

国际高血压学会首次独立发布指南

血压防控又出新标准



5月6日,国际高血压学会(ISH)正式发布 ISH2020 国际高血压实践指南(以下简称“新指南”),这是继 1999 年和 2003 年与世界卫生组织联合发布高血压指南以来,ISH 首次单独发布国际高血压指南。新指南有哪些特色?对我国有哪些借鉴意义?中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师王增武介绍,新指南有六大特色。

正常血压值放宽

新指南在正常血压值设定上和既往许多指南有差异。包括我国在内的多个指南一般将 <120/80 毫米汞柱作为正常血压值,而新指南将正常血压设定为 <130/85 毫米汞柱,标准适当放宽

了。但王增武认为,血压正常值定得太低,可能会扩大高血压诊断人群范围,产生不必要的治疗,导致医疗资源匮乏地区的医疗负担更重。

控压目标相对保守

考虑全球不同地区的情况,新指南制订了控压基本标准和最佳标准防治方案。对于医疗资源匮乏地区,采用基本标准可让多数患者病情得到初步控制,降低靶器官损害和致残、致死率;经济发达地区可采用最佳标准,严控血压。

在降压治疗的目标值上,新指南基本标准建议降到 <140/90 毫米汞柱;最佳标准中给出两个降压目标:65 岁以上 <130/80 毫米汞柱,65 岁以上 <

140/90 毫米汞柱,且不应 <120/70 毫米汞柱。相比《中国高血压防治指南 2018 年》,对 65 岁以上患者降压目标分类更细:65-79 岁 <150/90 毫米汞柱,若能耐受可降到 140/90 毫米汞柱,80 岁以上 <150/90 毫米汞柱,没有给出降压下限。王增武表示,新指南控压目标相对保守,与我国指南相比,各有千秋。

高血压分级更简化

新指南将确诊高血压后的分级简化为 1 级 (140-159/90-99 毫米汞柱) 与 2 级 (≥160/100 毫米汞柱),去掉了其他指南中 ≥180/110 毫米汞柱以上为 3 级高血压的提法。王增武表示,分级越细,医疗操作越复杂。实际上,2 级、3 级高血压治疗措施和手段基本相近,新指南分级虽简单了,但并未弱化治疗。

并发症降压目标更统一

新指南在高血压主要合并症和并发症降压目标上,给出更统一的标准,均推荐 ≥140/90 毫米汞柱时开始降压治疗,降压目标为 <130/80 毫米汞柱,老人应 <140/80 毫米汞柱。王增武认为,新指南的降压治疗目标值更统一,方便易懂。

治疗用药和诱发用药清楚明白

新指南把联合用药作为主要推荐手

段,更建议优先使用单片复方制剂,尤其讲究 A (ACEI 或 ARB) + C (二氢吡啶类钙拮抗剂) 药物联合。在基本标准用药方案中指出,医疗资源匮乏地区应遵循“降压优先”原则,无论是单药治疗还是联合治疗,都应采取各种可及的安全药物来控制血压,条件不允许时也可单药自由联合。新指南同时弱化了 β 受体阻滞剂在降压治疗中的地位。对此,河北省人民医院副院长郭艺芳解释说,这个问题最早源于瑞典学者完成的荟萃分析,发现阿替洛尔的降压效果与其他降压药相似,但该药治疗组患者的卒中发生率与心血管死亡率明显高于接受其他降压药治疗的患者。随后,他们将这一质疑扩大到所有 β 受体阻滞剂。自此,不少欧美国家不同程度地下调了此类药物的临床地位。我国医疗资源分布不均,所以仍要以“降压优先”为原则,将 β 受体阻滞剂用于高血压的起始与维持治疗,让大多数患者的血压得到初步控制。

新指南还首次较详细地列出了加重和诱发高血压的药物。王增武指出,血压控制不好时,往往要注意患者是否遵医嘱,忽视生活方式、药物对血压的影响。

生活方式干预有更新

新指南在高血压生活方式干预中,增加了选择健康食品和饮品,并强调了空气污染问题,着重介绍了减轻精神压力的手段。 水欣

有时,一些人的胸前区会突然疼痛,于是高度怀疑心绞痛,怕自己患上了冠心病。心绞痛一定要及时识别并处理,一旦超过 15 分钟,便可能发展成心肌梗死,但并不是所有胸痛都是心绞痛。

