

M 慢性病防治



今年10月8日是第十六个“全国高血压日”，今年的宣传主题为“健康心率，健康血压”，目的是控制血压，预防和治疗心房颤动，保持健康心跳，健康血压。

# 健康心率有利于稳定血压

□闫秀芳

**什么是健康血压**  
血压的参考范围是90~140/60~90毫米汞柱。血压<120/80毫米汞柱且>90/60毫米汞柱，被认为是健康血压，健康血压有助于维持健康心率。血压数值在120~139/80~89毫米汞柱，被认为是正常高值血压。正常高值血压如果不被控制，人很容易转变为高血压病患者。血压≥140/90毫米汞柱者，是高血压病患者。

**什么是健康心率**  
正常成人的心率为60次/分钟~90次/分钟。心率每分钟低于50

次为心动过缓，大于100次为心动过快，大于150次为心动过速。  
**什么是房颤**  
心房颤动(简称房颤)，是最常见的的心脏疾病。房颤时，心房激动的频率达300~600次/分钟，心房丧失收缩功能，血液容易在心房内淤滞而形成血栓，血栓脱落后可随血液到达全身各处，导致脑栓塞、肢体动脉栓塞等，危害极大。

**高血压病与房颤的关系**  
高血压病是房颤最常见的诱因。房颤与高血压病共存，可显著增加卒中的危险，房颤患者发生

卒中的危险是无房颤者的3~5倍。控制血压有利于预防房颤。  
**高血压病和房颤的预防**  
**坚持运动** 适量的体力活动是预防和控制高血压病的有效措施。人们可选择步行、慢跑、游泳、骑车、打太极拳和做健身操等有氧运动，运动量应以个人的年龄和体质为基础。  
**限制食盐摄入** 高盐饮食能够增加患高血压病的风险。世界卫生组织推荐，每人每天的食盐摄入量最好不要超过6克。  
**合理膳食** 少吃油脂，多吃含钾、钙丰富的食物及新鲜的蔬

菜和水果，适当增加海产品的摄入量。  
**少吃快餐** 因快餐的热量脂肪含量较高，尽量在家中吃饭，可控制脂肪、盐和糖的摄入量。  
**戒烟限酒** 吸烟有害健康，吸烟者应当尽早戒烟。另外，人们最好不要饮酒或少量饮酒。  
**高血压病和房颤的治疗**  
**一、房颤的治疗**  
房颤的治疗策略包括控制心跳节律和心率。由医生根据患者的病情选择不同的治疗措施。  
心律控制包括药物和电转复心律。

**二、高血压病的治疗**  
非药物治疗。改变不良的生活方式，即改变不利于身体和心理健康的行为和习惯。它不仅能够预防或延迟高血压病的发生，还可以降低血压，提高降压药物的疗效。  
**药物治疗**。大多数高血压病患者需要长期规范服用降压药，把血压控制在140/90毫米汞柱以下。  
需要提醒的是，治疗高血压病要科学，不能用保健品、保健理疗方法或食疗方法代替降压药。(作者供职于郑州市疾病预防控制中心)

K 科学防癌



## 乳房的『控诉』

—粉红丝带女性健康行动(一)—

10月，是“乳腺癌防治月”。近年来，乳腺癌的发病率在女性群体中不断上升，正严重威胁着女性的健康。对于乳腺癌的病因，至今尚不清楚。一些研究表明，人体乳腺癌的发生可能与内分泌、饮食、精神状态、遗传等因素长期的综合作用相关。其中，遗传因素应该引起我们的重视。

**家族聚集**  
乳腺癌的发病与家族病史有密切关系，亲代患有乳腺癌者，患上乳腺癌的风险明显增加。具体来说，如果母亲或姐妹在停经前得了双侧乳腺癌，则其患乳腺癌的概率较大；如果仅在年龄较大时患乳腺癌，且家族中只有她一个人患乳腺癌，那么其遗传概率比较低，不必过度担忧。

