

# 寒露时节，如何健康养生

10月8日是二十四节气中的寒露。国家卫生健康委邀请有关专家介绍“时令节气与健康”有关情况。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说，寒露标志着深秋已至，天气逐渐由凉爽向寒冷过渡。此时昼夜温差变得更大，呼吸道传染病防治和心脑血管健康成为重点。此时阳气初收，应适时添加衣物，保持良好的个人卫生习惯，保持室内空气流通，适当运动。

中国科学院院士、中国中医科学院广安门医院主任医师仝小林说，自古民间就有“秋燥”的说法。因为到了秋天之后，气温下降，空气变得干燥，容易出现皮肤发干、眼睛发涩、口干咽干等各种症状。这就

需要养阴和润燥。首先是多喝水，及时补充水分。梨、莲藕、荸荠、鲜芦根和鲜麦冬，可以放在一起榨汁喝，还可以水煮之后喝，能够起到养阴、润肺、润燥的功效。另外，还要注意保暖。所谓“寒露脚不露”，就是寒凉已经显露了，足部要注意保暖的意思。中医有很多方法御寒，全身都比较怕冷的人群，可以用艾灸关元、气海、足三里等穴位，或用暖水袋外敷肚子、腰、腿等部位。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖说，每年的秋冬季节，呼吸道疾病整体增加。从病原和症状上来讲，流感和支原体肺炎是不同的，流感主要是由流感病毒引起的，一部分会加

重导致肺炎，主要表现为发热、嗓子疼、干咳等，如果合并细菌感染或到了肺炎以后也会有痰。流感的治疗需要用抗病毒药物。支原体肺炎一般是由肺炎支原体引起的，往往症状较轻，也会有发热、干咳的情况。支原体肺炎的治疗往往要用抗生素。流感和支原体肺炎都属于自限性疾病，流感的病程一般是7到10天，支原体肺炎一般是10到14天。流感的高危人群是老人和儿童，特别是一些有基础疾病的人。

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞说，每年10月到第二年3月是流感等呼吸道传染病的高发季节。通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的

风险。通常接种流感疫苗2到4周以后抗体可达到保护性水平。如果在流感流行季来临前未能完成接种，在整个流行季也可以接种。接种当年的流感疫苗可以预防甲型和乙型流感。

中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉说，随着天气转冷，昼夜温差较大，心血管疾病的风险增加。秋冬季节，血管生理性的收缩增加，所以要强调降压的规范和达标。一般推荐血压目标为130/80mmHg以下，也要根据患者的年龄和合并靶器官损伤的情况来确定降压适宜目标，并在医生的指导下进行降压药物种类和剂量调整。

来源：人民日报

## 远离「老胃病」从源头做起

图片来源网络

慢性胃炎、胃溃疡等胃病迁延不愈、久治无效，久而久之便拖成了人们所形容的“老胃病”。实际上，“老胃病”的老字不代表老年人，更多指的是胃病的“长期化、持久性”。

俗称的“老胃病”是形容人长期有胃部不适或消化问题，大多是慢性胃炎或其他消化系统的慢性病，症状包括胃痛、胃灼热感、胃酸反流、恶心、消化不良等。

“老胃病”从萌芽之日到“引火烧身”有着很长的渐进史，并非一夜之间的事情。而要养好“老胃病”更是一个漫长的过程，通常需要3~5年，甚至更久。这就提示大家，远离“老胃病”，要注重定期体检，早诊断、早发现、早治疗尤为关键。那么，如何才能筑牢健康的根基，不给“老胃病”以可乘之机呢？建议防患未然，从源头抓起。

