

控制血压要从娃娃抓起

2



胡大一 著
人民军医出版社友情推荐

内容简介

一个手机号码可以救命?一个手机号码可以预测和预防心血管病?中华医学会心血管病学分会主任委员、卫生部健康教育首席专家胡大一教授,将心血管病预防知识融入了一个“手机号码”14065430268中,以一种全新、简单而又实用的方法,帮助你远离心血管疾病的危害。

这个“手机号码”,可以使你未来患心血管病的危险降低90%……

上期回顾

健康手机号的第一组号码是“140”,把你的收缩压控制在140mmHg以下,你的血压就会平安。

悬疑小说

儿童也无法摆脱高血压的阴影

世界卫生组织的血压分级针对的是成人,在临床实践中,一般16岁以上就视同成人,那么16岁以下的青少年、儿童,乃至婴幼儿的血压问题,我们应该怎么看待呢?

套用一句非常俗套的话,“控制血压要从娃娃抓起”,我说这话不是赶时髦,而是非常严肃的。这句话包含两层意思。第一层意思,研究证实,成人原发性高血压起始于儿童时期,也就是说,高血压可能伴随着儿童的成长而“成长”,这是从人的一生疾病演变的角度来说的,由于儿童高血压不常见,所以更容易被忽视,等到你重视的时候,高血压已经“长大”了。

第二层意思,儿童也会患高血压病。儿童血压是反映其心血管系统的发育和功能状况的一项基本指标,请大家注意“心血管系统的发育”这个词,人的心血管系统也有一个发育的过程,既然是发育,就存在发育状况的差异,也就是说,有的儿童心血管系统发育得好,有的则发育得不理想甚至较差。心血管发育的状况直接影响着儿童的血压,反过来,血压的状况也影响心血管发育,所以儿童血压是必须重视的。

第一,从一般的情况看,儿童、青少年由于心脏排血量较少,血管口径较粗,动脉壁柔软,所以动脉压较低,也就是说少年儿童患高血压的几率不高。但有关资料表明,近年来我国少年儿童高血压总发病率为1%~3%,而且在攀升,这个比例又是不低的。随着年龄的增

长,这个比例急剧上升。根据中国学生营养与健康促进会、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所2006年联合发布的《中国学龄儿童少年营养与健康状况调查报告》,15~17岁少年高血压患病率为7%。这是一个令人焦虑的数据。

第二,少年儿童高血压问题包含两个层面:血压升高和高血压病,两者不是一回事,我们不能说偶然的血压升高一定就是疾病,但如果血压经常、持续升高呢?那就容易靠近高血压病了。所以家长关注孩子高血压问题要从血压升高的现象开始,不要等成了高血压病了再来关注。

第三,肥胖是青少年高血压致病的首要原因。少年儿童形成高血压的因素很多,比如遗传、膳食与营养、心理与行为等,而肥胖又是与多种因素相关的一种结果,成为高血压的主要诱因。

第四,心理和行为与血压相关。我们前面说到了性格也是导致高血压的因素,而儿童时期正是性格的形成期,如果你的孩子有内向、抑郁、多动、自卑、畏缩等表现,你最好多关注孩子的血压。

第五,睡眠与血压是互动的。对于少年儿童来说,良好的睡眠是个宝。孩子的睡眠不佳,容易出现高血压和其他疾病,血压偏高的儿童又往往影响睡眠,不易深睡,容易被惊醒或者做噩梦,也就是说,如果你的孩子睡眠不好,则关注孩子的血压了。

第六,不良饮食习惯大多有高血压隐患。不良饮食习惯是孩子们容易出现的问题,如常吃油腻食物、喜好甜食、过

吃零食、喜欢吃咸食、食量大、进食速度快,不良的饮食习惯无非就是两个后果,营养不良和营养过剩,都容易成为高血压的“俘虏”。

第七,吸烟者可能“赐给”孩子高血压。

第八,婴儿血压与喂养方式有一定关联。母乳喂养的婴儿与人工喂养的婴儿相比,收缩压平均偏低0.8mmHg。

第九,16岁以下(不含16岁)少年儿童的血压是一个随着年龄增长不断变化的数值,为了便于推算,可采用公式:

