

全国高血压日：每5人1人高血压

据新华社 10月8日是我国第十六个全国高血压日,第七个世界高血压日。目前我国高血压患者比例达20%,尤其是北方地区成人高血压患病率高达30%以上。专家提示应重视预防,定期关注血压心率变化。

随着我国经济的发展、人民生活水平的提高,主要是居民膳食结构等生活方式的改变,我国高血压的患病率呈现明显上升趋势。据统计,我国高血压患者已突破3.3亿。每10个成人中至少有2人是高血压,每年新增高血压1000万人。部分北方地区

成人高血压患病率高达30%以上。

高血压是最常见的心血管病,它的患病率、致残率、死亡率均很高,并且是冠心病、脑卒中等的主要危险因素。值得一提的是,高血压也是引起“心房颤动”(简称房颤)最常见的原因和危险因素。据专家介绍,房颤与高血压共存可显著增加脑卒中的危险,房颤患者发生脑卒中的危险是无房颤者的3—5倍,而控制血压则有利于预防房颤的发生。因此,今年高血压日宣传主题是“健康心跳、健康血压”,旨在控制高血压,预防和治疗心房纤颤,

保持健康心跳和健康血压。

专家提醒,超重和肥胖、高盐饮食、过量饮酒是高血压发生的主要危险因素;而控制体重、限盐、限酒是防治高血压的有效措施。合理营养、清淡饮食、戒烟限酒、适度运动、心理平衡,可有效控制体重,减少高血压的发病几率。而对于高血压患者,在关注自己血压的同时,还须注意自己的心率变化。一旦发现心率过快或过缓,应及时去医院进行心电图检查,及时排除房颤,及早控制,以防止脑卒中等严重疾病的发生。 ■王烁

寒露至：远离凉燥“多蜜少辣”

据新华社 根据《中国天文年历》显示,北京时间10月8日10时58分迎来二十四节气中的寒露。此时节,冷空气日渐活跃,气温下降的速度明显加快,公众要当心“凉燥”伤人。专家提醒说,远离“凉燥”纠缠,公众要常喝蜂蜜水,少食辣。

据了解,每年10月8日或9日,太阳达到黄经195度时为寒露。寒露是深秋的节令,在二十四节气中最早出现“寒”字。此时大雁南飞,菊花渐黄,相比一个月之前的“白露”,此时气温更低,露水更多,且带寒意。

随着寒露的到来,我国大部分地区天气转凉,东北和西北地区已进入或即将进入冬季,随之雨水渐少,天气干燥。

寒露时节,寒凉渐重,多现“凉燥”。“入秋后,燥气当令,初秋为‘温燥’,深秋则为‘凉燥’。”天津中医药

大学第一附属医院营养科主任李艳玲说,“如果调养不当,同‘温燥’一样,‘凉燥’也易伤人,表现为皮肤起皮脱屑,毛发枯燥,头皮屑增多,口唇开裂,鼻喉干燥,大便秘结等。‘凉燥’原因很多,而饮食不当是一个重要的诱发因素。”

李艳玲提示说,要想完全抵御“凉燥”带来的负面效应,最好在白开水中加些蜂蜜。“在秋天经常服用蜂蜜,不仅有利于这些疾病的康复,而且还可以防止燥气对人体的伤害,起到润肺、养肺的作用。”

此外,为防“凉燥”,不吃或少吃辛辣食品,多吃新鲜蔬菜和水果,如胡萝卜、冬瓜、藕、梨、柿子、柑橘、石榴、香蕉等,这些果蔬富含人体所需的多种营养物质,具有滋阴养肺、润燥生津的功效。同时,注意调节生活节奏和生活环境,防止过度疲劳和无节制的夜生活,要戒烟戒酒。 ■周润健

秋季儿童保健应“常受三分饥与寒”

据新华社 中秋气候宜人,晚秋则接近冬天,天气日渐寒冷,哮喘、慢性咳嗽、胃炎等怕寒的病开始出现。中医大夫提醒,秋季儿童保健,既要注意让孩子经受适度的“秋冻”,进行耐寒锻炼,也要注意给孩子适当加衣。