**保持均衡的饮食：**确保膳食营养全面，包括蔬菜、水果、全谷物、蛋白质和健康脂肪；尽量避免偏食和挑食；保证富含维生素、矿物质和膳食纤维的新鲜水果和蔬菜的充足摄入。

**控制或减少食用辛辣、油炸、油腻的食物：**这些食物容易刺激胃部，埋下胃炎和胃溃疡的隐患。下厨时宜选择健康的烹饪方式，如蒸、煮、炖等。注意减盐减糖，摄入过多的盐和糖会催生高血压、糖尿病和其他慢性疾病。

**饮食时间规律：**尽量遵循一日三餐制，保持饮食时间的一致性，可助益胃肠道的稳定状态。还应少量多餐，杜绝暴饮暴食，减轻消化系统的负担。同时重视早餐的重要性，早餐作为一天中重要的营养补给，可帮助抑制胃酸分泌。

**适度运动：**适量的体育锻炼能促进胃肠道蠕动和健康消化，但要避免剧烈运动。

**确保健康睡眠和学会减压：**保持足够的睡眠时间和质量，避免长期失眠对消化道产生的危害。寻找适合自己的减压方式，如健身、看电影、野外郊游等，可以愉悦身心，让胃肠道更加通畅。

**戒烟限酒：**过度饮酒和“吞云吐雾”无疑对胃部有坏影响，长此以往，容易让胃炎、胃溃疡和胃癌不请自来。

**寻求专业帮助：**如果感觉胃部持续不适或疑似有“老胃病”的状况，需定期体检，特别是做胃肠镜检查。如发现异常，及时咨询消化科或普外科医生，听取专家的评估和建议。

木子

脱脂奶更健康？奶牛产奶打激素？常温奶加了防腐剂？

## 关于乳制品的九大流言与真相

需要打激素。

**答：**目前，欧盟、加拿大、澳新和中国等大多数国家和地区出于动物福利的考虑禁止使用牛生长激素。我国法规规定，在饲料里不允许添加生长激素。通过科学喂养和管理，奶牛可以提供充足的原奶，不用打激素。奶牛产奶周期在280~300天左右，这是通过科学的周期管理实现的，并不靠打激素。

流言3

脱脂奶比全脂奶健康？

**真相：**高血脂人群可选脱脂或低脂奶，其他人可根据喜好选择全脂奶或脱脂奶。

**答：**首先，应关注膳食脂肪摄入的总量。全脂奶提供脂肪的同时也提供优质蛋白和钙，与其控制脂肪，不如减少烹调油。其次，全脂奶可以提供更好的饱腹感，脂肪带来的香味和醇厚的口感也是脱脂奶没法比的。对于高血脂人群，脱脂或低脂奶可能是比较好的选择，对于其他人则可根据喜好选择。

流言4

中国人不适合饮奶？

**真相：**多数中国人有不同程度的乳糖不耐受，但合理摄入乳制品可缓解甚至避免乳糖不耐受。

**答：**全球人口有约65%存在不同程度的乳糖不耐受，表现为喝奶后腹胀、肠鸣、腹泻等。尽管东亚地区属于乳糖不耐受高发区，但乳糖不耐受不等于不能喝奶，合理摄入乳制品可以缓解甚至避免乳糖不耐受。比如喝奶可以少量多次，逐步提高肠道适应性；可以将牛奶与其他食物搭配，缓冲肠道反应；可以选择酸奶、奶酪等

流言2

牛奶产奶靠打激素？

**真相：**奶牛产奶主要靠养殖管理，不

发酵产品；也可以选择经乳糖酶处理的牛奶。

流言5

牛奶不能搭配橙汁？和其他食物会相克吗？

**真相：**不存在“食物相克”，牛奶可以和其他食物自由搭配。

**答：**首先，并不存在“食物相克”这回事，牛奶和其他食物可以按照个人喜好随意搭配。其次，橙汁中有很多酸性物质，可以让牛奶里的蛋白质聚团、沉淀，这是正常现象。牛奶在胃酸的作用下同样会发生沉淀，是正常消化过程，不影响营养吸收。

流言6

糖尿病患者不能喝牛奶、酸奶？

**真相：**糖尿病患者可以喝牛奶、酸奶，也可以吃奶酪。

**答：**有不少科学证据表明乳制品对于控制血糖、降低2型糖尿病风险是有益的。纯牛奶中天然含有的乳糖，不同于蔗糖，因此牛奶属于低GI食物，糖尿病患者完全可以喝。经过乳糖酶处理的牛奶会变得甜一些，但也不必担心，因为它并不加糖。

酸奶中添加的糖分主要是用来平衡酸味，按《中国食物成分表》的数据，酸奶（加糖）的GI值也只有48，属于低GI食物，不添加糖的酸奶GI值更低。此外，也可以选择奶酪。

流言7

牛奶致癌？

**真相：**牛奶并不致癌，反而很可能降低结直肠癌风险。

风险。通常接种流感疫苗2到4周以后抗体可达到保护性水平。如果在流感流行季来临前未能完成接种，在整个流行季也可以接种。接种当年的流感疫苗可以预防甲型和乙型流感。

中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉说，随着天气转冷，昼夜温差较大，心血管疾病的风险增加。秋冬季节，血管生理性的收缩增加，所以要强调降压的规范和达标。一般推荐血压目标为130/80mmHg以下，也要根据患者的年龄和合并靶器官损伤的情况来确定降压适宜目标，并在医生的指导下进行降压药物种类和剂量调整。