家族遗传性乳腺癌的主要特点为早发性、家族聚集性、多中心病灶等。一个家族中若出现乳腺癌患者，其并不是直接遗传给下一代亲属而导致乳腺癌，而是与遗传易感性(在相同的生活条件下，有的个体更容易发生癌症)有关。常见的乳腺癌易感基因是BRCA1和BRCA2。当家族中的某些成员可能会携带某一乳腺癌易感基因时，家族共同的生活环境、习惯、方式等其他因素都可能容易导致易感基因突变，进而影响家族中乳腺癌的发病概率。因此，乳腺癌的家族聚集现象不仅与遗传因素有关，而且受环境等因素的影响。单纯用某一个解释家族性乳腺癌并不科学。

**职业化**  
工作压力大、情绪易波动、睡眠和饮食习惯不规律、熬夜、抽烟酗酒、使用含雌激素的补品和化妆品、缺乏日常运动、迟育或生育后不哺乳等因素，使光鲜亮丽的职业女性成为乳腺癌的高发人群。

在当今社会，选择了一种职业或许就等于选择了一种生活方式。近年来的统计数据显示，职业和肿瘤发病率有密切的关系，如会计、教师容易患乳腺癌等。研究发现，受教育程度高、工作压力大、情绪易波动的职业女性的发病率日趋增高。为什么拥有更好的医疗条件和更强的健康意识的职业女性会成为乳腺癌的高发人群?这可能是因为文化程度越高，从事脑力劳动的概率越大，如教师、机关人员和企业白领等。他们的工作和竞争的压力也大，大脑长期处于紧张状态，导致内分泌紊乱，致使乳腺长期处于增殖不能复旧或复旧不全的状态中，久而久之引发乳腺疾病。

小贴士

## 良好习惯呵护乳房

- 一、保持乐观向上的心态 消极情绪对身体的影响恶劣，而快乐开朗的心情好似一剂良药，积极地影响着身体健康。在工作中合理地释放压力，快乐地工作，快乐地生活。
- 二、经常进行乳房自检 女性最好经常进行乳房自检，注意乳房是否对称、有小肿块、乳房的皮肤、位置有无变化。一旦发现异常，应及时去医院进行专科检查。
- 三、定期进行乳腺检查 不仅是乳腺癌的高危人群，广大女性都应该定期进行乳腺检查及全身体检，将疾病扼杀于萌芽状态，提高治愈率。
- 四、合理的饮食结构和习惯 保证每日按时用餐，少吃油炸食品、动物脂肪、甜食及过多进补品，要多吃蔬菜和水果类，多吃粗粮。避免滥用避孕药及含雌激素的美容用品或食品。
- 五、规律充足的睡眠作息 女性朋友应养成规律的生活习惯，尽量减少熬夜。因职业需要熬夜的女性应该养成相对固定的睡眠习惯，尽量减少熬夜对身体的伤害。
- 六、养成良好的生活方式 除了上述内容外，女性应该尽量避免抽烟、酗酒，多参加室外运动和体育锻炼，避免多次流产及迟婚、迟育对身体的损害，尽量坚持母乳喂养。

(本版图片均为资料图片)

Y 异域传真

## 太讲卫生也易老



英国一项研究近日发现，卫生设施更好的国家认知障碍症发病率也更高。  
研究人员对192个国家的相关数据进行了分析。结果发现，卫生条件和设施更好、城市化更高的国家，认知障碍症发病率也更高。其中，卫生设施好的国家，认知障碍症发病率高出33%。  
研究人员表示，这项最新研究再度证明“卫生假说”理论。该理论认为，在大量使用抗菌药物、抗菌产品及洁净水的现代生活中，过于干净和卫生的环境会使人们没有更多机会接触各种细菌、病菌及其他微生物，进而导致免疫系统功能减退。新研究发现，“卫生假说”理论不仅适用于过敏症和免疫系统疾病，也适用于认知障碍症。(本报综合摘编)

K 控烟在路上

## 烟是敲门砖?

**敬烟可拉近人与人之间的距离，便于沟通?**  
许多人敬烟的本意是尊敬与善意，但科学已经证明，烟草有害健康，吸烟是自残、自伤的不良嗜好，同时会伤害家人和周围人的健康。因此，敬烟等于善意地请人自残、自伤，岂不是完全背离了本意?

大多数人都有趋众心理，即在某种社会现象很普遍的情况下，多数人会同流合污，避免自己的行为与言语出格。这种心理会把不合理的现象(如敬烟)变成合理的。我们应当大力提倡和创造一个良好的社会控烟氛围，尽快让“送烟=送危害”的健康理念深入人心，让大众从逸烟、送烟的潜规则中解脱出来。