心绞痛发作最常见于 40 岁以上男性及绝经后女性,特别是合并高血压、糖尿病、高血脂、吸烟的人;有冠心病、心肌梗死、高血压、糖尿病、高脂血症等家族史者,也是高危人群。一旦这部分人出现严重胸前区沉重感、紧缩感、胸闷、胸前区压迫感等不适,要高度警惕,就地休息,及时含服药物,尽快去医院就诊。

心绞痛位置较为固定。心绞痛是心脏缺血缺氧造成的,体力活动、劳累、情绪波动、寒冷、饱餐、用力排便等均可诱发,但位置不是明确的点或线,而是拳头或手掌大小。需要提醒的是,同一患者的发作部位往往是固定的,因此部位不固定的游走性胸痛不是心绞痛。

针扎样疼痛不是心绞痛。典型的心绞痛不是胸前区的疼痛,而是胸闷不适、气短、恶心乏力,甚至烧灼感、晕厥,偶尔伴有濒死感。一般情况下,约 10% 的患者表现为上腹部疼痛,也有部分患者以牙痛、颈痛、肩背痛等为首发症状。如果患者的胸痛表现为针扎或刀割样的锐利疼痛,往往不是心绞痛。

心绞痛持续时间较短。一般来说,心绞痛大多持续 3-5 分钟,一般不超过 15 分钟。如果胸前区疼痛超过 15 分钟,且胸闷感加重,可能是心肌梗死;如果疼痛感为一过性,几秒钟就缓解了,则不是心绞痛。持续几十分钟,甚至几小时、数天的胸痛,一定不是心绞痛。当停止诱发活动,或舌下含服硝酸酯类药物后,心绞痛可在几分钟内缓解。如果上述急救药物 5 分钟服用 1 次,反复使用 3 次后,症状仍不缓解,甚至加重时,需高度警惕心肌梗死,马上去医院就诊。

除了识别出自己是不是心绞痛,还有几种胸痛也需注意。

过度换气综合征。有些人在精神高度紧张的状态下会频繁轻吸气、深呼吸,二氧化碳呼出过多,体内酸碱平衡失调,导致呼吸性碱中毒,从而出现胸闷胸痛。精神放松、注意力转移,或戴面罩吸入更多二氧化碳后,症状可减轻或完全缓解。

肋间神经痛。这种疼痛常累及 1-2 个肋间,但不一定局限在胸前,可为跳痛、刺痛或烧灼痛,多为持续性;咳嗽、深呼吸、身体转动时疼痛加剧,手臂上举时局部有牵拉痛。

肋软骨炎。表现为持续几个月的胸部刺痛,肋软骨处有压痛。

胸膜炎。由此引发的胸部疼痛与呼吸、体位有关,呼吸幅度加大时疼痛加重。

胸部皮肤炎症。胸痛部位的皮肤温度增高,可见有红肿疱疹等。如果是带状疱疹,还可以看到水疱。

除了这些可能因素外,导致胸痛的原因还有很多,主动脉夹层、食道破裂、返流性食管炎、膈疝、自发性气胸、肺梗死、肺炎,甚至胃病等,均可表现出突发胸痛。如果患者难以自行准确判断时,一定要及时去医院就诊。于艳秋

为什么甲减症状出现反复

专家表示:复查甲状腺功能是关键

老觉得疲惫乏力、贪睡嗜睡,被朋友们笑称得了“懒癌”,自己也觉得浑身不舒服,怎么睡都睡不醒。专家提醒,出现不明原因的“懒、胖、弱”症状,当心甲减作怪。

甲减,即甲状腺功能减退症,其一大特点,就是症状的隐匿性。浙江省人民医院内分泌科主任医师武晓泓说,甲减比甲亢更为常见,但因症状隐蔽,近 98% 的患者不知道自己患病。甲减男女都可患病,但有“重女轻男”的倾向,懒、胖、弱是其典型表现。“懒”是指无精打采、懒洋洋、容易困倦、不愿意活动;“胖”是指出现体重增加、颜面四肢水肿;“弱”就是乏力、体力不支、畏寒怕冷。

专家建议,出现上述症状后,应及时去医院检查,以免延误治疗,更不要乱吃保健品。

然而,在药物治疗期间,有的患者身上出现了新的问题:之前一直吃左甲状腺素钠片都挺好,最近有时头疼、心慌、出汗,是不是用药时间长了,有副作用了?也有的患者发现症状缓解之后又出现反复,常感觉疲劳,自己加了药也没见好,这是怎么回事?

