



名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

07-08

2026.6.26 星期五

责编:张岩辉

邮箱:sdlbwb@163.com

年轻人会得高血压吗?

山东医药大学附属医院 心血管内科 宋琼副

周末聚会,吃惊地发现我的好几位小伙伴的血压偏高了,年龄都在35岁左右。这么年轻怎么会得高血压?

据统计,高血压不仅是我国患病人数最多的慢性非传染性疾病之一,也是导致城乡居民心血管疾病死亡的最重要的危险因素。《中国高血压临床实践指南》(2022版)指出,2012年至2015年我国18岁及以上成人高血压粗患病率为27.9%,估计成人高血压患者人数约为2.45亿。

什么是高血压?

在没有使用降压药的情况下,非同日3次测量血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 可诊断为高血压。值得注意的是,家中自测血压的判断标准不同于诊室血压,家庭血压读数 $\geq 135/85\text{mmHg}$ 即被认定为高血压。

为什么年轻人会出现高血压?

高血压危险因素包括遗传因素、年龄以及不良生活方式等多方面。这些危险因素当中,高钠低钾膳食、超重和肥胖、过量饮酒、长期精神紧张、缺乏体力活动在年轻人中越来越普遍。现在,工作压力大、经常吃外卖(高盐高热量)、熬夜、频繁饮酒的朋友比比皆是。

家中如何测量血压?

测量血压前30分钟避免剧烈运动、饮酒、喝含咖啡因的饮料以及吸烟。安静休息至少5分钟,坐在带靠背的椅子上,测量坐位上臂血压,上臂应置于与心脏同一水平。测量血压应至少2次,每次间隔2分钟,如果两次血压相差不超过5mmHg,取2次测量平均值,如果差别超过5mmHg,应测量

第3次,并且取后2次的平均值。建议每天早晚测量2次血压:早上起床后早餐前排空膀胱后测量1次,晚上睡前再次测量1次。

高血压有什么危害?

在我国,心脑血管病是最重要的死亡原因,而心脑血管病的发生与高血压有密不可分的关系。长期血压升高,对心、脑、肾、眼等均有危害。可能会导致脑梗死、脑出血、心肌梗死、肾衰竭、眼睛失明等。有些人虽然有高血压,但是并没有不舒服症状,往往放松了警惕,但是高血压的危害是潜移默化的,如果真出现了并发症,可能已经晚了。越是年纪轻,越要意识到高血压危害的严重性。

得了高血压应该怎么办?

高血压并不可怕,应正确认识对待。越是年纪轻,越应

该积极控制好自己血压。一旦发生了高血压,应该去正规医院就诊,评估高血压的原因。如果确定是继发性高血压,那么把引起高血压的疾病治疗好就可以了。如果不是继发性高血压并且达到了药物治疗标准,那么就要遵从医嘱服用药物。

另外,对于年轻人,最安全有效的治疗方法是改变不健康的生活方式,养成良好的生活习惯。良好的生活习惯包括:心要静,身要动,脑要用,嘴要管,盐要少。专家指出,减轻体重、合理膳食、限盐、增加体力活动和限酒可以分别降低收缩压5~20mmHg、8~10mmHg、2~8mmHg、4~9mmHg、2~4mmHg。有一部分年轻人的高血压在纠正了这些不良因素之后,可以恢复健康。

“超声侦探”带你走进神秘的心脏

山东医药大学附属医院 超声医学科 闫俊红

请将手放在胸口,感受一下,那一收一舒的跳动,在一天之内跳动约10万次,一年约3650万次。这台强大的“永动机”,随着年龄增大,可能会出现结构和功能的异常,你知道它是怎样正常工作的吗?这就要请出我们今天的主角——心脏“超声侦探”,它是医生的“透视眼”。心脏“超声侦探”的工具是一个小小的“探头”,它会在你的胸口轻轻滑动,同时发出一种人耳听不到的“超声波”。这些超声波碰到心脏时,会反射回来变成“回声”,探头再把回声收集起来,传给电脑。

什么是心脏超声?

超声是指频率高于20000赫兹、超出人类听觉感知范围的声波。声波遇到心脏的不同结构(如心壁、瓣膜、血液)就会产生回声。

超声机器接收这些强弱不一的回声,再通过强大的计算机运算,最终在屏幕上还原成了一幅实时跳动的心脏动态图像,没有电离辐射,非常安全。

心脏超声“看”什么?

1. 看“房间”大小:

心脏就像一套两室两厅(四个腔室:左心房、左心室、右心房、右心室)的房子。超声可以精确测量每个“房间”的大小是否正常,墙壁(心肌)是否太厚或太薄,有没有不该有的“违建”(如肿瘤、血栓)。

2. 看“门”开合是否利索(瓣膜功能):

房间之间有“门”(瓣膜:二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣、肺

动脉瓣)。超声能看这些门开关是否顺畅,是关不严(返流/关闭不全)还是开不大(狭窄),从而评估血流是否通畅。

3. 看“墙壁”运动是否协调(室壁运动):

心脏收缩时,所有“墙壁”应该协调一致地向内运动。如果某面墙“偷懒”不动或运动减弱,可能是给这面墙供血的“管道”(冠状动脉)堵了,这是诊断心梗的关键。

4. 看“水泵”功能强不强(射血分数EF值):

左心室是主水泵,每次能挤出多少血占总量的百分比,就是射血分数(EF值)。这是评估心功能最重要的指标,好比评估发动机的功率。

5. 看“水流”状态(血流动力学):

利用彩色多普勒,我们可以看到血流的颜色(红色朝向探头,蓝色远离探头),并能测量血流速度,判断是否有异常高速射流(提示狭窄)或异常反流。

做检查怕疼?