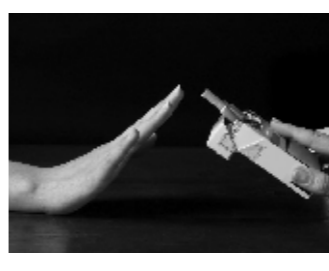
**吸烟是成本最小的交际手段?**  
把吸烟当作“成本最小的交际手段”就错了，因为这个“成本”

不是“最小”，而是“很大”。科学研究已经证实，吸烟可导致多种严重疾病，而这些危害是一个缓慢的过程，如吸烟使人咽干、痰多，逐步发展成慢性支气管炎、哮喘、慢性阻塞性肺病、慢性肺源性心脏病，需要二三十年的过程。研究表明，如果一个人在20岁左右吸烟，其健康寿命会比不吸烟者减少10年以上。

如果为了“交际”，把自己的健康和性命都搭了进去，就太不值了。

**烟是拉关系的敲门砖?**  
把卷烟当作“礼品”送来送去的确曾是一种习俗，却是一种陋习，必须破除。

首先，吸烟和送烟、敬烟并非中国传统文雅。烟草是明朝万历年间传入中国的，是舶来品。翻看中国历史，秦皇、汉武、唐宗、宋祖、成吉思汗，这些伟大的政治家都不吸烟；孔子、老子、诸葛亮、李白、杜甫、苏东坡，这些伟大的思想家、文学家也不吸烟。现在，烟草商们宣传“烟文化”，把烟草说成是“传统文化”，是误导大众，目的是扩大烟草销售量。



其次，烟草危害健康，已经成为全球各国共识。按照《烟草控制框架公约》要求，烟盒上要印上吸烟有害健康的警示图片及警句，例如患肺癌的烂肺、烂牙等。送烟就等于“送危害”“送死亡”。(河南省疾病预防控制中心/供稿)

## 突然亢奋可能是躁狂症

李刚(化名)原本是一个性格温顺、内向的人，平时见了人很少说话，最近突然话多了，而且精力特别旺盛。家人觉得不对劲，在咨询医生后，怀疑李刚患了躁狂症。

**什么是躁狂症呢?**笔者就此走访了河南省精神卫生中心的张朝辉博士。她说，躁狂症的主要临床表现具有三大特征。

**情绪高涨** 躁狂症患者十分兴奋，精力充沛，表情活跃，目光炯炯有神，心情愉快、很乐观，洋洋自得。患者常自称是“乐天派”“高兴极了”“生活充满阳光，绚丽多彩”；言语比以往明显增多，谈笑风生，眉飞色舞，滔滔不

绝，难以被人打断话题。人们会被他们的表演吸引，很愿意听他们讲话。由于情绪高涨而多管闲事，患者有时会蛮不讲理，无端地与人争吵，也会出现易发怒、乱发脾气等现象。

**活动增多** 躁狂症患者自感精力旺盛，兴趣广，交往多，主动与人亲近，与不相识的人也一见如故；与人逗乐，爱管闲事，打抱不平；日常活动明显增多，这件事未做完，又被另外一件事吸引过去；整日忙忙碌碌，但工作效率降低；爱打扮，每天换衣服，甚至一天要换几件。以往很节省的人，会突然很爱花钱，用钱无计划。

**思维敏捷** 躁狂症患者的思维联想非常迅速，与人谈话时不仅对答如流，而且不时地穿插一些风趣和幽默的话题，总想感染周围的人，使人觉得十分轻松和快乐。有的患者讲话来口若悬河、滔滔不绝，并且眉飞色舞，表情异常丰富、生动。他们思维敏捷，涉及的范围又广，往往从一个概念联想到另一个概念，注意力不集中，有时会远离最初主题。

