

血压亮红灯,南京人吃得太咸

我国高血压患病率为18.8%,中国有2亿多高血压患者,其中原发性高血压占了95%—98%,继发性高血压占患者人群的2%—5%。江苏省人民医院心脏科主任李新立教授在接受记者采访时说,从门诊情况看,高血压开始呈现年轻化趋势,除了精神紧张、生活方式改变等致病因素外,南京人吃得太咸也逐步引起医生的关注,专家认为控制血压,限盐成当务之急。

他们为什么一高俱高

为什么有的人一旦确诊高血压后,高血脂和高血糖也相继被诊断出来?针对“高人”越来越多的现象,李新立主任解释,高血压、高血糖和高血脂看似不同的疾病,其实发病机制有相同之处,都是人体代谢出了问题。医学上将高血压、血糖异常、血脂紊乱和肥胖症等多种疾病在人体内集结的一种状态,称之为代谢综合征。

“高血压若得不到及时有效的控制,心、脑、肾三个重要的生命器官就会受到致命性打击,从而产生严重的并发症”,李主任说,心脏方面表现为高血压性心脏病、冠心病、心力衰竭;脑方面表现为高血压性脑出血、脑梗塞;肾脏方面表现为肾功能衰竭、尿毒症。不过李主任告诉记者,由于人种不同,高血压所诱发的疾病也不完全相同,包括中国人在内的亚洲人群患高血压者出现脑血管意外率高,美国黑人患高血压容易引发肾衰,欧美白人患高血压则引起冠心病居多。

精英人群血压亮红灯

正研究员林某只有32岁,平时血压高一直没吃药,春节期间又喝了很多酒,结果血压蹿到了220/120,鼻出血堵不住,别人节后上班,他却在住院治疗。李主任介绍,近年来高血压患病人群呈年轻化趋势,尤其是四五十岁的精英人群,他们处于事业巅峰,又是家庭和社会的支柱力量,往往由于压力大、长期精神紧张等多种因素忽略了健康,很可惜的是一些人错过了抢救时间,因此失去宝贵的生命。李主任告诉记者,一些中学生也步入了高血压病患病群,他看过的最小病人年仅16岁,反复检查找不出病因,因此排除继发性高血压,最后确诊为原发性高血压,他判断孩子血压高可能与课业负担重、长期休息不好有关系。

“无症状”的高血压最可怕

在不吃药的安静情况下,不同日的同一时间段连续测量两次以上血压,如果大于等于140/90毫米汞柱,就可以确诊为高血压,高血压的危险因子很

多,最常见的高血糖、高血脂、肥胖和吸烟都是该病的危险因素,最近几年被人们关注较多的是精神和心理因素。

“虽然大于等于140/90毫米汞柱可确诊高血压,但高血压最大的问题是血压高和症状不成比例,造成很多人不知道自己高血压”,李主任说,他的病人中有人血压稍高一点便头痛乏力,而有人血压已经很高了,他却一点感觉都没有。“这几天我遇到一个已经退休的病人,血压升至200/120,居然还坐着公交车四处走动,这个病人一旦出事会相当危险!”

李主任提醒读者,已知患高血压时应坚持日常监测,血压平稳者每1—3个月要来医院随访,请医生根据情况调整药物和用量,从来未测过血压的人一定要仔细检查一次,确保心血管安全。

每天15克盐,南京人吃得太咸

“高血压患者要戒烟限酒,低盐饮食,每次问诊时我都会了解病人的饮食习惯,还是感觉南京人吃得太咸!”李新立主任告



诉记者,有统计显示,南京人平均每人每天吃盐15克,而标准是人均每日吃盐应控制在7克以内,大庆是我国脑卒中高发地区,那里人均每日摄盐量高达25克,很多地区通过发放控盐勺帮助降低盐的摄入量,不过效果不太理想,李主任说,北京市几大机构联合进社区宣教,5年限盐才限住了1克。南京一些市民虽然知道使用限盐勺,但真正按规定使用者寥寥,因为南京人喜欢吃得有味儿。

