

健康热评 JIANKANGREFENG

健康血压 健康生活

本报记者 陈晶

5月17日是第19个世界高血压日，今年的宣传主题为“精准测量 有效控制 健康长寿”。

根据最新的中国高血压年会调查数据，目前中国已有2.45亿左右的高血压患者。血压升高是多重疾病的导火索，会使冠心病、肾脏疾病等疾病发病风险增高，还是脑卒中的主要危险因素。提高对高血压病的认识，对早期预防、及时治疗有重要意义。

高血压的危害主要有两方面

“高血压是心脑血管疾病最重要的危险因素，也是我国心脑血管疾病死亡的主要原因。高血压对心、脑、肾、血管等靶器官的损害是直接的、长期的、进行性的，因此，控制高血压是防治心脑血管疾病的关键所在。”南昌市第三医院主任医师李钦俦介绍，高血压的危害主要体现在两个方面：

一是高血压对动脉血管壁是一种机械性损伤，能使血液中的“坏”胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）更容易在血管壁内沉积下来，从而产生动脉粥样硬化斑块。动脉（包括脑动脉、心脏冠状动脉、下肢动脉）一旦发生粥样硬化斑块，进一步进展就可能发生脑卒中、心绞痛、急性心肌梗死或下肢间歇性跛行，严重者可直接导致心脏性猝死。

二是高血压对心、脑、肾等靶器官有直接损害。由于血压增高，心脏排血时所遇到的阻力增加，心脏工作负荷加重，日久会导致左心室肥厚、扩大，心力衰竭、急性心肌梗死和猝死的风险将显著增加，它是冠心病的主要危险因素之一。高血压所致的脑损害包括脑动脉硬化、脑梗死、脑出血等，其中脑出血是高血压最凶险的并发症，是高血压致死、致残的主要原因。长期高血压会促使动脉硬化、狭窄，肾素等血管紧张物质的释放会增多，能正常工作的肾脏组织越来越少，最终导致肾脏缩小甚至萎缩，出现肾功能不全甚至肾衰竭。肾脏一旦受到损害，肾素等血管紧张物质的释放又会增多，从而使血压进一步升高，并产生恶性循环。

“血压作为一个生理指标，一天24小时不是固定不变的，而是会波动的。高血压患者即使服用了降压药，也会受到各种因素的影响而使血压产生波动。血压大幅度反复波动不仅对靶器官有损伤，而且会进一步损伤血管内皮，加速动脉粥样硬化，从而加重高血压。”李钦俦说，以下因素会导致血压波动：高盐饮食，盐的主要成分是氯化钠，钠离子会滞留水分，使血容量增加，血压因此而升高；寒冷会使人体血管收缩，会升高血压，炎热天气时，人体为了散热，体表血管会扩张，血压会下降；精神紧张、过度劳累、熬夜会使血管收缩、血压升高，另外，情绪激动也会使血管收缩、血压升高，特别是大悲大怒时的影响更大；失眠会使人体的生物钟紊乱，使大脑皮层对皮层下中枢的调节功能失调，使血管收缩、血压升高，血压升高又会加剧失眠；吸烟不仅会使心率增快、心排血量增加，而且会使血管收缩，导致血压升高；酗酒会加快心率、增加心排血量，饮酒或酗酒后会即刻使血压可能会降低，但次日血压会明显升高，导致血压波动增加；某些药物和食物，如类固醇类药物（如可的松、泼尼松）、口服避孕药、拟交感神经药（如麻黄碱）、鼻通剂（如呋麻滴鼻液）、可待因、西柚汁等均有升高血压或降低降压药疗效的作用。



张、过度劳累、熬夜会使血管收缩、血压升高，另外，情绪激动也会使血管收缩、血压升高，特别是大悲大怒时的影响更大；失眠会使人体的生物钟紊乱，使大脑皮层对皮层下中枢的调节功能失调，使血管收缩、血压升高，血压升高又会加剧失眠；吸烟不仅会使心率增快、心排血量增加，而且会使血管收缩，导致血压升高；酗酒会加快心率、增加心排血量，饮酒或酗酒后会即刻使血压可能会降低，但次日血压会明显升高，导致血压波动增加；某些药物和食物，如类固醇类药物（如可的松、泼尼松）、口服避孕药、拟交感神经药（如麻黄碱）、鼻通剂（如呋麻滴鼻液）、可待因、西柚汁等均有升高血压或降低降压药疗效的作用。