此外，这类患者还会自我评价过高、自我感觉良好，感到身体从未如此健康，精力从未如此充沛。患者往往过高地评价自己

的才智、地位，自命不凡，认为自己的工作最伟大，自己的能力最强，甚至认为自己很富有。患者的一个小发现就自以为是一项大发明，自以为具有一定的独创性。躁狂症患者有超人的智慧和才能，但是行为往往轻率，很随便地辞去现有的工作，到其他地方去找一个更好、更适合自己的工作。

张朝辉说，躁狂症患者首次发病的年龄大多数为16~30岁，也有30岁以上才发病的。平时在日常生活中，

大家都有个认识上的误区：当青少年出现以上情况时，家长多认为孩子变得聪明了、性格外向了。其实，当自己的家人或朋友突然出现以上情况时，一定要警惕躁狂症。当发现自己的家庭成员有以上症状持续1周以上时，应及时带其看精神专科医院，以免病情加重。(秦步鑫)

**精神卫生之窗**  
河南省精神卫生中心 协办  
咨询电话：(0373)3373090 3373992  
地址：新乡市建设中路388号

**有偿提供结肠炎治疗方案**  
采用纯中药贴肚脐、纯中药泡脚和口服“双歧因子”3种方法相结合治疗结肠炎，疗效确切。  
只要您购买我们480元的产品“结肠炎健康贴”，我们将赠送您该方案的全套配方。  
来电或短信即寄详细资料，并免费赠送《偏方研究与应用》和《蛋黄油的临床研究与应用》各1本。  
联系人：伦医生 13503723127  
牛经理：18103278189 (0372)2588505

**中国欧科科技有限公司**  
血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微粒子B超仪、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发生意。  
长期维修各类医疗设备  
电话：13273806758  
地址：郑州市花园北路

**帮您建立、升级痔瘡专科**  
电话：13007650120  
网址：www.bawstyl.com  
QQ：835462117

**诚聘**  
瑞安市云周卫生院  
招聘中医、骨伤、康复、针灸、疼痛科、皮肤、泌尿外科、妇科、B超、放射科及策划、宣传、编辑、网络购物有经验的工作人员若干名。有意者请联系周先生(15888228788)。

**静脉曲张张新技术**  
一种泡沫化制剂，采用微型针注射，一次完成，无疼痛，不打绷带，不需要卧床休息，不硬化，不阻断血流，是目前开发的最新项目，深得患者的认可和好评。注射30分钟，大部分曲张静脉就消失。患者一致反映——很神奇！欢迎患者就医，欢迎单位引进。  
联系人：李主任  
电话：400-777-8125  
13598808481  
地址：郑州国医堂医院(郑州市东明路黄河路交叉口东南角)  
网址：www.zzzz88.com

**赠送健康**  
由中国肝病预防控制中心主办的“关爱肝病患者，公益普查援助活动”已经在全国展开，现免费向肝病患者发放肝病防治科普书籍，由于书籍数量有限，敬请广大患者拨打免费发书电话：(010)57132899索取。  
该书为精装医学科普读物，装帧精美，内容丰富。该书的内容为：一、肝病病毒的种类；二、肝病发病的原因、症状及临床表现；三、肝病的诊断和检查；四、肝病的西医疗法和中医疗法；五、肝病治疗和预防。该书收集国内外治疗肝病的先进经验和广大医务工作者的宝贵经验，提出一整套治疗和预防肝病的独特方法，是普及肝病知识、预防肝病进一步恶化和传染的第一手读物。一人拥有，老少无忧！请勿失良机。  
提示：本次赠书纯属爱心活动，如果有人趁机收取书本费或邮费，敬请拨打(010)57132899电话举报。

