大四男生,天天“宅”着抽烟打游戏 结果患上高血压

数据显示,高血压正呈年轻化态势

一个大四男生,平时喜欢“宅”着抽烟打游戏,家人看他精神越来越差,带他到医院一检查,发现已经患上了高血压。10月8日是第22个“全国高血压日”,9日上午,2019年宁波市“全国高血压日”宣传周暨“全民健康生活方式减盐防控高血压”宣传活动在鄞州举办,本次活动主题是“18岁以上知晓血压”。记者从市区几家医院了解到,如今高血压患者越来越年轻,高血压门诊甚至出现了十几岁的小患者。

□记者 孙美星 通讯员 王锋 郑诚 谢美君

年轻的高血压患者越来越多 但高血压的知晓率、治疗率、控制率均较低

前不久,宁波市第九医院高血压专病门诊接诊了一名23岁的大四男生小方。小方体态肥胖,说话总是慢半拍,是个标准的“低头族”,来看病的时候也一直拿着手机打游戏。近来,家里人看他每天“宅”着不活动,人越来越胖,精神状态也越来越不好,有点担心,于是带他到医院检查。没想到,小方刚在导诊台测了测血压,就发现了问题,血压高达206/110mmHg。

接诊小方的是宁波市第九医院心血管内科副主任医师于娟。经过询问得知,小方生活作息很不规律,经常长时间在寝室里抽烟打游戏,而且近半年来屡次发生头晕现象。化验结果显示,小方的血糖也比较高,于娟医生遂考虑小方可能是原发性高血压,不排除继发性高血压,目前小方正住院治疗。

心脑血管疾病目前是我国居民第一位死亡原因,大约每10秒钟就有1人死于心脑血管疾病。高血压是最常见的慢性病之一,全国现有高血压患者2.7亿人,大约每4个成年人当中就有1人有高血压。高血压还是脑卒中、冠心病等心脑血管疾病最重要的危险因素,约70%的脑卒中死亡和约50%心肌梗死与高血压密切相关,但是我国高血压的知晓率、治疗率、控制率均较低。

宁波市慢性病监测系统数据显示,2013年以来,宁波市冠心病呈年轻化趋势,30岁后上升明显,60岁后呈加速上升趋势,目前社区发现管理的高血压患者达86.39万人。

鄞州二院心血管内科主任王景斌告诉记者,在他接诊的高血压患者中,年龄最小的只有16岁,“孩子患有高血压还是在体检中被发现的,来院检查时,血压高达150/100mmHg。除了有高血压家族史外,这个孩子也偏胖。要知道,体重超重或肥胖是高血压发病的重要危险因素。”

成年人要定期测血压 患有高血压的要遵医嘱规律用药

高血压是心脑血管等发病的重要因素,被称为“无声杀手”,大部分高血压是逐渐发生的,许多高血压患者并没有症状,容易被忽略。

王景斌医生说,在接诊的高血压患者中,有两类比较突出:一类是不知道自己已经患上了高血压,另一类则是不遵医嘱,高血压药吃吃停停,最终导致脑梗、心梗发生。

“不少患者都是在体检或者出现头晕、易疲劳等症状时,才发现自己患上了高血压。”宁波市疾控中心有关专家建议,18岁及以上成人要定期自我监测血压,至少每年测量1次血压,关注血压变化。超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群和血压为正常高值者(120-139/80-89mmHg),要经常测量血压。

也有不少患者自认为血压控制得不错,就忽视了规律吃药的重要性。殊不知,高血压药吃吃停停更危险。就在前几天,王景斌接诊了一名因不规律用药导致脑梗的中年人。

“患者只有43岁,有4年的高血压史,因头晕来医院就诊,经测量血压已经高达230/130mmHg。”王景斌说,原来,该患者总觉得自己还年轻,高血压药经常吃吃停停,血压控制住了就停药,血压一高又开始吃药,导致了病情的加重。

专家表示,除了及时规范的治疗,良好的生活习惯也有利于控制血压,高血压患者要特别注意限制钠盐的摄入,同时适量运动。

世界卫生组织8日发布首份《世界视力报告》,指出人口老龄化、生活方式改变以及获得眼科护理机会有限是全球视力障碍人数不断增加的主要因素,在中低收入国家尤其如此。报告呼吁各国加强眼科保健工作。