只要是确诊的高血压都需要治疗

那么，是不是所有高血压都需要治疗呢？“只要是确诊的高血压都需要治疗。”首都医科大学附属北京安贞医院主任医师刘治军直言，高血压是生活方式相关的疾病，生活方式改变很重要，限制食盐的摄入有利于控制血压；坚持适度锻炼，如果肥胖还需要减肥；戒烟、戒酒；保持平和的心情，忌大喜大悲，忌情绪激动。如果单纯生活方式的改善已经无法保持血压正常了，就必须依靠降压药物的协助。值得注意的是，轻度的高血压虽然没有明显的不舒服表现，但是长期未控制的高血压也有明显的危害，会增加心脏的负担而引发心脏扩大，潜移默化地引起动脉粥样硬

化，最终增加脑卒中、冠心病和肾脏病风险。

如果没有症状还用吃药吗？“无症状的高血压也要吃药，如果没有禁忌，一般情况下都要吃降压药。”刘治军介绍，不少高血压患者害怕一旦吃药就停不下来，但该用药的时候不用药控制可能带来更大的负面影响。这是因为，轻中度的高血压可能没有明显的症状，且人类对血压缓慢升高会产生一定的耐受，但这一过程也伴随着多个靶器官的缓慢受损，比如心脏的负担增加，会缓慢地变大变衰弱；动脉血管长期高压会引起损伤，容易发生动脉粥样硬化，导致冠心病、脑卒中和慢性肾脏病。

这5个常见降压误区，你要知道

“在临床实践中，我们在治疗高血压时，常见5个误区。”刘治军说。

误区一：年纪轻轻的，不要随便吃降压药，一旦吃上就停不了。这种观念是错误的，越是年轻的高血压患者，越要重视自己的未来预期寿命。治疗越早，血压越平稳达标，预期寿命越长。

误区二：降压药可以隔日吃1次，或者不高不吃，血压高的时候再吃。

专业的角度来说，降压不是根本目的，降压是为了保护心、脑、肾等重要的器官不会被高血压所损伤，避免出现心脏扩大（会进展为心衰）、卒中（脑出血、脑梗死）、慢性肾脏病（会进展为肾衰竭）和其他动脉粥样硬化问题，而

保持血压的平稳（不是忽高忽低）对于减轻靶器官的损伤尤其重要。因此，降压药要天天吃，维持血压平稳和达标才是最重要的。

误区三：降压药越新越好，越贵越好。

很多人会被“一分钱一分货”所误导。如果某个贵的新药吃了出现明显的副作用（如水肿、干咳、高血钾、肌酐升高等）或者降压作用达不到预期目的；而之前服用过的“老”降压药，既能实现血压达标和平稳降压，长期吃还没有不舒服或者不耐受的问题，那么这个“老药”就更适合您。因此，适合的才是最好的。

误区四：降压药要循序渐进地用，上来就用“最高级的药”，将来耐药无效了，就没有药物可用了。

我们有多机制不同的降压药，这些降压药彼此之间也没有可以继承或交叉的耐药性。如果对某个最新上市的降压药“耐药”，之前的若干不同作用机制的“老药”仍然是有效的。所以，选择哪个药物不是按照“新老”的顺序，而是根据您的合并的不同其他疾病（如糖尿病、冠心病、心衰、卒中）有针对性地选择最优（循证证据）的降压药。

误区五：病友推荐的药才是货真价实的好药。每个高血压患者（病因不同，遗传和药物耐受性不同）对相同的降压药可能有不同的反应，既包括疗效不同，也包括对这个药物的耐受性（副作用问题）不同。所以，不要跟风吃药，不要轻信病友的推荐吃药，不要跟着广告吃药。

