

美国修改“高血压”标准 130/80 毫米汞柱就算高血压 我国专业人士说： 别光看医学标准血压还有隐藏的“个人标准”

新闻背景：据外媒13日报道，美国心脏协会及美国心脏学院的医学专家，14年来首度做出血压标准修正。根据新的“高血压”定义，收缩压达到130毫米汞柱、舒张压达到80毫米汞柱，就已经符合高血压的标准。而以往的“高血压”标准则是收缩压140、舒张压90。

分级：高血压 正常高值”人群该警惕了

中国目前采用的高血压诊断标准与世卫组织统一，是血压大于等于140/90。但是，辽宁省心脑血管疾病防治指导办公室的专家表示，血压未达到140/90的人群也从来没有远离过医生的视线。目前，我国医生普遍采用的血压分级标准如下（单位：毫米汞柱）：

正常血压：收缩压<120，舒张压<80
正常高值：收缩压120-139，舒张压80-89
高血压：收缩压≥140，舒张压≥90

也就是说，无论国内或国外，专家们早已关注到收缩压在120-140之间、舒张压在80-90之间的人群，称其为“正常高值”。在这一范围内的人士也应注意及时调整生活方式，否则很容易跨入高血压的行列，受到心梗、脑卒中等疾病的威胁。

病例：未达到“高血压”心脏血管已受害

辽宁省人民医院神经内科主任姜新表示：“临床中，我们也经常遇到血压在130左右的人，尽管没有诊断为高血压病，但还是需要对他们进行大量的防病指导。”昨日，在接受沈阳晚报、沈报融媒记者采访时，姜新刚刚接诊了一位血压正常高值的患者。“因为高血压对人体的影响，主要体现在对心脏、肾脏、脑和血管等‘靶器官’的损害，有些人虽然血压值看起来没有那么高，但靶器官的损害已经存在了。”姜新说，她接诊的这名患者血压偶尔高于140，平时都是在120-130左右，按标准来说不属于高血压，但却已经出现轻微的脑梗，右心房也有增大迹象，说明他的脑血管和心脏这两个“靶器官”都已经受到了影响。而与此同时，一些血压比他更高的患者，靶器官却没受到很大影响，说明血压升高对靶器官的影响程度也是因人而异的，不能忽略个体差异。



提醒：40岁以上人群都应定期监控血压

“一方面，血压对人体的影响需要更多的大样本调查来确认标准；另一方面，每个个体应该更加关注自身的血压和整体健康状况，让专业医师根据你的具体指标来判断、调整疾病防治的方案，并不是根据标准‘一刀切’的治疗。”姜新表示，成人超过40岁后最好每半年到一年测一次血压，如果是男性、或有高血压家族史、或女性50岁以上绝经后，最好3-6个月就测一次。

姜新提醒，年龄在50岁以上，尤其是60岁以上的人，都面临味觉退化这种正常的生理变化，吃菜容易偏向于“重口味”，更应注意低盐饮食。“低盐饮食最考验的其实是家庭中的掌勺者，他们决定着一个人的盐摄入量，因此掌勺人一定要有控盐意识。”此外，肥胖、吸烟、饮酒、缺乏运动等对血压的影响也很大，改变生活方式至关重要。

沈阳晚报、沈报融媒记者 唐子匀 图据东方IC

第一健康

2017年11月15日 星期三
责编：王爽 编辑：王禹哲 美编：赵凡

名医坐诊

预防骨质疏松 不仅是补钙那么简单

受访专家：赵英 沈阳市健康体检中心（沈阳市红十字会医院）主任

生活中，很多老年人认为：人老了，骨头易脆，所以要多吃钙片，来防治骨质疏松，其实这种观点是错误的。近期，沈阳市健康体检中心赵英主任为市民总结了关于骨质疏松的防治误区，希望给中老年朋友带来帮助。

误区一：治骨质疏松不辨病因 骨质疏松分为原发性的和继发性的两类。女性绝经后出现的骨质疏松，老年男性出现的骨质疏松都属于原发性的骨质疏松。由某些疾病或某些诱因(如药物)而引起的则属于继发性的骨质疏松。类型不同，治疗手段也不一样。继发性的骨质疏松，补充钙剂非常有效。而对于原发性的骨质疏松就不能依靠补钙来治疗，这类人群应在医生的指导下进行治疗。