这个“适度”应该怎么掌握呢?济南市中医医院儿科主任中医师崔文成说,孩子安静状态时,摸摸孩子的手,如果稍有点冰凉,手心不热,再摸摸背上没有汗,那就是穿得正好;如果手心热乎乎的,背上有汗,那就是穿多了。

崔文成说,忍点饥、受点寒,历代儿科医家都视为育儿的金科玉律。公元1294年元代著名儿科医家曾世荣在《活幼心书·小儿常安》中说:“四时欲得小儿安,常要一分饥与寒;但愿人皆依此法,自然诸疾不相干。”到了明代,医家万密斋针对当时的社会育儿过分强调暖衣、饱食,在《育婴家秘》提出“若要小儿安,常受三分饥与寒”。当今物质生活丰富,人们摄取的食物热量越来越高,“常受三分饥与寒”更具现实意义。 ■王海鹰



秋季皮肤须防过敏

【秋季易引发皮肤问题的原因】

- ▶ 空气里尘埃增多
- ▶ 一些植物花絮和叶毛的脱落
- ▶ 天气干燥, 皮肤易失去水分

【秋季易发生的皮肤问题】

- ▶ 皮肤出现疹子、瘙痒
- ▶ 干燥型皮肤的人会皮肤发干、瘙痒
- ▶ 老年人由于皮脂腺分泌功能减退, 更易出现皮肤干燥不适
- ▶ 严重者全身皮肤奇痒、起疹块和鳞屑、脱皮, 面部红白不一

【医护人员提醒】

- ▶ 最有效措施是寻找出过敏诱发因子, 避免再接触这种物质
- ▶ 过敏性皮肤的人主要应从日常精心呵护肌肤做起, 设法降低皮肤的致敏性, 随时间推移, 人近中年后发病率会逐渐降低

减肥吃“荷叶灰” 谨防反受其害

据新华社 一种名为“荷叶灰”的减肥新品时下走俏。对此医疗专业人士提醒,“荷叶灰”减肥效果难下定论,体质虚寒的人如果长期服用,对身体伤害很大。

辽宁省丹东市市民王燕一直为身材的问题苦恼,最近在網上某论坛浏览时发现,一种叫“荷叶灰”的东西得到不少网友的跟帖“验证”。很快,她在网上挑选购买了一斤“荷叶灰”。“这东西就是一包黑灰,闻着就有点呛人。”吃了一次感觉实在难以下咽,王燕只得将这包“荷叶灰”束之高阁。记者注意到,在网店的商品介绍中,不乏“荷叶灰的效果10倍于荷叶茶”等诱人的宣传语,店家也称“坚持服用肯定有效”。有的网店成交额多达数千件。

沈阳市中医院主任医师孙晔表示,古代医书中对“荷叶灰”的具体药性并未明确界定,因此它是否对减肥有奇效也就难以肯定,不过荷叶确实有清暑等功效。但要想减肥,完全可以用荷叶做粥或者泡水,而且还是夏季使用比较好。“中医讲究的是辨证施治,任何药方都不是适合所有人群的,荷叶这种药材不适合体质虚寒的人,如果长期服用对身体伤害很大。”孙晔告诫。

孙晔等医疗专业人士还提醒,中药的炮制过程非常讲究,步骤和火候都对最终的药性有很大的影响。“荷叶灰”的制作也比较复杂,服用的季节也有限制,希望消费者选择这种方式减肥要慎重。 ■范春生

天凉年轻女性警惕腰背疾病

据新华社 随着天气逐渐转凉,医院因着凉引发各种疾病的患者明显增多。哈尔滨医科大学附属第二医院骨外科荣杰生教授表示,一些女性在气温降低的情况下,仍然穿着单薄,容易诱发腰背肌筋膜炎,应引起关注。

荣杰生介绍,筋膜炎是指肌肉和筋膜的无菌性炎症反应。当机体受到风寒侵袭、疲劳、外伤或睡眠位置不当等外界不良因素刺激时,可以诱发肌肉筋膜炎的急性发作,受到反复劳损、风寒等不良刺激,可以反复出现持续或者间断的慢性