水果这样吃，少惹湿不上火

进入夏季后，大量应季水果纷纷上市，但是民间有种说法，说吃水果会生寒滋湿或者生热上火，而有些人真的一吃水果就腹痛腹泻、咽痛咳嗽。为什么吃水果会生湿？上火？

中医看食材讲究性味，不少水果如西瓜、黄皮、雪梨、香蕉、柿子、草莓等都是性味寒凉的，一般都具备清热、解渴、生津的功效。现代人久坐运动，思虑多，饮食不规律，脾胃运化功能大多比较虚弱，属于偏阴体质，如果过量食用寒凉的水果，极容易损伤脾胃，让本就脾弱的状态更加虚弱，脾胃运化的功能变差，导致食滞湿停，容易发病。中医认为甘味易助湿，水果大多数味甘，多食生湿滋腻。而有的人阳气充足，本就属于偏阳体质，也叫热性体质，如果饮食偏热，就会易患热病，阴津易伤，引起咽喉疼痛、咳嗽、大便干、小便黄，甚至发热等“上火”症状。

不同体质人群怎么吃水果？通常，除了平和质，人的体质从大的方面可以分为偏阴质、偏阳质。

偏阴质的人通常表现为性格内向、少言寡语、面色发白、喜静恶动、周身酸懒、不喜欢水、身材偏胖等。这样的人适合少吃甜食、冷饮、奶制品、肉食，并减少水果摄入

量，适当增加辛温类食物的摄入，如姜、葱、蒜等。

偏阳质的人通常表现为性格外向、喜动好强、喜爱饮水、面色发红、精力旺盛、身材偏瘦等。此类人群应该减少辛辣、酒、牛羊肉等辛温食物的摄入，适当增加甘凉食物，如水果、蔬菜等。

偏阴质者怎么吃性味寒凉的水果？如西瓜，其性寒，味甘，归心、胃、膀胱经，清热解暑，除烦止渴，利小便。西瓜入心肺、肝胃和膀胱经，能祛三焦之热，其最重要的功效，就是消暑、清心火。西瓜本性味寒凉，偏阴质更不宜吃冰镇西瓜；要严格控制食量，不宜一次吃多，每次1~2块，每周不多于1次；当天要安排性味偏温的饮食，尽量避免寒凉的饮食的叠加。

偏阳质者怎么吃性味温热的水果？如榴莲，其性热，味辛、甘，归肝、肾、脾经，开胃健脾，润肠通便。榴莲具有丰富的营养价值，含有多种维生素、丰富的蛋白质、维生素、钙、磷、铁等微量元素。榴莲性味温热，要在没有便秘、咽痛、发热、舌红、苔黄腻等急性期时吃；严格控制分量，每次吃1小块即可，每周不多于1次。

（广东省中医院主任医师 黄穗平）

维护免疫力，这5类食物一定要吃够

近期，多地出现新冠“复阳”者，面对病毒，除了做好必要的防护外，还要提升自己的免疫力。免疫系统本身是一个耗能系统，而均衡的膳食能为免疫力提供源源不断的能量。因此，保持健康合理的饮食结构，摄入均衡充足的营养，都是让免疫力更强的“加分项”。

这里给大家分享5个饮食原则。吃够种类。人体需要的营养素有40多种，为了更好地满足营养和健康需求，日常饮食中要摄入多种多样的食物。按照中国营养学会推荐的标准，每天的食物种类最好在12种以上，每周25种以上。其中：谷薯、杂豆类平均每天至少3种，每周至少5种；蔬菜、水果类每天至少4种，每周至少10种；鱼蛋禽类每天至少3种，每周至少5种；奶、大豆、坚果，平均每天至少2种，每周至少5种。

吃够主食。很多人出于减肥或者控制血糖等诸多原因，在生活中刻意减少主食的摄入量，然而，人的能量核心基础来自主食。不吃主食，免疫力会越来越差。每天要吃谷类200g~300g（生重），其中全谷物和杂豆50g~150g（生重），另外，保证每天摄入薯类50g~100g（生重），如红薯、山药、土豆、芋头等。主食注意粗细搭配，粗粮可占主食的1/3~1/2，这样才能达到膳食纤维的合理摄入以及多种微量元素补充的目的。