误区二：钙补得越多效果越好 许多老人误认为，钙补得越多，吸收得也越多，形成的骨骼就越多，其实不是这样。通常，年龄在60岁以上的老年人，每天需要摄入800毫克的钙，血液中钙的含量必须保持在一定水平，过多或过少都不行。过量补钙，血液中血钙含量过高，可导致高钙血症，并会引起并发症，如肾结石、血管钙化等。

误区三：老了再补钙也来得及 骨质疏松症是一种全身性的代谢性骨骼疾病，女性在绝经以后5-10年，男性在65-70岁一般都会出现骨质疏松。无论是男性还是女性，一般在30-35岁左右达到一生中所得的最高骨量，称为峰值骨量。此后，就开始骨丢失。所以要想老来骨头硬朗，就得在35岁之前打好基础。底子厚了，到老年才剩得多。



市红十字会医院 惠民举措整月敬老人

为全面提升为老服务的能力，沈阳市红十字会医院推出“重阳节敬老惠民月”活动，为沈城老年朋友准备了惠民的系列活动。活动具体时间为10月28日至11月30日，活动期间，医院将组织医务人员走进社区、敬老院为老年人开展义诊、健康咨询服务；开展“健康检测到身边”活动，到棋盘山院区、大东院区为养老院内养员进行免费体检等，围绕老年常见病、多发病、老年人膳食营养、中医药保健知识等内容，先后开展四场健康大讲堂活动。同时推出各项诊疗优惠。

此外，活动期间，沈阳市健康体检中心还为市民提供体检套餐优惠：①免费项目：物理体检（内科 外科 身高 体重 血压）、心电图、血糖。②下浮50%收费项目：A 慢病筛查套餐（健康管理、血常规、尿常规、肾功能四项、肝功能四项、血脂、糖化血红蛋白、胸片、骨密度、肝胆脾胰彩超、心脏彩超+心功能测定）；B 骨质疏松检查套餐（血钙、磷 维生素D 肝功能 肾功 胸椎、腰椎正侧位片 骨密度检测）；C 前列腺肿瘤筛查；D 功能医学检测。

沈阳晚报、沈报融媒记者 王禹哲

沈阳今方药业携珠海“米迪泰克”献爱心 百万元抗癌药物捐赠给沈阳患者

为了更好地帮助沈阳市的癌症患者改善临床症状、延长生存期、提高存活率，使更多的肝癌患者受益，近日，珠海米迪泰克生物制药有限公司向沈阳肝癌患者捐赠了价值100万元的抗癌药物。

沈阳今方药业、珠海米迪泰克公司董事长吴秀坤女士介绍，珠海米迪泰克生物制药有限公司不久前已向中国人口福利基金会捐赠了价值600万元的抗癌药物，本次再将价值100万元的抗癌药物捐赠给沈阳的公益发放点，让沈阳市的肝癌患者更好使用，获得更好治疗，捐赠电话：(024)83502055。公益发放点主要包括沈阳和平英平医院、沈阳博康天天好中医门诊部、沈阳盛京医院绿洲大药房。

《2017年中国癌症报告》显示，我国每天约有一万人被确诊为癌症，平均每分钟就有7人确诊。中国是癌症大国，癌症病人占全球癌症病人总量的四成左右。癌症严重威胁着我国民众的身体健康，癌症病人更需要得到全社会的关心和支持。珠海米迪泰克生物制药有限公司捐赠百万元抗癌药物，不但是为市民献爱心、送温暖的举措，也是在传播慈善文化、弘扬中华民族慈爱美德、推动我国慈善事业的发展。据了解，中国人口福利基金会是在国家民政部注册并具有独立法人资质的全国性非营利性公募基金会，是国家卫计委的直属机构。在捐赠仪式上，抗癌药物公益发放点的负责人一致表示，将不辜负中国人口福利基金会的期望，全力把爱心传递给癌症患者，并尽力解除病人的痛苦。与会专家也相信，本次捐赠的抗癌药物，能够帮助众多肝癌患者获得更好的治疗。



沈阳晚报、沈报融媒记者 唐君