收缩期血压=(年龄×2)+80mmHg

舒张期血压=2/3×收缩期血压

以上为理想血压,如果收缩压高于此标准20mmHg者为高血压,低于此标准20mmHg者为低血压。

第十,为儿童量血压,一定要用儿童专用的袖带,绝不能用成人的袖带代替,否则测量出的血压会低于血压的实际数字。

关于少年儿童和婴幼儿血压问题,决不是上述十点可以概括的,但掌握这十点很有必要。

如何早期发现高血压

高血压作为一种慢性疾病,从娘胎里带来的或者小时候就得上,不是没有,但相对来说还是很少,绝大部分都有一个起点。可惜的是,很多人都不会重视自己高血压的起点,只是在某天一个偶然的机会里测量,才知道自己的血压“高了”,那时就惊诧不已。这种情况在临床上很常见,正在读这本书的你,如果以前没有测过

血压,或者很久没有测量过,不妨去测一下。

测量血压当然是判断血压状况最简便的方法,但我们也可以通过高血压的一些症状来判断自己是否患有高血压。有一点需要说明并强调,高血压的发生和发展通常缓慢而悄无声息,是一个渐变的过程,半数高血压病人可以无症状。但血压高时也可能出现以下表现:

时有头痛,并伴有后脖梗子僵硬或肩膀酸痛;常感头晕脑胀,伴有眼花;常会感到两耳内有“滋滋”的声音,好像往脑袋里钻,心里烦躁;睡不好觉,夜梦多,起床后精神差、注意力不能集中、健忘;总感觉全身疲倦、酸软无力、手脚麻木。

当然,以上症状均不是高血压特有的表现,但一旦出现上述症状,应该想到有可能是得了高血压病,最好赶紧测量一下血压。

有时候,血压会突然升高,而且升高的幅度比较大,这种情况下有可能有以下表现:

剧烈头痛;头晕、恶心;眼睛看不清东西;突然发生鼻出血;有的甚至发生抽搐、不能说话、不省人事。

出现以上表现时都提示情况紧急,应该迅速拨打当地的急救电话呼救或尽快送往医院。

长期高血压的连锁反应

在人的健康系统中,高血压既是因也是果。只要血压控制不理想,都可能导致人体重要脏器(心、脑、肾)的损害,甚至出现致残、致死的后果。受到损害的心、脑、肾,我们称之为“靶器官”,高血压病可导致

“大心”“小肾”和脑卒中。

(1)引发心脏病。由于血压长期升高,心脏的左心室泵血阻力上升,左心室长期处于超负荷状态,因代偿而逐渐肥厚、扩张,心肌耗氧增加,心肌重量增加,但供血无相应的增加。同时,高血压损害冠状动脉血管,发生粥样硬化,使供应心肌的血液减少。两者联合作用,会导致心律失常、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等,我们可称这些变化为“大心”。

(2)引发老年痴呆症。长期高血压可使脑部的小动脉严重受损。动脉硬化,小动脉管壁发生病变,管壁增厚,管腔狭窄,形成脑血栓。微小血管堵塞,形成腔隙性梗死,易致脑萎缩,导致老年痴呆症。

(3)导致出血或缺血性脑卒中。因为脑血管较薄,硬化时更为脆弱,血压波动时容易出现痉挛、破裂,导致脑出血。缺血或血栓性脑卒中和血压有着密切关系。

(4)导致肾坏死。高血压病人若不控制血压,5~10年(甚至更短时间)就可能出现轻、中度肾小球动脉硬化。肾小球动脉硬化主要发生在入球小动脉,当入球小动脉因高血压而管腔变窄甚至闭塞时,会导致肾实质缺血、肾小球纤维化、肾小管萎缩(“小肾”)问题。表现为夜尿多,尿常规检查有少量蛋白尿,进一步发展将出现大量蛋白尿,体内代谢废物排泄受阻,尿素氮、肌酐明显升高。此时肾脏病加重,使血压上升,舒张压高达130mmHg以上,肾单位、肾实质坏死,最终发生尿毒症或肾衰竭。

刘克豪要为相亲受挫的王迎香开清白证明

7



石钟山 著
作家出版社友情推荐

内容简介

解放前夕,八路军侦察连长刘克豪,奉命假扮被俘虏的国民党军统参谋乔天朝,在军统东北站取得了站长徐寅初的信任,为避免国民党怀疑,组织上又派来女游击队长王迎香,假扮乔天朝的妻子王晓凤与他“团聚”。