吃够蔬菜水果。果蔬是维生素、矿物质和膳食纤维最重要的来源，是

维护免疫力所不可或缺的营养物质。日常生活中，建议大家每天最好能吃300g~500g（生重）蔬菜，其中深色蔬菜占50%以上；每天水果摄入量则在200g~350g（1~2个女性拳头大小），适当多吃一些维生素C含量高的水果。

吃够蛋白质。维护免疫力，蛋白质是基础。适当增加富含优质蛋白质的食物，优选鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类、大豆及其制品等。在食用量上，每周最好吃鱼2次或300g~500g（生重）；每周吃蛋类300g~350g，约等于一天一个鸡蛋的量；每周吃禽肉300g~500g（生重）。且要注意，少吃深加工的肉制品。蛋白质最好均匀分布于三餐，避免早上没有蛋白质，中午偏少、晚上丰富的失衡状态，一般成人保证每餐都有25g~30g的蛋白质。一些特殊人群，比如老年人或做健美、抗阻训练的年轻人，可以在营养师的指导下，排除禁忌疾病，在合理饮食的同时补充优质蛋白补充剂。同时，尽量避免肥肉、烟熏和腌制等加工肉、动物油等摄入。

多喝水。保证规律有效地饮水，没有大量出汗，也没有特殊禁忌疾病的一般轻体力活动的成人，每天饮水量达到1500ml~1700ml，约一次性纸杯8杯水。白开水是最佳选择，此外，还可以饮用淡茶水、淡蜂蜜水等，避免喝含糖饮料，避免喝太多浓茶和咖啡，尽量不喝酒。

（北京协和医院主任医师 于康）

健康潮 JIANKANGCHAO

咽喉痛就是“二阳”？

本报记者 陈晶

“五一”假期过后，各地网友纷纷晒出“嗓子痒”“咽喉疼”等症状。“全国都有咽喉炎吗？”话题更是冲上多个社交媒体平台的热搜榜。有网友发帖称自己出现咽喉肿痛，越来越严重的“刀片嗓”与感染新冠时类似，担心是“二阳”了。那么，目前“二阳”的实际情况如何？嗓子疼就是“二阳”吗？又如何缓解？北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾、北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强为大家一一解答。

中国疾控中心发布数据显示，4月14日~4月20日，我国新发现本土重点关注新冠变异株感染275例。“由此不难看出，‘新冠’确实不会消失，可能长期伴随我们的生活，而且病毒还在不断变异。不过从各地反馈来看，大部分阳性感染者是初次感染，‘二阳’比例比较低。”李侗曾表示，当前，全球流行的XBB系列毒株进一步变异，其传染性更强。不过，近段时间各地临床上的新发病例仍以“初阳”患者为主，80%以上的

新发感染者仍是初次感染者，对于大部免疫功能正常的人群来说，上一轮感染的抗体水平仍存在，尤其是既往接种过疫苗发生突破性感染的人群，产生抗体水平明显更高，目前抗体保护水平还没有下降到完全失去保护的“二阳”的比例在新发感染者中占比应该也会有所增加，提醒重症病例高风险人群及时加强接种疫苗。”李侗曾提醒。

如果的确二次感染了，或者是有感染新冠的相应症状如咽喉疼痛等，大众该如何应对？“无论是二次感染还是新发变异株导致的感染，临床表现目前看都是类似的，主要表现在上呼吸道，重症的病例目前还很少，主要以无症状或轻型病例为主。一旦感染不要恐慌，对症处理，同时仍然

要做好个人卫生，包括戴口罩，避免或者减少进一步传播的风险。”王贵强提醒。他还提醒，要高度关注高龄老人，没有接种疫苗的、有基础病的人群，避免感染或者减少感染的风险。因为无论是变异株还是二次感染，都会使这些重症高风险人群面临着重症甚至死亡的风险。

“对老年人、有基础病的，要关口前移、早期干预。”王贵强着重介绍，主要措施包括：建议在社区层面上发挥社区医生或者全科医生的力量，以及信息化系统、人工智能等多种途径，建立所辖区域的老年人、高风险人群的台账；一旦这些高风险人群患病以后，要及时跟踪监测，早期抗病毒治疗；重症高风险人群感染以后加强监测，如果出现低氧等情况，要及时氧疗，无论在社区层面上还是医院层面上，都要进行相应的处置；目前医疗机构重症的救治能力较充足，一旦有重症病人，及时住院或ICU治疗。