来源：人民日报

## 少熬夜、不酗酒 远离高血压

10月8日是全国高血压日。“近年来，来就诊的高血压患者年龄趋于年轻化，通过询问，发现部分患者多有熬夜、酗酒等生活习惯，或精神长期处于紧绷状态。”辽宁省沈阳医学院附属中心医院心血管内科副主任医师刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

来源：新华社

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

据了解，高血压症状表现为头痛、头晕、失眠、耳鸣、肢体麻木、心悸等。但临床发现，不少高血压患者没有不适症状或症状轻微，甚至有部分患者直到出现脑出血、脑梗死、心力衰竭及尿毒症等严重并发症时，才发现自己患有高血压。

据了解，高血压症状表现为头痛、头晕、失眠、耳鸣、肢体麻木、心悸等。但临床发现，不少高血压患者没有不适症状或症状轻微，甚至有部分患者直到出现脑出血、脑梗死、心力衰竭及尿毒症等严重并发症时，才发现自己患有高血压。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

## 西梅表面有白色物质还能吃吗？

梅更新鲜，如果西梅表面完全程光瓦亮，那很可能不是那么新鲜了。

除了西梅，葡萄、李子、穗醋栗、蓝莓和枇杷等水果表面都覆有类似的白色粉末状物质，即果粉、果霜。果粉不仅是上述水果的果实性状指标，也是某些水果的外观品质评价指标。国家标准《蓝莓》(GB/T27658—2011)要求蓝莓优等品和一等品应果粉完整；《预包装鲜葡萄流通规范》(SB/T10894—2012)要求一级葡萄应果霜均匀、完整。

消费者想要买到味道好的西梅，除了看果霜，还要注意尽量选择成熟度高的果子，颜色可以选深一点、均匀点的，尽量不要表皮泛青的那种。

来源：中国消费者报

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

心脏瓣膜病作为一种高发的心血管疾病，但了解的人并不多。今年9月29日是第25个世界心脏日，广东省人民医院赣州医院副院长、广东省人民医院瓣膜与冠心病外科主任黄焕雷在接受采访时表示，不同病因的心脏瓣膜病发病年龄也不一样，随着中国老龄化程度的不断加深，退行性瓣膜病的患病率还将进一步升高，成为威胁公众健康的隐患。

黄焕雷解释：“心脏有四个房间，房间与房间之间，房间与动脉之间，都有一个阀门，这个阀门就是心脏瓣膜，共有主动脉瓣、二尖瓣、三尖瓣、肺动脉瓣四个瓣膜。病因不同，瓣膜病变发生的部位和病变的症状也不同。”

实际上，心脏瓣膜病的临床表现多种多样，常见的症状包括气促、心悸、胸痛和疲乏等。黄焕雷指出，动一动就气促，这常常是瓣膜病的一个常见症状，但是病人误以为这种情况是体质下降或是年龄增加所带来的表现，不会觉得可能有病，不一定会去看医生，这种误区可能导致病情延误，最终威胁生命。

目前，心脏瓣膜病的治疗方法主要包括药物治疗、外科手术以及介入治疗。一般来说，一旦检查发现心脏功能出现严重受损，即使身体没有明显的不适反应或者严重的合并症的情况下，也需要考虑手术。而对于有明显症状的患者更应该采取手术治疗。当病变的瓣膜无法通过修复恢复至正常功能，就必须要进行置换。简单来说，就是将损坏的瓣膜取出，换上一个人工瓣膜。

“近十年，心脏瓣膜病的治疗发生了非常大的变化。首先，以前是传统的开胸，要把胸骨正中打开，一分为二。但在近十年中，治疗方式发生了非常大的转变，就是微创，从原来20厘米长的一个大切口，变成现在最小可以做到3厘米左右的切口。”黄焕雷表示。

