

# 高血压三大认识误区，你有几个？

## 民生关切

记者 陈敏 通讯员 杨梦圆

每年10月8日是全国高血压日。作为最为常见的心血管疾病，高血压成为全球范围内的重大公共卫生问题，血压升高成为多种疾病的导火索，使脑卒中、冠心病、心力衰竭及肾脏疾患等的发病风险明显增高。北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）心内科吴琪医生在接受记者采访时说，现实中，对于高血压这一人类健康的“隐形杀手”，人们普遍存在三大认识误区。

### 误区一

#### 高血压是老年人“专利”

今年19岁的小惠刚上大一，原本应该开始美好大学生活的她，怎么也没料到会因为“高血压”而住院。小惠体形偏胖，口周边明显有胡须，在仔细询问小惠的

日常生活习惯时发现，平时她最喜欢的就是可乐、奶茶等饮料，以饮料代水，无饮料不欢。化验发现，小惠已经出现了激素紊乱，雄性激素明显升高。

“高血压并非中老年人的‘专利’，年轻人也会‘中招’。”吴琪指出，许多年轻人平时缺乏运动，体形肥胖，血压高，却不服药控制，加上长期熬夜，使得心脏负荷过重，长此以往就可能导致急性心衰等更严重的疾病。“我接诊过最年轻的心梗患者才29岁。”吴琪建议年轻人少吃高油高盐食物，少喝含糖饮料，养成规律作息、坚持运动。

### 误区二

#### 未超指标就“问题不大”

在很多高血压患者的印象中，血压标准范围是140/90mmHg，一直以来也按照这个标准吃药降压。总体来看，高血压指南中降压目标日趋严格，ISH（国际高血压联盟）2020高血压最新指南推荐最佳标准： $<65$ 岁： $<130/80$ mmHg（ $>120/70$ mmHg）； $\geq 65$

岁： $<140/90$ mmHg（考虑个性化的血压目标）。

今年37岁的小美血压一直偏高，但没有不适症状，感觉问题不大，没有及时干预和治疗。对此，吴琪做了纠正：“血压标准只是参考值，由于每个人基础情况不同，血压的控制目标和治疗方案并不是一成不变的。”在进一步询问小美的既往病史后，吴琪发现小美长期服用避孕药。在建议停止服用避孕药后，小美的血压才逐步恢复了正常。

“关注血压值，不应该只聚焦在单次数值上。如长期服用药物的人群，更应该养成长期监测、规范测量、认真记录的好习惯，并在就医时主动告知医生。”吴琪说。

目前的指南建议，测量前30分钟避免吸烟、喝咖啡、进食和运动，房间保持安静，选择适宜的温度，可以静坐3-5分钟，监测血压时避免交谈。测量者需要背靠椅子，袖带与臂围匹配，手臂裸露并放松，上臂袖带中间与心脏在同一水平线上，连续测量血压3次，中间间隔1分钟，取后2次血压值的平均值，并认真做记录。

### 误区三

#### 治病用中草药更靠谱

受到“是药三分毒”观念的影响，许多中老年人更青睐中草药，认为副作用更小，对人体没有损害。今年65岁的老李为反复发作的皮炎苦恼许多年，偶然得到中草药外用偏方，于是长期涂抹患处。说来也灵，顽固的皮炎症状在用药时得到有效控制。但老李的血压却常常居高不下，多种药物联合服用效果甚微。经医生检查，原来老李使用的特殊中草药膏含有皮质激素。后来，听从医生建议改用了其他皮炎外用膏，老李的血压才得到了控制。

许多中老年人一概而论地认为中草药副作用小，更加有利于人体健康，殊不知盲目用药是十分危险的。

专家提醒：血压是身体健康的晴雨表。有血管的地方，都有病变的可能。全年龄段人都需要定期监测自己的血压。提高认识、早期预防、及时治疗，每个人都需要为自己的生命负责。

## 台风“圆规”生成

### 下周初我市将有明显降水



本报讯（记者厉晓杭 通讯员虞南）根据市气象台预报，菲律宾以东热带低压已于昨天下午加强为今年第18号台风“圆规”，下午5点钟其中心位于菲律宾马尼拉偏东方向约1130公里的洋面上，即北纬13.8度，东经131.4度，中心附近最大风力为8级（18米/秒），中心最低气压998百帕，七级风圈半径为130-200公里。预计“圆规”以每小时10-15公里的速度先向东

偏北方向移动，尔后转向西偏北方向移动，强度逐渐增强，并向巴士海峡附近海域靠近。

受其外围环流影响，周一至周三我市有明显降水，东南南部海域有8-10级、东海北部及我市沿海海面有7-9级大风，请注意防范。

根据预报，今明两天多云到阴有时有阵雨；11日到13日有明显降水过程，部分地区中到大雨，局部暴雨，14日以后仍多阵雨。最高气温10日前28℃至30℃，10日夜里北方弱冷空气南下，气温降至24℃至26℃；最低气温21℃至24℃。