□综合新华社、央视等

世卫组织发布首份《世界视力报告》

爱护你的眼睛 有些损伤本可避免

世卫组织首次发布视力报告

世卫组织发布的报告估计,全球至少有22亿人视力受损或失明,其中至少10亿人的视力损伤问题或本可通过预防避免,或尚未得到妥善处理。他们主要受近视、远视、青光眼及白内障等的影响,且未获得必要的医疗或护理服务。据世界卫生组织失明和视力障碍问题负责人阿拉科斯·谢萨称,受视力损伤问题困扰的10亿人中,约有6500万人需要白内障手术,还有很多人的视力损伤问题则可以通过戴眼镜来解决。

报告称,现代社会人们长时间待在室内从事大量“近距离工作”,导致越来越多的人有近视问题,增加户外活动时间可降低这一风险;几乎所有糖尿病患者一生中都会出现某种形式的视网膜病变,糖尿病患者,尤其是2型糖尿病患者如不进行常规眼部检查和妥善控制糖尿病,可能损害视力;通过常规检查做到早预防、早护理、早治疗,可有效避免眼部疾患。

报告指出,白内障、沙眼、屈光不正等眼部疾患可导致视力损伤和失明,因此是各国眼部护理战略的重点,但同样不能忽视那些并不损伤视力的眼部疾患,比如干眼症和结膜炎。

报告建议各国在初级卫生保健等国家卫生服务中进一步加强眼科保健工作,通过预防、早期发现、治疗和康复服务,确保满足更多人的眼部保健需求。世卫组织总干事谭德塞表示,将眼科保健纳入国家卫生计划和基本卫生保健服务是每个国家实现全民健康覆盖的重要组成部分。

视力损伤高发原因

一、老年人比年轻人更容易出现视力问题

为什么越来越多的人出现视力损伤,首要原因是人口老龄化。数据表明,眼部疾患和视力损伤流行率会随年龄增长而上升,老人比年轻人更容易出现视力问题。

北京同仁医院眼科中心主任王宁利说:举个例子,年龄越大,白内障的发生率就越高。假如说我们每个人都能活到100岁,80%到90%的人都将得白内障。目前白内障的预防就是减少紫外线的损伤,补充维生素C、维生素E等。

二、糖尿病高血压等会引发眼部疾病

其次,生活方式的改变也会影响视力。人们长时间待在室内,从事大量近距离工作,导致越来越多的人有近视问题。

据王宁利介绍,糖尿病、高血压都会引起对眼睛的损害,有30%的糖尿病患者会发生眼睛出血的问题,高血压控制不好时也会发生眼底出血。

三、“不起眼”的小毛病可能引发大问题

此外,还有一些看似不起眼的小毛病,比如干眼症和结膜炎,虽然不会直接损伤视力,但同样不能忽视。

王宁利说,现在人们看电脑多了,用眼也多了。它导致了一种叫“视屏终端综合征”的疾病,不一定会导致失明,但是会导致整个人看东西不舒服,另外还有可能引发头疼、背疼等症状。

有些视力损伤本可避免

误区一:眼镜不能戴,越戴视力越坏

有很多家长认为孩子还小只是假性近视不用治疗,或者觉得一旦戴上眼镜,度数会越来越深,所以不肯给孩子配眼镜。

对此误区,北京同仁医院眼科主任医师翟长斌解释说:如果发生了近视,不戴眼镜的话,孩子看远处不清楚,反而容易引起近视度数的迅速增加。如果配一个合适的眼镜,孩子能看清物体,这样的话反而有利于他的视力发育,有助于近视的控制。

误区二:得了近视不怕,做个手术就好了

王宁利说:现在近视眼做的手术和戴眼镜一样,是矫正屈光不正,眼睛还是近视,相当于戴了个凹透镜。你能看清了,但要是平时不注意用眼健康的话,近视还会再次发生。

误区三:相信“神器”能治愈视力

专家指出,目前医学上还没有治愈近视的方法,公众不要相信能治愈近视的宣传和商业营销。此前,对目前存在的虚假、夸大宣传等问题,国家卫健委等6部门曾发文,要求从事儿童青少年近视矫正的机构或个人不得在开展近视矫正对外宣传中使用“康复”“恢复”“降低度数”“近视治愈”“近视克星”等表述误导近视儿童青少年和家长。

专家建议,儿童青少年时期应该通过保证每天2小时、每周10小时的户外活动,减少长时间近距离用眼,少接触手机电脑、保证睡眠时间等方式预防、控制近视。