两个热血革命青年,有同样的理想和目标,他们在战斗中共浴风险……那是激情燃烧的岁月,那是玫瑰绽放的年代。

上期回顾

济南解放前夕,王迎香和刘克豪成功归队。王迎香一直对初恋的李志念念不忘,曾偷偷地给他写过信,不料,李志的回信却让她大失所望……

畅销小说

刘克豪比王迎香早两天出的院,此时他已经被任命为剿匪团的团长,任务是重新回到东北做最后的剿匪工作。

在刘克豪出院前,留守处的一位主任找他谈了一次话。当他知道让自己去东北剿匪时,他的心里突然就敞亮了。他随着国民党的部队撤出东北时,就知道那里留下了许多国民党的残兵败将,当年军统局东北站的马天成和尚品就是奉命留在东北,然后率领一支规模小小、却很精干的执行队杀出了沈阳城。

刘克豪可以说是非常愉快地接受了剿匪任务,他决心要亲手抓获马天成和尚品,否则将成为他的一块心病。尽管目前他还不知道马天成和尚品是死是活。

到留守处报到后,主任却让刘克豪等两天再出发,说要还给他配个助手,过两天才能到。两天后,留守处的主任把王迎香带到了他的面前,笑眯眯地介绍道:把她配给你做助手,你不反对吧?

王迎香得意地说:咋了?没想到吧,想用了我,没那么容易!伙计,不高兴是不是?

主任笑嘻嘻地说:克豪同志,还满意吧?

刘克豪结结巴巴地说:我、我服从组织决定。

王迎香望着刘克豪笑了,那是胜利的表情。

剿匪团开赴到东北后,刘克豪、王迎香和谢政委他们才意识到这将是另外一个战场。东北山高林密,土匪大都隐藏在山里。一个在明处,一个在暗处,想消灭这些残余力量,的确要费些工夫。

东北作为最早解放的地区,大部分已是一派和平的景象,但土匪们不甘寂寞,尤其是那些国民党被打散的余部,成建制地被

保留下来,藏到山里打起了游击。

刘克豪的剿匪团奉命驻扎在帽儿山下,这里有一股土匪十分猖獗,数天前,他们把去省里开会的李区长和警卫员绑架到了山上。三天后,李区长的人头就被挂在了城外的一棵树上。

王迎香一到帽儿山便听到了这些情况,她从马上跳下来,倒提着手枪,一手叉腰,一手指着帽儿山喊道:你们等着,不出三天,我让你们一个个都爬着出来。

王迎香决定去抓舌头,她带着三名士兵悄悄地摸出了村子,向帽儿山挺进。刚走出村口,不远处在暗地里窜出几条黑影,不由分说,便把包括王迎香在内的几个人拿下,捆在了村口的几棵树上,又用毛巾塞住了嘴。

王迎香这时才看清给她嘴里塞毛巾的正是刘克豪,她想说什么,却说不出来,只能用脚去蹬他,发泄心中的怒气。

刘克豪做完这些后,带着几个人消失在夜色中。

刘克豪是在下午时分出现在接应队伍的视线里的。几个人一副百姓装扮,走在最前面的是一个穿得怪模怪样的人,上身是件国民党军服,裤子却是老百姓穿的布裤,头发、胡子疯长着,仿佛是从土里扒出来的。

刘克豪亲自审讯抓回来的舌头,不仅审出了敌人的兵力和驻扎情况,还得到了一条惊人的消息——帽儿山一带的土匪正是由军统东北站马天成和尚品组成的一股武装力量。这让他很吃惊。依据舌头提供的情况,剿匪团要立即进山,否则,敌人发现变故,后果将不堪设想。