**诚招门诊加盟**  
投资小、收益高、短、平、快 打造乡村医生快速致富最大平台  
郑州众康生物科技有限公司是一家集生物技术研发、特色专科产品开发及新技术、特色专科产品推广为一体的单位。该公司立足于发掘祖国传统中医药，致力于开发适合广大基层医院、门诊、诊所的一系列专科产品。该公司现有以下特色专科产品：  
一、气管炎哮喘专科：运用三大系列纯中药(治标、标本兼治、固本)新型三步疗法，从根本上治愈气管炎、哮喘。  
二、糖尿病专科：本草萃取液，最新一代降糖产品，降糖效果明显，5-7天血糖明显下降，治疗1个疗程后血糖达到稳定。  
三、高血压专科：新一代纯中药降压产品，平稳降压，服药当天降7-7.5天血压，30天血压达到正常。每天服用1次，服用方便。  
四、儿科系列：小儿退热贴和宝宝止泻贴均为纯中药制剂，独有的专利技术，安全、起效快，弥补了口服药和注射剂给宝宝带来的毒副作用。  
五、咽炎专科：咽喉康丸，疏肝理气，对慢性咽炎、声音嘶哑有特殊疗效，此药有过治愈20年咽炎的奇迹。  
六、胃病专科：胃季胶囊，纯中药，对溃疡面有良好的保护和较快的愈合作用，是治疗胃炎、胃溃疡等肠胃功能失调的理想产品。  
七、骨病专科：以传统黑骨膏、传统散剂、新型口服药制成，内服加外用，轻松治愈骨科疾病。  
八、牛皮癣专科：内服加外用，不含激素依赖性成分，轻度患者1个月治愈(重症两三个月)，治愈后注意饮食，至少10年不复发。  
九、股骨头坏死专科：内服加外用，治疗股骨头无菌缺血坏死，疗效满意，安全、起效快、携带方便，服用方便，且剂量小，副作用小，患者经济负担轻。  
十、偏瘫、面瘫专科：起效快，治愈率高，不留后遗症。我们郑重向患者承诺：(一)患病7-15天，一个疗程治愈。(二)患病15-30天，两个疗程治愈。(三)患病30-90天，3-5个疗程治愈。以上产品全部为纯中药产品，国家正规批准文号，疗效好，价格低。  
所有专科产品面向全国空白区域诚招加盟代理，提供区域市场保护，签订独家代理合同。  
电话咨询：(0393)8081879 8081878  
全国免费电话：400-0393-021 短信：13839277005 13383939991  
网址：www.hnzksw.com www.xcyjy.com QQ:2432649234 893223803

**河南安阳某民营医院现面向全国寻求合作或整体转让**  
本院是一家综合医院，科室齐全，各种证件齐全，设备齐全，是新农合、医保定点医院；建筑面积3000平方米，开放床位80张，位于安阳市黄金地段，交通方便。安阳是中国八大古都之一，是中国文化发源地，敬盼有经济实力管理能力人士与中国十大孝子、中国好人榜好人马家祥院长联系。  
电话：(0372)5999120 (0372)3876553  
15637251876

**全元康冲剂**  
微量营养干预补充剂  
本品适合免疫力低下、易出现上呼吸道感染、经常感冒、发热的儿童和青少年，是“全国儿童营养干预”指定的营养干预补充剂。  
全国乡镇卫生院及村卫生室热销产品，厂家直销，货到付款分期付款，有效期内换货保障，欢迎经销合作！  
上海雄基生物技术股份有限公司 企业官网  
业务电话：(021)53085859 13901660815  
www.xiongji-sh.com  
邮编：1029572937@qq.com

**同康医疗国际——专业大型进口国产医疗设备**  
主售批发：CT机(单排、双排、16排)、C形臂(大C、小C)、CR(计算机放射成像系统)、DR(直接数字放射成像系统)、CCD平板非晶硅、碘化钡、碘化钡乳、核磁共振(光纤、3.0T超导、1.5T超导、0.5永磁、0.35永磁、0.3永磁)。  
兼营产品：彩超机、全自动生化分析仪。  
交易灵活：政策补贴、分期付款、以旧换新、升级改造、合作投放、租赁融资、透支刷卡、信用委托。  
联系电话：18637157188  
联系人：张先生  
地址：郑州市建设路11号

**专业翻译**  
本人在美国攻读博士研究生学业，定居洛杉矶10余年，专业翻译生命科学、医学、化工行业科技论文(英中互译)，协助联系相关SCI类杂志发表，仅收取翻译费用和公关费用，版面费由作者承担。  
邮箱：lunwenfanyi@126.com

**遗失声明**  
洛阳正骨医院张崇一医师资格证书(编号：199841110410305650)不慎丢失，声明原件及复印件作废。  
淮滨县邓湾乡卫生院的徐金磊医师资格证书(编号：200841242411527198307035517)不慎丢失，声明原件及复印件作废。