## 国庆长假各地派出督查组暗访校外培训机构

### 大多数关门休业 极少数违规被查处

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员洪黎明 杨阳）国庆假期，我市各地多个督查组就校外培训机构是否面向中小学生开展学科类培训进行了地毯式检查。

余姚市由教育局牵头，组成17个“双减”督查组，与各乡镇（街道）属地部门两级联动，对该市224家校外培训机构进行督查暗访。暗访中发现，大多数培训机构处于关门休业整顿状态，大门显眼处张贴了提醒家长重视支持国家“双减”政策的相关告示。但也有部分还在营业的培训机构，或多或少存在广告清理不及时、虚假广告宣传、暗箱操作打擦边球进行作业辅导等问题，检查人员进行反馈并要求违规者立即整改。

在三门镇一家学科类培训机构，检查人员发现有正在为两名高中生辅导作业，检查组立即作出“对举办者和校长进行约谈、深刻检查并全市通报批评、停业整顿一星期”的决定。

北仑区教育局国庆假期累计出动200余人次，累计检查226家有照有证培训机构，对98家重点机构进行了重复检查。其中，119家机构处于关门状态，5家有人值班。检查组对1家有监控死角的培训机构现场下发了整改通知书，吊销1家违规进行学科类培训的机构办学许可证。

镇海区教育局抽调工作人员、教研员等力量，组成7个“定向包干”的检查小组，累计出动350余人次，由局领导带队对全区140余家学科类培训机构开展了一次全覆盖式突击检查，并对90余家重点机构进行了第二次“回头看”。两次突击检查，均未发现违规补课的现象。

象山县分7个检查小组，复查119家学科类培训机构“双减”政策落实情况，除3家非学科类培训机构在开展活动外，还在易百培训学校发现一名初三学生在机构内做作业，督查组当场下发整改通知书。

## 一个月查扣问题化妆品1.3万余盒(瓶)

### 化妆品流通环节专项检查问题不少

本报讯（记者王岚 实习生戴妮 汪莹莹）昨天，记者从宁波市市场监管局获悉，我市启动化妆品流通环节专项整治一个月，已查扣问题化妆品13724盒（瓶）。

近年来，化妆品非法添加禁用物质、功效虚假夸大、美容美发机构经营化妆品行为不规范等问题，给消费者选择使用化妆品带来诸多困扰。本次专项整治对象集中在化妆品集中交易市场经营单位、化妆品专卖店、美容美发单位、商场超市、母婴用品店等场所，重点检查化妆品标签是否符合《化妆品监督管理条例》

规定、使用期限是否超期、产品是否注册备案、是否存在夸大虚假宣传等情况。

截至目前，全市市场监管部门共检查化妆品经营使用企业3133家，查扣问题化妆品13724盒（瓶），货值10.5万元，责令停业2家，立案查处152件，罚款金额179.25万元。

“宁波是开放型城市，进口化妆品产业集聚效应正逐步显现。同时，化妆品流通领域存在问题也不少，需要各经营主体进一步强化主体责任。”市场监管局专业人士表示。

## 别让家长的焦虑惊扰了孩子的梦



据10月8日《宁波日报》民生版报道，鄞州区教育局近日发布《关于进一步增加初中生睡眠、休息和体育锻炼时间的通知》，从规范学校教育教学管理入手，科学安排校园和课后服务内容，切实保障学生的睡眠、休息、体育锻炼和活动时间。

在点赞鄞州教育部门出台人性化文件的同时，也有一丝隐忧：这份文件能否得到充分落实？哪怕学校不折不扣落实了教育局文件，学生睡眠时间真的能够得到保障吗？

其实，早在今年上半年教育部先后发文，对中小学生睡眠、作业、体质管理作出规定，但据8月份教育部披露的关于“双减”政策落实问题的问卷调查显示，38%的受访小学生就寝时间晚于规定要求，67%的受

访小学生睡眠时间不达标。

“双减”配套政策的频频出台，还是难以保障学生的睡眠时间，其中很重要的原因在于校外负担的“涛声依旧”。家长们克服不了长期积累的焦虑惯性，担心孩子会掉队，就怕输在起跑线上。因此，不少家长额外给孩子布置作业，打政策擦边球把孩子送往校外培训班，出现了“校园减负、校外增负”的怪圈。而校外的负担需要校外时间去买单，这必然会牺牲原本属于中小学生的休息时间。

让学生睡得足、睡得好，是我们共同的希冀，需要我们共同呵护，不能由教育部门和学校“一头热”。大部分中小学生的休息在自己家里，家人应该为孩子的睡眠创造良好环境，少折腾、不打扰是前提，别让家长的焦虑惊扰了孩子的梦。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）



## 一桥架起共富路

无人机透过云层俯瞰，戴港特大桥像一条大动脉穿过象山墙头镇。近年来，当地以大桥为主线，加大投入，合理规划，统筹推进“两线两村”风景线建设，制订实施“一镇一策、一片一策、一村一策”，以方家岙村为核心，成立共富联盟，整合村与村之间的资源禀赋、特色业态和公共功能，加快形成“强村带弱村、快富村带慢富村、大村带小村”的共创共富共享发展格局。（王鹏 周科 摄）

