

不到20岁就成高血压患者 注意!“老年病”盯上年轻人



记者调查

近年来,越来越多的慢性病呈现出发病年轻化的趋势,尤其是高血压、糖尿病、颈椎病……这些曾经的“老年病”,越来越频繁地发生在年轻人身上。而罪魁祸首,正是年轻人不健康的生活方式,例如熬夜刷剧、久坐不动、含糖饮料不离口、不爱运动……年轻人对身体的放纵与不重视,都是在透支身体健康。

高血压越来越年轻化

什么是高血压?在未使用降压药的情况下,三次不同日的诊室血压值均 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 的即为高血压。

17日,记者为此采访了达州市中西医

“老年病”盯上年轻人

“根据近十年的就诊情况来看,高血压患病群体呈现年轻化趋势,这和年轻人的饮食、作息等有很大的关系。”任焱感叹,一直以来高血压都被默认是“老年病”,可随着现代人生活方式的改变,这些“老年病”慢慢盯上了年轻人。

小风是某高校的大学生,在一次体检时竟被诊断出高血压。“不到20岁,血压指数就超过了 $140/90\text{mmHg}$,这是我见过最年轻的高血压患者。”任焱询问得知,原来小风家人均有高血压病史,“主要原因是遗

一旦发现高血压

高血压是严重危害我国居民健康的慢性疾病,若不及时管控,可引发脑梗、脑溢血、心衰、肾衰竭等疾病。

“年轻人也要加强对高血压等疾病的重视,定期体检,监测身体健康状况,不能等确诊了再治疗。”任焱说,有高血压家族病史的人群,要保持健康的生活方式,如定期运动改善血压水平;及时发泄情绪、保持心情舒畅;避免摄入大量酒精、药物和高

医生希望引起重视

结合医院心血管内科副主任医师任焱。“现在高血压越来越年轻化。”任焱说,目前医院门诊遵照 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 的高血压诊断标准进行诊治。

患病年龄降低10多岁

传,但生活习惯也很关键。”任焱说,很多年轻人无节制熬夜、高盐饮食,久而久之会诱发各种疾病,高血压是较为常见的一种。

除了生活作息不规律会导致高血压,人长期处于高压之下血压值也会上升。任焱说,五类人群患高血压的概率较高,有家族病史的人群、情绪易激动的人群、“重口味”的人群、嗜酒的人群、压力过大的人群,“不规律的生活作息,让高血压群体的患病年龄降低了10多岁。”

建议积极就医

盐、高糖、高脂肪的食物。已患上高血压的人,更要严格限制盐的摄入量,多食用含钾量较高的蔬菜和富含维生素的水果。“饮食调理对控制血压值有一定意义,但不能完全代替治疗。因此,一旦发现高血压,建议积极就医,由医生确定具体治疗方案。”任焱说,生活方式干预对高血压是合理有效的治疗方法。

□达州日报社全媒体记者 罗未

(上接01版)

五、个人如何做好疫情常态化防控?

答:广大市民朋友们要高度重视个人防护,坚持防疫“三件套”和“五还要”,避免人群聚集,减少非必要的外出和流动。倡导市民朋友坚持常态化核酸检测。市民朋友还应关注自己和家人健康,若有发热、咳嗽、咽痛、腹泻等不适症状,请及时到发热门诊就诊。

六、常态化疫情防控下,个人应承担什么责任?

答:广大市民朋友要主动报备个人旅居史,主动落实核酸检测,主动完成新冠病毒疫苗接种流程。个人要主动配合落实防控措施,对违反疫情防控相关规定行为而造成疫情传播的,将依法承担责任。《传染病防治法》第12条规定:在中华人民共和国领域内的一切单位和个人,必须接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病的调查、检验、采集样本、隔离治疗等预防、控制措施,如实提供有关情况……《刑法》第330条规定:违反传染病防治法的规定,有法定情形之一,引起甲类传染病以及依法确定采取甲类传染病预防、控制措施的传染病传播或者有传播严重危险的,处三年以下有期徒刑或者拘役;后果特别严重的,处三年以上七年以下有期徒刑。

□达州疾控

SCB 四川银行

热线:96998(四川) / 400-10-96998(全国) www.scbank.cn

纳入存款保险保障范围

个人大额存单

20万元起存 可提前支取

提前支取部分按照支取日我行个人活期存款挂牌利率计息

销售渠道:我行营业网点、手机银行、微信银行。

达州分行 电话: 0818-2782008
地址: 达州市达川区通洲大道555号

达州通川支行 电话: 0818-2103603
地址: 达州市通川区荷叶街336号

达州西外支行 电话: 0818-5171968
地址: 达州市通川区阳平路26号