武晓泓说,临床上甲减治疗中的患者会出现多种症状,如心悸、乏力等,很多患者觉得是药物的副作用,甚至有的患者怀疑自己吃了假药。但单凭这些症状不能判断是不是跟服药有关系,必须通过复查甲状腺功能来明确。

武晓泓说:“临床上不乏自我感觉心悸但复查指标显示仍然激素缺乏,或者自我感觉乏力但复查指标显示激素过量的情况。患者根据自己的主观感受判断服药不足或过量,进而自行对服用剂量进行增减,这十分危险。”

对于复查时间,武晓泓说,复查最好安排在左甲状腺素钠片剂量稳定服用 2 周后进行,这时的血液复查结果才能真实反映服用剂量与身体需求量的关系,进而指导剂量调整。 据新华社



6月1日起将施行的《北京市文明行为促进条例》明确规定,要推广分餐制,使用公勺公筷。在国内疫情防控常态化机制下,北京餐饮业掀起“改旧习”“倡新规”分餐风潮,得到消费者积极响应。 新华社发

保健佳品——罗汉果

人们通常会因为饮食味道过重、熬夜、生活不规律、气候干燥等诱发咽炎、咳嗽、上呼吸道感染等。对此,保健佳品罗汉果有助于缓解。作为一种药食两用的植物果实,罗汉果主要用于止咳化痰,也被称为“神仙果”,富含维生素 C、蛋白质、磷、铁、钙等,营养价值极高。

中医认为,罗汉果味甘、酸,性凉,有清热凉血、生津止咳、滑肠排毒、嫩肤益颜、润肺化痰等功效,可有助于益寿延年、驻颜悦色,以及治疗痰热咳嗽、咽喉肿痛、大便秘结、消渴烦躁诸症。

罗汉果是清咽利肺、止咳化痰的要药,其甘寒质轻,能够润肺化痰,对于咳嗽痰稠、咳吐不利、干咳无痰、肺热郁闭咽痛、百日咳等症效果甚佳。除此之外,罗汉果还是糖尿病患者理想的代糖食品。众所周知,糖尿病患者为了身体健康对糖的摄入需要严格控制。现代药理学研究证明,罗汉果所含的大量甜味物质不是葡萄糖,而是“萜萜苷”及少量果糖,其甜度是蔗糖甜度的 300 倍,另含氨基酸、黄酮等。果中含非糖甜味的成分,主要是三萜甙类。由于小肠不会吸收萜萜苷,只会排出体外,因此,如果善加利用,它是蔗糖的最佳替代品。罗汉果还能加强肾脏机能,所含的维生素 E 能加强细胞膜的渗透,有助于胰岛素的分泌,所以专家认为罗汉果是糖尿病患者的恩物,堪称果中珍品,同时适合嗜甜又想减肥或必须控制糖分摄入量的人群。

食用罗汉果非常方便,用温水一冲即可。香气浓郁,鲜甜爽口,生津止渴,回味无穷。罗汉果还可与绿茶、桂花、绿豆等配制成各具特色的保健饮料。购买罗汉果时,应挑选个大形圆,色泽黄褐,摇不响,壳不破,不焦,味甜而不苦者为上品。

根据罗汉果的功效,以下人群特别需要:如经常吸烟、饮酒,需要洗肺、洗肠清宿便者;演员、教师、广播员、营业员等需保护发声器官者;深夜加班工作,容易上火、排毒能力减退者;久坐办公室,呼吸不到室外新鲜空气而影响肺部功能者;室外活动运动量较大,体内水分容易流失者。罗汉果的副作用很小,只有极少数人不能喝罗汉果水。比如体质寒凉的人,此类人群如果患咽炎实在难受,以不引起身体的过度反应为限,可以尝试少量的罗汉果水,这样咽炎能慢慢恢复。如果不了解自己的身体状况,建议先找中医师咨询,通过饮食方法,把体质调整好,再食用罗汉果。 王红蕊