肌肉疼痛、酸软无力等症状。

医生表示,腰背筋膜炎是颈肩腰背部位发病率非常高的疾病,以年轻人居多,尤其是那些久坐不动的人。归根结底,是因为患者长时间保持固定姿势、肌肉过分紧张致使血液循环不畅,并在天气变化时使身体局部受到风寒潮湿刺激。

医生提醒,一旦出现症状,除了药物治疗、物理疗法外,一些病情严重的患者也可选择手术治疗。日常生活中,患者还需注意休息、保暖,加强活动锻炼,避免过度劳累和感染风寒。 ■熊琳

胡蜂毒防治知识早知道

据新华社 据陕西省卫生部门不完全统计,位于该省南部秦巴山区的安康、汉中、商洛3市,已有1675人被胡蜂蜇伤,41人伤重不治。

据安康市中心医院肾内科主任医师米琳介绍,被胡蜂蜇伤后,轻症患者会出现皮肤的红肿、过敏、疼痛,可先涂抹食醋中和碱性的蜂毒,再涂抹外用药膏或内服抗过敏药物;重症病人会出现血尿,急性的肝功能、肾功能损害,需住院进行透析治疗。

胡蜂又名黄蜂,常在林内树杈

上或土穴中,有时也在村镇居民的窗檐下筑巢。每年9至10月,是胡蜂繁殖、迁居季节,性情变得凶狠和狂躁,对人们在采摘果实、收割庄稼或其他行为的惊扰异常敏感,易发生蜇人事件。

安康市林业局森林病虫害防治检疫站站长黄荣耀说,胡蜂对颜色和气味较为敏感,因此在进入林地进行作业时,应该穿着质地比较厚的衣服以及戴帽子。同时,不要穿着艳丽的衣服或涂抹香水,防止胡蜂寻味袭人。 ■付瑞霞

可视微创技术治疗腰椎间盘突出症

腰腿痛是骨科常见症状之一,约五分之一的腰腿痛病人是腰椎间盘突出造成。腰椎间盘突出症状是腰部疼痛,痛多为酸痛,常伴有麻木、酸胀的感觉;下肢放射痛,任何使腹压增加的因素如咳嗽、大笑、喷嚏、抬举重物、慢性咳嗽等,都容易诱发腰腿痛,或使已发生的腰腿痛加重;腰部活动受限,腰椎取前屈位置,后伸受限;跛行,走一段距离路程后出现下肢疼痛,无力,弯腰或蹲下休息后症

状可缓解,逐渐缓慢加重;感觉麻木,大腿外侧是常见的麻木区域,长时间站立可加重麻木感。

上海开元骨科医院副主任医师田建军介绍,腰腿痛的治疗方法主要是非手术治疗与手术治疗,非手术治疗包括药物与康复治疗,相当一部分患者在药物和康复治疗无效的情况下,只能选择手术治疗。随着医疗技术的进步,很多微创治疗技术脱颖而出,其中椎间孔镜技术就

是近年来发展较快的腰椎间盘突出症微创治疗方法,该技术通过椎间孔途径进入,内窥镜下直视操作,各相关解剖结构如椎间盘、纤维环、后纵韧带、硬膜囊、神经根等均层次清楚地呈现于屏幕上,安全性高,手术彻底。特制的可曲性双极射频电极在术中进行良好的止血,消融掉粘连神经的组织,并创造一个清晰的视野;可进行纤维环成型,椎间盘源性疼痛的神经毁损。椎间孔镜技术直

接针对突出物进行治疗,改变了以往微创技术只针对中央髓核治疗、促使突出物回纳减压的局限性,病人术后即可下地活动。

田建军说,椎间孔镜技术的优点是损伤小,安全性高,痛苦小,不会干扰椎管的结构,也不影响脊柱的稳定性,创伤小、恢复快,住院时间短,对于保守治疗无效的患者是一个不错的方案。一般治疗后观察三天到五天即可出院。 ■宗永