“此外，造成咽喉痛的原因很

多，比如新冠、流感，很多细菌感染也可以，所以要区别对待，如果是新冠感染，就按新冠治疗，如果是细菌感染，必要时可用抗生素。”王贵强说。

那么，“二阳”会不会比“初阳”症状更严重？李侗曾介绍，就目前奥密克戎毒株的感染情况来看，病毒的临床表现没有明显变化，“二阳”仍以以上呼吸道感染为主，具体症状为发烧、咳嗽、咽痛等，免疫功能正常的普通人群由于之前免疫记忆的存在，恢复应该更快，症状应该更轻一些，不用过于担心。但老人、免疫低下人群和存在基础病的人群，在“二阳”时仍可能有发展为重症甚至危重症的风险。因此，我们要更多地关注、保护体弱多病的人群。即使再有疫情来临，现在疫苗接种率更高，药物储备更丰富、医疗机构有了应对经验，处理重症和危重症的压力应该小很多，二次感染带来疫情波峰应该会比上一轮缓和很多。

这份中医治疗咳嗽的秘籍请收好

中医的咳嗽是以症状命名的一个疾病，是指肺失宣降，肺气上逆发出咳声，或伴咳吐痰液而言。可由外感或内伤引起，比如外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）、饮食不节、情志内伤、肺脏自病。中医治病讲究辨证论治，咳嗽在中医里分为外感咳嗽和内伤咳嗽。外感咳嗽分为风寒袭肺、风热犯肺、风燥伤肺三个证型；内伤咳嗽分为痰湿蕴肺、痰热郁肺、肝火犯肺、肺阴亏耗四个证型。

风寒咳嗽常见的症状是咳嗽的声音比较重，伴有气急、咯痰清稀、色白、呈泡沫状或者伴有鼻塞、流清鼻涕、舌淡红、苔薄白等。可以选用通宣理肺丸、风寒咳嗽颗粒、小青龙合剂中等成药。

风热咳嗽症状是咳嗽、咳黄黏痰、痰黏稠不易咳出，伴有声高气粗、咽喉肿痛、口渴、喜欢喝凉水或者伴有鼻塞、流黄脓鼻涕、舌淡红、苔薄黄等。可以选用桑菊感冒片、川贝枇杷糖浆、急支糖浆、小儿咳喘灵颗粒中等成药。

风燥咳嗽症状是干咳、没有痰或少痰、鼻干、咽干、口干、舌红、少津等。可以选用川贝枇杷糖浆、蛇胆川贝枇杷膏等中成药。

痰湿内蕴特点是咳嗽的声音比较重浊，胸闷、憋气，痰多、色白、质

比较黏稠，舌淡红、苔白腻等。可以选用参苓白术丸、强力枇杷露、急支糖浆、肺力咳合剂中等成药。

热郁肺常见咳嗽、咯黄脓痰、胸闷、气促、舌淡红、苔黄腻等。可以选用痰热清胶囊、清肺化痰丸、苏黄止咳颗粒、橘红颗粒、复方鲜竹沥液等中成药。

肝火犯肺可见气逆、咳嗽，咳嗽的时候两肋部疼痛，呈舌红、苔黄等

症状。肺阴亏耗可见干咳、没有痰或痰少，痰中夹有少许血丝，伴有五心烦热、潮热、盗汗、两颧发红、舌红、少苔等。可以选用养阴清肺丸、百合固金口服液、虫草清肺胶等中成药。

对于咳嗽的预防，首先应注意气候变化，防寒保暖，饮食不宜甘肥、辛辣及过咸，嗜酒及吸烟等不良习惯尤当戒除，避免刺激性气体伤肺。适当参加体育锻炼，以增强体质，提高抗病能力。至于咳嗽的调护，外感咳嗽，如发热等全身症状明显者，应当适当休息；内伤咳嗽多呈慢性反复发作，尤其应当注意起居饮食的调护，可据病情适当选食梨、莱菔、山药、百合、荸荠、枇杷等。若久咳自汗者，可酌选玉屏风散、生脉饮服用。

（山西省中医院副主任医师 关炜）