男性更年期如何延缓

在大多数人的印象中,更年期好像是女人的“专有名词”,但实际上,男人到了有一定年龄也会被更年期困扰,这是因为雄激素开始发生变化。

男性更年期,医学术语叫迟发性性腺功能减退症(LOH),与雄激素有着千丝万缕的联系。LOH 多发于中老年男性,是由于雄激素缺乏所造成的内分泌与代谢疾病。随着年龄增长,不少中老年男性都会出现雄激素水平降低,进而导致身体多个器官出现功能减退和障碍。例如勃起功能障碍、性欲下降等性功能障碍,肌肉萎缩、内脏脂肪增加、骨质疏松等身体成分变化,精力下降、记忆力减退、思维反应迟钝、抑郁、失眠等神经精神心理症状。

此外,雄激素水平降低还跟动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病和代谢综合征等重大疾病的发生密切相关,进而影响生活质量和预期寿命。

因此,LOH 是严重影响中老年男性和生活质量的疾病。

出现了男性更年期症状,该如何改善?循证医学证明,目前,睾酮补充治疗(TST)是治疗男性更年期的有效方法,通过补充外源性睾酮,使血清睾酮达到正常生理浓度,从而消除因睾酮缺乏导致的临床症状,维持男性性功能,提高生活质量。TST 首选是短效激素制剂,如十一酸睾酮胶丸,一般每天口服 2-3 次,每次 80 毫克,但需根据血睾酮水平和症状问卷评分来调整用药,不可擅自使用。口服药物时,要与脂质食物同服,比如黄油、奶酪、全脂牛奶等,有助于药物的吸收。此外,一些补肾的中药或中成药也有助于改善男性更年期症状。尽管男性更年期能得到很好的治疗与改善,但防仍然大于治。预防或推迟男性更年期,建议做到以下 4 点。

不熬夜。养成良好生活习惯,建

议在晚上 11 点前睡觉,有助于身体的自我修复和抗衰老;还要戒烟、少喝酒。

吃早饭。多摄入高蛋白低嘌呤的食物,如鸡蛋、牛奶等;多吃五谷杂粮、坚果和蔬菜水果,如玉米、核桃、花生、苹果、番茄和红枣等;少吃辛辣油腻食物,慎服中药材和保健品。

好心情。避免长期处于紧张焦虑状态,学会减轻心理压力和减少不良情绪。

做运动。鼓励适量运动,如散步、慢跑、游泳等,但不建议进行过于激烈的运动,如登山、打球等,容易造成关节和肌肉劳损。

需要提醒的是,50 岁以上的中老年男性,如果出现性功能障碍、精力下降、记忆力下降、睡眠障碍、腹型肥胖等更年期症状,要及时检查雄激素水平。尽早通过中西医结合药物治疗和调整生活习惯,改善更年期症状,提高生活质量和延长寿命。高勇

每周工作超 50 小时 患甲减风险翻倍

众所周知,超长时间工作对健康有诸多不利影响。近日,韩国一项研究首次表明,工作时间过久是甲状腺功能障碍的风险因素。

韩国国家癌症中心的李英基博士团队在 2013-2015 年韩国国民健康与营养调查中选取 2160 名成年人,参试者每周的工作时间在 36-83 小时不等。在排除甲状腺过氧化物酶抗体阳性的个体后,研究人员根据促甲状腺激素参考范围来确定参试者的甲状腺功能。结果发现:每周工作 36-42 小时的人中,1.4% 患有甲状腺功能减退;每周工作 53-83 小时的人中,甲减概率增加到 2.5 倍,达到 3.5%。此外,周工作时间每增加 10 小时,患甲状腺功能减退的风险会增加 1.5%。在对被调查人群的年龄、性别、体重指数、尿酸浓度、吸烟情况和社会经济状况进行调整后,该结论依然成立。

研究人员表示,甲状腺功能减退可能影响代谢能力、认知功能和精神状态,降低工作效率,因此超长时间工作得不偿失。 徐蔓