很多人担心检查会疼、会有辐射,其实心脏超声是出了名的“温柔检查”。

1. 不用打针吃药:检查前不用空腹,不用抽血,更不用打麻药,你只要穿宽松的衣服躺到检查床上就行。

2. 过程超轻松:医生会在你的胸口涂一点透明凝胶(有点凉),然后拿着探头在凝胶上慢慢滑动,全程只要5-10分钟,你甚至能听到自己心脏“咚咚”的跳动声。

3. 安全无辐射:和X线、CT不同,超声波是声波,没有

辐射,老人、小孩甚至孕妇胎儿都能做,安全性拉满。

哪些情况需要请“超声侦探”?

不是只有胸口疼才要做心脏超声,当心脏可能出这些问题时,医生也会建议检查。

1. “大门”故障:比如体检时听到“心脏杂音”,可能是“自动门”关不严或开不全引起狭窄。

2. “房间”变形:高血压患者长期血压高,可能把“房间墙壁”压厚(心肌肥厚),超声能早发现。

3. “动力不足”:觉得气短、爬楼梯费劲,可能是心脏泵血能力下降(心力衰竭),超声能算出“泵血效率”。

4. “外伤或感染”:比如感冒后胸口疼,担心心肌炎;或者心脏手术后,看看恢复得怎么样。

记住3个小常识检查更顺利

1. 穿宽松衣服:最好穿开衫或短袖,方便露出胸口,不用反复脱衣服。

2. 别戴金属饰品:首饰会影响超声检查,检查前记得摘下来。

3. 放松别紧张:有些人躺下来会不自觉憋气,其实正常呼吸就行,越放松,“超声侦探”看得越清楚。

因此,心脏超声就像一位贴心的“心脏管家”,它用无创伤、无辐射的方式,帮我们看清心脏的每一次跳动,它就像心脏的“常规体检仪”,能早发现很多“隐形问题”。记住:定期给心脏做次“超声体检”,就是给生命动力上了一份安全险。

认识痴呆 守护被偷走的记忆

山东医药大学附属医院 国际医学部 赵青霄

当家中长辈渐渐变得健忘、迟钝,甚至认不出熟悉的路和人时,不少人会将其简单归为“老糊涂了”,却不知这些表现背后,可能藏着一种名为痴呆的疾病,它正悄悄偷走患者的记忆与生活能力。今天,我们就用科学的视角,重新认识痴呆,守护那些珍贵的过往与日常。

痴呆是由脑部疾病引发的综合征,核心特征是后天获得的持续性认知功能损害,会让患者的日常生活、学习、工作与社交能力明显减退。它影响的不仅是记忆力,学习、定向、理解、判断、语言、视空间等多种能力都会受波及,部分患者还会伴随精神行为和人格的异常改变。从病程来看,它的发展有迹可循:早期以近期记忆减退、学习新事物困难为主要表现;中期和远期记忆也会受损,语言功能衰退,行为出现异常,需要他人协助完成生活活动;后期患者生活能力近乎完全丧失,需专人全天照护。

痴呆的发生并非偶然,它与多种因素密切相关。遗传因素中,某些基因变异会增加阿尔茨海默病的患病风险;教育水平、生活方式、营养状况等环境因素也会产生影响;从生理层面看,大脑中 β -淀粉样蛋白的异常沉积和tau蛋白的过度磷酸化,会导致神经纤维缠结,损伤大脑功能。在疾病早期,痴呆的信号往往容易被忽视,比如频繁忘记刚发生的事、难以完成熟悉的工作、语言表达或理解出现障碍、分不清时间地点、思维判断能力下降、做事缺乏条理、物品放

错位置、情绪和行为异常、不愿参与社交活动等。这些看似不起眼的变化,正是大脑发出的警示信号,需要我们多一份关注与警惕。

生活中,很多人将记忆力下降等同于痴呆,其实随着年龄增长,生理性的记忆力减退十分常见,只有当减退程度严重影响到日常生活,比如无法计算、外出迷路、认不出家人时,才需要警惕痴呆的可能。还有人认为痴呆就是阿尔茨海默病,事实上,阿尔茨海默病只是痴呆的一种类型,除此之外还有血管性痴呆、路易体痴呆等多种类型,它们的病因和表现各有不同。

脑萎缩也不等于痴呆,很多健康的老年人在检查中也会出现不同程度的脑萎缩,这属于生理性变化,只要没有认知功能下降等症状,就不能诊断为痴呆。更重要的是,痴呆并非无法预防,很多导致脑功能衰退的因素可以通过干预改善,比如控制血压血糖、保持规律运动、均衡饮食、多参与社交活动,都能降低发病风险。即便确诊痴呆,也并非无计可施,目前虽没有能逆转病程的方法,但药物、心理治疗和专业照护可以帮助患者缓解症状、延缓进展,提高生活质量。面对疑似痴呆的症状,切勿轻信偏方或非正规防治手段,应及时前往正规医院接受专业检查和治疗。

痴呆不仅影响患者本人,也给家庭带来沉重的照护负担。但早发现、早干预,能有效延缓疾病进程,提升患者和家人的生活质量。