剿匪团近千人的队伍在黎明时分浩浩荡荡地开进了帽儿山。毕竟是正规军,面对这些整日人心惶惶的土匪,可以说并没

有让他们费太多的力气,只一个时辰的工夫,山上的土匪便土崩瓦解。很快,一部分被消灭,另一部分乖乖投降了。

刘克豪最大的兴趣是要抓到马天成和尚品,可他最终也没有见到两个人的影子。

看来狡猾的马天成和尚品料到大局已定,在剿匪团上山之前,悄悄地溜了。

剿匪工作持续了大半年的时间,沈阳周边的土匪便烟消云散了。剿匪团奉命进城了。

进城后的谢政委和刘克豪、王迎香少不了去喝别人的喜酒。今天这个团的战友结了,明天那个师的战友又娶了。三个人经常是马不停蹄地在酒席间转,酒也喝得是豪气而幸福。

谢政委的爱人也从天津过来了,他们是解放天津时成的家,爱人叫李芬,以前是天津纺织厂的女工。李芬来时还抱来出生不久的儿子,儿子叫谢夫长,是谢政委起的名字。

闲下来时,王迎香就跑到谢政委家去逗谢夫长玩。那孩子一逗就笑,眉开眼笑的,很讨王迎香的喜爱。时间长了,王迎香就和李芬熟了,问起两个人的年龄,才知道自己比李芬还要大上两岁。李芬就感叹:王姐,你也不小了,那些男军官都成家了,你也抓点紧。

李芬这么一说,她就又想到了李志,心里的某个地方竟隐隐地疼了一下。但她还是笑笑说:没事,等两年再说吧。

李芬见王迎香这么说,便也不好再多说了。

谢政委回到家里时,李芬就把自己的想法对他说了。谢政委这些日子也正为这事发愁呢。身处幸福中的谢政委,不由得就想到了眼前那两个还不幸福的男

女,因此,就感到了不安;而不安的结果是,他要替两个人考虑终身大事了。

之后,王迎香和刘克豪两人在谢政委的介绍下,各自风风火火地见了许多不同的对象。但都无功而返。尤其是王迎香,憋了一肚子火。一次,刘克豪“嘲笑”她要求太高。

王迎香火了,她仿佛一下子就找到了突破口,把缰绳一丢,追着他就冲到屋里,指着他的鼻子说:刘克豪,你知道我为啥找不到对象吗?

王迎香一屁股坐下来,斜着眼睛看着他:是你坏了我的名声。刘克豪就一头雾水了,他怔怔地望着王迎香,张口结舌道:这话怎么说,我可从来没有说过你的坏话。

王迎香拍了一下桌子:因为我跟你做过假夫妻,人家都以为我是你的人了。

刘克豪听了,忽然意识到问题严重了,他猛地站起来说:这怎么可能,组织给你证明,我可以给你证明,咱们是战友,没有别的关系。

王迎香眼泪汪汪地看着他。他一看她的眼泪,心就软了,起初他对她一次次恋爱不成还有着幸灾乐祸的心情,只要她谈不成,他就高兴。此时,看到她这般模样,他有些骑虎难下了。

刘克豪再也坐不住了,他立即找到谢政委作了汇报。谢政委也显得很严肃,一时却也想不出好的办法。

谢政委一拍脑门,若有所思地说:那些人不是看不上她,是不了解她啊!

停了一会儿,谢政委又说下去:克豪同志,你选择爱人的标准是什么?

刘克豪一时摸不着头脑,随

口说:当然得是好同志了。

你觉得王迎香不是好同志吗?谢政委趁热打铁地抛下一句。

当然是好同志,没得说。这时,谢政委一拍大腿道:要是让你和王迎香谈恋爱,你愿意吗?你要说实话,不许打马虎眼啊。

刘克豪一时有些傻眼,不知如何作答。

谢政委又追问下去:你觉得王迎香不够你的标准?

刘克豪的脸红了,眼前顿时透亮许多。原来他见了那么多女同志,始终没有动心的原因一下子就找到了,他一直拿那些女同志与王迎香做着对比。不是她们不好,而是她们不是王迎香。

谢政委接下来就风风火火地去做王迎香的工作。

他找到王迎香时,王迎香正坐在窗前托着腮在发呆。谢政委朗声笑道:王迎香同志,你现在的思想负担很重啊!都怪我这个政委,工作没有做好,我先向你赔礼道歉了。他趁热打铁地说:迎香同志,你跟我说句心里话,刘克豪这个人怎么样?

他当然是个好同志。王迎香脱口而出。

谢政委如释重负地吁了口气,说:这就对了,那你俩为啥就不能在一起呢?

王迎香明白了谢政委的用意,脸一下子就红了,嘴里喃喃地说:政委,你是想让我和他恋爱?可你看他那样,他啥时候正眼看过我。他要是那个意思,还用等到今天?

谢政委看着王迎香笑得不可收拾,不仅笑弯了脸,还笑出了眼泪。他抹掉眼角的泪说:你们呀,你们呀,让我说什么好啊?接下来的事就顺风顺水了。