

两年时间 23岁姑娘 血压上压从140 飙升到184

医生:很可能是
重油、重盐、重糖的外卖给害的

1 不健康饮食诱发肥胖 从而导致血压升高

在此次住院前,小张已经有两年高血压病史。

两年前,小张在体检时发现血压升高,当时是140/100mmHg。因为没有出现头晕、头痛等不适症状,她始终没有重视。两年中,她偶尔会测血压,基本都在150/100mmHg左右,但从未进行诊治。直到近期再次测时,发现血压飙升,她才赶紧到医院就诊。入院查体时,血压已高达184/124mmHg。

入院后,心血管科医生邱巧艳马上为小张安排了一系列检查,排除了继发性高血压的可能。那么就需要考虑原发性高血压。

“原发性高血压的病因和发病机制目前尚不十分明确,目前认为是在一定遗传易感性基础上多种后天因素综合

的后果。”邱巧艳发现,小张身高1.58m,体重71kg,BMI(身体质量指数)约为28.4kg/m²,已属肥胖。追问下,小张说自己经常加班,三餐不定时,平日饮食以外卖为主,还有吃宵夜的习惯,又很少运动。结合病史及辅助检查,邱巧艳考虑小张是不健康饮食习惯诱发了肥胖,从而导致血压升高。

邱巧艳表示,外卖食品通常重油、重盐、重糖,高盐、高脂饮食可导致血压升高。无论在成年人还是儿童青少年中,钠的摄入量与血压水平、高血压患病率均呈正相关。而不健康饮食导致的肥胖超重,也会增加高血压患病风险,尤其是向心性肥胖。通常,男性BMI每增加1.7kg/m²、女性BMI每增加1.25kg/m²,收缩压对应上升1mmHg。

2 高血压呈年轻化趋势 健康生活方式是最好的“降压药”

“年轻人千万别把血压升高不当回事儿,近几年门诊的高血压患者有越来越年轻化的趋势。”邱巧艳说,这可能与现代生活的高节奏有关,心理压力、生活作息不规律、饮食不科学、运动少等都是高血压的致病风险。

她提醒,像小张这样,虽然当前尚未出现明显症状,但长此以往,控制不佳的高血压会对心、脑、肾三大重要生命器官造成致命打击,导致冠心病、心室肥厚、心衰、肾衰等一系列问题。由于每个人对血压的体验和感受都不相同,因此定期监测血压非常有必要。一旦发现非同日三次血压高于正常水平(140/90mmHg),应及时到正规医院就医,必要时可进行24小时动态血压监测。

该院副主任中医师、宁波市中青年名中医徐奇伟指出,

控制“三高”,主要就靠“五早”——早想到、早发现、早预防、早干预、早达标。健康合理的生活方式就是最好的“降压药”:

1. 合理膳食:低盐清淡饮食,少吃垃圾食品;
2. 适量运动:走路就是非常好的运动,可以改善动脉硬化,对降低血压、胆固醇、体重都有效;
3. 管理好情绪,保持心理平衡;
4. 保证充足良好的睡眠。

“降压不是一蹴而就的,一方面靠自己,另一方面要遵从医嘱,持之以恒才能平稳降压。”徐奇伟还特别推荐了一款降压降脂健脾茶——生山楂和荷叶泡水饮用,但胃酸过多、消化性溃疡、服用滋补药品人群及女性月经期、孕期忌服用。

记者 徐露清 通讯员 李梦君

近日,小张(化名)因为高血压住进了北仑区中医院心血管科。出乎所有人的意料,这个才23岁的未婚姑娘血压竟然高达184/124mmHg!了解后,小张没有高血压家族病史,没有抽烟喝酒的嗜好,那么年纪轻轻,为什么会有如此高的血压呢?



严勇杰 绘

女子欠债上千万元 申请精神病鉴定

专家:想以此逃债?不可能!

50出头的张茵(化名)是一名热衷消费的女性,虽然家庭条件不错,但由于花钱如流水,逐渐入不敷出,便开始找人借钱。在把身边的人借了个遍后,她陷入了网贷,整天在各种平台上忙于拆东墙补西墙,欠款本息像滚雪球一样越滚越大。

精神病鉴定不是“后悔药”

“这位女士来我们这里申请精神病鉴定时,她的欠债已经上千万元。”姚文鸣说,对于张茵及其家人主动提出的精神病鉴定诉求,他们根据相关规定最初并未予以受理,不过随着案件审理的推进,司法部门也为她提出了精神病鉴定的申请。

“于是我们马上对她的情况进行了详细调查,并结合一系列的专业评估,最终确定她在借钱过程中不存在精神问题。”姚文鸣告诉记者,像张茵这样希望通过精神病鉴定来回避法律问题的人并不在少数,而除了这些需要承担法律责任的违法者,还有一些受害者也经常误把精神病鉴定当作自己的“后悔药”。

“前段时间,有一位60多岁的老太太,投资亏了好几百万元,每天都吃不下睡不着,甚至产生轻生念头,她的家人带她来我们这里申请司法精神病学鉴定,希望能通过这种方式把钱要回来。”姚文鸣说,这位老太太平时就喜欢炒股理财,跳广场舞时认识了一个自称能带她赚大钱的老头,一开始她还将信将疑,随着时间久大家熟了,她便放心地和对方签了投资合同,但很快她就发现自己投资的几百万元石沉大海,那个老头姓甚名谁家住在哪,一概不知,气急攻心差点晕过去。

和张茵的鉴定结果相似,这位老太太也被认定为“事发时并无精神问题”。也就是说,她在签合同是是完全行为能力人,需要为自己的行为负责。

为真正有需要的人 提供切实帮助

姚文鸣说,司法精神病学鉴定有正规的鉴定流程和适应对象,能为真正有需要的当事人提供切实帮助。让他记忆犹新的一个鉴定案例,是一个做建材生意的杨老伯(化名),他在经营过程中因违规存储违禁物品被刑事拘留,在案件调查过程中,受司法部门委托,宁波市康宁医院司法鉴定所为杨老伯做了精神病鉴定,结果发现杨老伯因患脑血管疾病,在进行违法行为期间已有精神问题,继而导致他做出违法行为。

“由于精神疾病的影响导致犯罪行为发生的,如果是部分影响,有可能可评定为限定刑事责任能力,如果是严重影响,可评定为无刑事责任能力。这个老伯最后被评定了无刑事责任能力,被法院免于处罚,而且被送到了专业机构接受治疗。司法鉴定以证据说话,而不是看是否有利于当事人,需要保持公平公正。”姚文鸣这样表示。

记者 吴正彬 通讯员 徐芷菲