专家建议轻度高血压或有高血压家族史者,每日食盐量应为3—5克,即食物含有轻微咸味,也就是人们常说的口轻。中度高血压者,每日1—2克食盐,重度高血压患者,应给予无盐膳食。

快报记者 金宁

清除血垢,心脑血管疾病防治的关键

背景资料

世界卫生组织公布的数据显示,我国约有1.1亿人患有高血压、动脉硬化等心脑血管疾病,6000万人患有冠心病,7000万人患有脑梗塞或者脑溢血,40岁以上的人中,约有57%的人患有不同程度的心脑血管疾病。

在人类死亡的原因中,心脑血管疾病占总死亡人口的39.4%,位居第一;在人类疾病中,心脑血管疾病的复发率高达87%,位居第一;心脑血管疾病的致死率高达50%,位居第一。三个令人心悸的“第一”使心脑血管疾病被冠以危害人类健康“头号杀手”的恶名。

心脑血管疾病发病元凶 血脂高、血液粘稠、血管堵塞

随着年龄的增长,人的血管象多年使用的水管一样开始老化,人体从食物中摄取,却又不能为细胞所吸收的胶原蛋白、胆固醇等在血管壁沉积,形成高血脂,导致血液粘稠度越来越高,血管壁越来越脆弱,从而引发动脉硬化,致使中老年人身体机能出现衰退,出现脑血栓、冠心病、高血压等症,最终因血管堵塞和破裂而死亡。

据专家介绍,心脑血管疾病(如中风、脑出血、心梗、冠心病)发病前除血脂水平过高外,几乎没有任何征兆,高血脂在早期和轻度时也几乎没有任何感觉,其导致心脑血管疾病是一个非常缓慢的过程,常常从青壮年时候就开始了,由于没有不适的感觉,往往不能及时发现,长期不治疗,则会导致心脑血管疾病发作,其中脑血管出现循环障碍,就会导致头痛、眩晕、失眠、多梦、记忆力衰退;重者发生中风、偏瘫、老年性痴呆、末梢神经炎等。心血管系统发生循环障碍时,导致胸闷、心慌、心绞痛、心率不齐,重者发生心肌梗塞。因此,要防治心脑血管疾病发生,关键就要解决心脑血管的供血问题,保证血液流通的畅通性,清除血液垃圾,排除血栓、血管血垢,这样就能远离心脑血管疾病的危害,保持心、脑健康。

慢的过程,常常从青壮年时候就开始了,由于没有不适的感觉,往往不能及时发现,长期不治疗,则会导致心脑血管疾病发作,其中脑血管出现循环障碍,就会导致头痛、眩晕、失眠、多梦、记忆力衰退;重者发生中风、偏瘫、老年性痴呆、末梢神经炎等。心血管系统发生循环障碍时,导致胸闷、心慌、心绞痛、心率不齐,重者发生心肌梗塞。因此,要防治心脑血管疾病发生,关键就要解决心脑血管的供血问题,保证血液流通的畅通性,清除血液垃圾,排除血栓、血管血垢,这样就能远离心脑血管疾病的危害,保持心、脑健康。

垢及血栓碎块运回肝脏代谢;另一方面,蚓激酶能有效抑制辅酶A的活性,从而阻止血垢的形成。

清除血液垃圾,净化血液——甲壳素

中科甲壳素当中富含的甲壳素是一种从深海生物壳中提取的活性纤维,能高效地与人体胆酸螯合,呈不可逆性。能够促进消化道蠕动,缩短肠内物质的通过时间,降低腹压及肠压,吸附有毒物质和重金属离子并排出体外,防止胆汁酸重吸收。能有效排除体内有害毒素,从而达到净化血液,清除血液垃圾的作用。

软化血管,畅通血液流通——

丹参、黄芪、三七
中科甲壳素的组方当中,添加了丹参、黄芪、三七等活血剂,这些中药成分具有祛瘀止痛、活血通经,能够促进血液循环,扩张冠状动脉,增加血流量,调节人体微循环的作用。使血管的弹性增强,降低血液粘稠度,促进血液循环,保持心脑血管的畅通性。