## 9年献血101次 他献出约8个成年人的总血量



记者 张燕 通讯员 姜何妃

昨天上午，宁波公交集团第三分公司2路车驾驶员张仕灵，像往常一样来到宁波中心血站，捐献了1个治疗剂量的血小板，这也是他第101次无偿献血。

张仕灵第一次无偿献血是在

2012年7月27日，停靠在中山路上第一百商店旁的流动献血车，是他第一个献血站点。当时他所驾驶的2路公交车穿梭在最繁华的中山路，上班时几乎天天都能看到献血车，出于好奇心特意选休息天去体验一下，没想到从此与无偿献血结下了不解之缘。

到昨天为止，他6次献全血，95次献成分血，每次献出都是1个或2个治疗剂量的血小板，按成分献血1个治疗剂量折合成200毫升全血计算，张仕灵9年来共计无偿献血3.27万毫升，以一个正常成年

人的全身总血量（4000~5000毫升）折算，他相当于献出约8个正常成年人的总血量，张仕灵曾两次荣获“全国无偿献血奉献金奖”、浙江省无偿献血之江杯荣誉称号。

张仕灵的儿子是个小足球迷，有一天好奇地问张仕灵，球星C罗身上为什么没有纹身？张仕灵对儿子说：“C罗是国际献血形象大使，有常年献血的习惯，担心纹身的刀头反复使用，可能会因此感染疾病，所以C罗就没考虑过纹身。”儿子听完听后坚定地对着张仕灵

说：“爸爸，等我长大了，也要和你一样去献血帮助别人。”献血代表着奉献爱心和对生命的尊重，这是给儿子无形的精神财富，让他感受到那份爱心、那份温情，将来做一个有温度的人。

由于张仕灵常年坚持无偿献血，他知道只有健康的身体才能捐出合格的血液，所以一直注重饮食和锻炼，晨跑、骑行、登山都是他休息天必打卡的项目。在坚持无偿献血的同时，他还积极向同事宣传无偿献血，普及健康的血液知识，带动更多的人参与无偿献血。

## 乘客长假返乡途中突发脑梗 北仑公交753路司机及时送医并垫付医药费



本报讯（记者傅仲楠）“感谢北仑公交753路驾驶员张如富师傅救了我的性命！”网友韦先生前天连线中国宁波网民生e点通，向记者讲述了国庆长假里的暖心故事。

韦先生告诉记者，他是一名外地集卡车司机，现住北仑。10月2日，他独自一人乘坐北仑公交753

路前往铁路宁波站，准备回杭州与家人团聚。

当日傍晚6点多，他乘坐753路公交车到达终点站铁路宁波站北广场，正准备下车时突感身体不适，两腿发软，瘫坐在座椅上，想张口呼救，却感觉舌头发麻，说不出话。

到站乘客下车后，驾驶员张师傅通过后视镜看到还有一名乘客坐在位子上，于是，走过去查看，发现韦先生浑身大汗淋漓而且身体冰凉，怎么叫怎么喊都没有反应。意识到情况不对，张师傅立即拨打

120急救电话，并在请示单位领导后，一同随车将韦先生送往国科大宁波华美医院。

到医院后，张师傅一直陪在韦先生身旁，挂号、检查、缴费。其间，张师傅来不及吃饭，还自掏腰包为韦先生垫付了2000多元医药费。“他身边没人照顾，我怎么能离开？”张师傅说。

记者了解到，张师傅将韦先生安顿好时，已接近午夜。之后他又离开医院到铁路宁波站将公交车开到段塘客运中心停车场后再返回北仑家中，此时已是凌晨1

点多。张师傅简单吃了方便面便躺下休息，因为第二天一早他还将继续工作。

经检查，韦先生是突发脑梗，也就是平常说的“中风”。医生说，还好送过来比较及时，没有产生后遗症。

昨天中午，韦先生特地赶到北仑客运站公交调度室，将一面崭新的锦旗送到张师傅手中，并紧紧握住张师傅的手不愿松开。

张如富驾驶公交车已有13年，一直是同事和乘客口中的“热心肠”，还曾经跳入河中救人。

### 【上接第1版】

岸田文雄对中国国庆表示祝贺。岸田表示，当前国际和地区形势下，日中关系正在迈入新时代。日方愿同中方一道，从日中关系历史中汲取重要启示，以明年日中邦交正常化50周年为契机，共同努力构建契合新时代要求的建设性的、稳定的日中关系。双方应该通

过对话管控分歧。日方愿同中方继续加强经济合作和民间交流，就抗击新冠肺炎疫情、气候变化等重要国际地区问题密切沟通合作。日方期待北京冬奥会顺利召开。

双方都认为此次对话十分重要、十分重要，同意继续通过各种方式保持互动沟通，为两国关系正确发展指引方向。