前从成都市第三人民医院肥胖与代谢性疾病中心了解到,到该中心就诊的肥胖患者中,服用各种减肥类产品者占90%以上。

“有的患者同时吃好几种减肥产品,因为不科学用药,有人因此引发了肝功能损害,但却并没有达到减肥的目的。”成都市第三人民医院肥胖与代谢性疾病中心主任刘雁军介绍,目前市场上在售的各类减肥产品主要分为三大类:第一类是抑制食欲类,通过提高饱腹感、降低食欲来控制进食量,但长期大量服用这类减肥产品,可能造成维生素和矿物质等吸收不足,降低免疫力;第二类是通过提升心率和血压,来提高新陈代谢率,使身体消耗更多热量,这类减肥产品极易导致头疼、失眠、血压升高、心动过速,从而诱发多种疾病;第三类是腹泻类减肥产品,过度减少人体对食物的吸收,可能造成胃肠道功能紊乱等问题。

他介绍,一些网红“减肥糖果”添加了违禁药西布曲明,会增加患心脑血管疾病的风险,如心率加快、血压升高,严重时可能导致脑中风甚至死亡。“控制体重有利于身体健康,但是减肥不能盲目追求捷径。”刘雁军提醒,需要减肥的肥胖人群,不应该盲目选用减肥产品,而是应该找到造成肥胖的原因,真正做到“对症下药”。

(据新华社稿)

医技前沿

二院皮肤科专家 识破治愈罕见病

近日,全身多处皮肤溃烂的患者薛先生给市二院皮肤科送去感谢信。他患了一种怪病,辗转南京、上海等多个城市治疗两年,未得到理想疗效,没想到在市二院皮肤科治愈了。

两年前,薛先生皮肤多处出现小溃疡,越来越严重,经过治疗,病情继续发展,导致全身皮肤多处出现溃疡,苦不堪言,甚至有些绝望了。在市二院皮肤科,夏汝山主任医师团队为患者制定了详细的诊疗方案,第一时间安排了活检+病理切片检查。由于患者同时患有糖尿病,且血糖控制不佳,考虑到病理切片后伤口恢复可能不佳,专门安排医生为患者换药。经过一系列的检查后确诊为穿通性胶原病。这是一种罕见的皮肤病,与遗传相关,反复发作,经久不愈,尤其是伴有糖尿病等基础疾病的患者皮损可继发感染,给生活造成很大影响。

夏汝山介绍,此病罕见,诊断困难是患者多年治疗未愈的原因,很多医生没见过这种病,也就无法确诊和对症治疗。该团队在为患者精心控制糖尿病的同时,嘱其口服异维A酸胶囊治疗,患者身上的溃疡很快得到控制,10多天就出院了,继续服药一个月后完全康复。困扰他两年的顽疾终于一朝除,目前患者继续随访中。(晨曦)

双镜接力手术 恢复患者进食

近日,锡山人民医院鹅湖分院巧用支气管镜引导,电子胃镜下食管扩张术取得成功,双镜接力解决了范老伯的吃饭问题。

食管肿瘤术后的范老伯进食困难已经两个多月,近几天更甚,连水都喝不下了,痛苦不堪的范老伯来到锡山人民医院鹅湖分院寻求帮助。经诊断,范老伯只要进行胃镜下食管狭窄扩张术就能缓解他的症状。胃镜下食管狭窄扩张术是治疗食管狭窄最常见的方法,鹅湖分院已经开展多年。但是在手术过程中医生发现范老伯的食管基本上都堵住了,就连最细的胃镜也无法通过。凭着多年临床经验,手术医生想到支气管镜较细,通过它的引导,再换胃镜进行食管扩张,果然手术成功了,当天范老伯就能大口喝水。

据了解,该技术采用胃镜下探条或(和)球囊扩张进行治疗,患者创伤小、并发症少、疗效更为显著,逐渐被越来越多的患者所接受。同时,鹅湖及周边的食管狭窄患者不出远门即可得到有效治疗,患者恢复快、治疗费用低,在摆脱病痛折磨的同时,也减轻了家庭经济负担。(顾蕾)

无锡市疾控中心提供