自中科甲壳素面世以来,为众多心脑血管疾病患者清除了血垢,疏通了血管,解除了痛苦,避免了心脑血管猝死的悲剧。中科甲壳素所具有的高科技品质是现代生物科学与祖国传统医药完美结合的集中体现,被科学界称为心脑血管的“胰岛素”第二。著名的美

国心脑血管病专家欧亨利在鉴定时,不禁赞叹:“中科甲壳素配方合理科学,是真正的心脑血管护理专家!”

中科甲壳素与中科银灵通同时服用效果更佳!

消费者在购买产品时请认准“中科”商标。

中科健康国际专卖店地址:

- 中心店:北京东路40—19号中科药房二楼
- 江宁店:江宁莱茵达路广汇花园9—4号
- 大厂店:新华路87号(北京华联正对面)
- 六合店:棠城西路105—9号(王家田菜场旁)
- 浦口店:浦口浦园村10栋107室门面
- 溧水店:溧水县大东门步行街7号1010
- 高淳店:高淳县淳溪镇淳东路30—3号
- 无锡店:无锡市崇安区县前东街288—6号
电话:0510—82833996
- 苏州店:苏州市平江区临顿路231号
电话:0512—65120630
- 常州店:常州市钟楼区横兴路鹏欣丽都4—9号
电话:0519—86816726

中科银灵通 重点保护五类人群

经过近六年系统深入研究,中药综合保健代表产品——中科银灵通实现了银杏提取物和灵芝提取物在分子水平上科学配伍,使得两者的优势互补、相得益彰,所有活性成分不仅得以保证,功效更是1+1>2。畅销6年,方兴未艾!

中科银灵通 重点保护五类人群

一、老年痴呆症、脑功能障碍、帕金森症、脑供血不足等各类脑部疾病患者,以及需要提前进行脑健康保健的中老年人。

中科银灵通对大脑神经元具有明显的营养保护、损伤修复及再生功能,不仅对老年痴呆作用明显,更可以起到良好的预防作用。

二、心脑血管存在病变,患高血压、高血脂、脑血栓、冠心病以及有过心梗、脑梗病史的老人。

中科银灵通可选择性地抵抗血小板活化因子,堵住中风、心肌梗塞的诱发因素;可以提高高密度脂蛋白的含量,提高红细胞超氧化物歧化酶的活性。

三、45岁以上免疫力逐步下降和失眠人群。

提高人体免疫力,增强抵抗力,作用于神经系统。从根本上改善睡眠。

四、血糖偏高的老人和糖尿病患者。

银杏黄酮甙、银杏内酯等主要功效成分能提高糖负荷和血浆胰岛素水平,并对糖尿病的一些并发症(尤其是视网膜或神经损伤)有很好的作用。

五、中科银灵通能改善过敏性支气管炎哮喘,防治胃炎等胃肠系统疾病,保护肝脏,提高人体抗辐射能力,有着中药综合保健的效果。

全国免费咨询热线:8008289285

中科甲壳素——溶栓、排栓,一步到位

溶解血栓,清除血垢——蚓激酶

中科甲壳素的组方成分之一——被誉为“溶栓之王”的蚓激酶,是一种天然活性成分,分解出具有溶栓功能的纤维蛋白溶解

酶。对于已沉积在血管壁上血垢,蚓激酶在人体有两个方面的功效,一方面,蚓激酶能够有效溶解血管壁上的血垢及血栓,增强高密度脂蛋白活性,将溶解的血

中科甲壳素——心脑血管护理专家

好消息:凡在3月15日之前购买健康百岁双保险——“中科甲壳素+中科银灵通”套餐,即送中科时尚野餐包1个(内有冰包及餐具一套)!赠礼有限,先购先得!

全国免费咨询热线:800 828 9285 (固话拨打)
025-83603234