目前，可用于外科置换手术的人工瓣膜有两种，包括机械瓣膜和生物瓣膜。机械瓣膜材料和耐久性会更长，但患者需要终身口服抗凝药，有可能导致出血或血栓并发病；生物瓣也分两种，一般来源于牛心包或猪瓣，由于结构跟人体的瓣膜非常相似，不容易形成血栓，但会有自然老化过程，一般10年到15年是比较常见的使用寿命。

在人工瓣膜的选择上，黄焕雷指出：“如何选择，一般来说主要以年龄来分界，习惯做法是以60岁左右为一个基准线，60岁以上患者选择生物瓣更多。除了年龄的界定之外，有些特殊的病人，比如有胃溃疡或者其他部位出血的风险的患者，我们倾向于选择生物瓣。”

黄焕雷还提及，如今生物瓣膜有了可扩展瓣架设计，例如，原来的支架内径为25毫米，当需要介入治疗更换时可以扩展到27毫米或更大，以此容纳更大的介入瓣膜，方便二次瓣膜植入。这种可扩展的瓣膜使得以后可以多次进行介入瓣膜置换，而无需开刀。

来源：中国新闻网

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

因此，日常血压监测很重要。国家卫生健康委提示，血压超过130/80mmHg应密切关注；未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg，即可诊断为高血压。“一些年轻人存在认知误区，认为高血压是‘老年病’，便疏于对血压的监控和管理；有高血压家族遗传史的人群，更应该早监控，发现患病早干预、早治疗。”刘雯说。

那么，日常生活中应该如何预防高血压的发生呢？专家建议：坚持运动，以提升身体代谢能力、增强血管弹性，合理控制体重，避免过度肥胖；饮食方面多选择蔬菜、水果等低脂食物，每日盐摄入量不超过6克；保持良好心态，适当疏解情绪、释放压力，有利于平稳血压；少熬夜、不酗酒，以保障身体自我修复和调节功能正常运转。

对于已经患上高血压的人群，应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑，甚至自行减药、停药，或用保健品替代药品，这是不正确的。事实上，只要按照医嘱用药，长期服用降压药利大于弊。”刘雯说。

## 心脏瓣膜病患者如何「重生」

实际上，心脏瓣膜病的临床表现多种多样，常见的症状包括气促、心悸、胸痛和疲乏等。黄焕雷指出，动一动就气促，这常常是瓣膜病的一个常见症状，但是病人误以为这种情况是体质下降或是年龄增加所带来的表现，不会觉得可能有病，不一定会去看医生，这种误区可能导致病情延误，最终威胁生命。

目前，心脏瓣膜病的治疗方法主要包括药物治疗、外科手术以及介入治疗。一般来说，一旦检查发现心脏功能出现严重受损，即使身体没有明显的不适反应或者严重的合并症的情况下，也需要考虑手术。而对于有明显症状的患者更应该采取手术治疗。当病变的瓣膜无法通过修复恢复至正常功能，就必须要进行置换。简单来说，就是将损坏的瓣膜取出，换上一个人工瓣膜。

“近十年，心脏瓣膜病的治疗发生了非常大的变化。首先，以前是传统的开胸，要把胸骨正中打开，一分为二。但在近十年中，治疗方式发生了非常大的转变，就是微创，从原来20厘米长的一个大切口，变成现在最小可以做到3厘米左右的切口。”黄焕雷表示。

目前，可用于外科置换手术的人工瓣膜有两种，包括机械瓣膜和生物瓣膜。机械瓣膜材料和耐久性会更长，但患者需要终身口服抗凝药，有可能导致出血或血栓并发病；生物瓣也分两种，一般来源于牛心包或猪瓣，由于结构跟人体的瓣膜非常相似，不容易形成血栓，但会有自然老化过程，一般10年到15年是比较常见的使用寿命。

在人工瓣膜的选择上，黄焕雷指出：“如何选择，一般来说主要以年龄来分界，习惯做法是以60岁左右为一个基准线，60岁以上患者选择生物瓣更多。除了年龄的界定之外，有些特殊的病人，比如有胃溃疡或者其他部位出血的风险的患者，我们倾向于选择生物瓣。”

黄焕雷还提及，如今生物瓣膜有了可扩展瓣架设计，例如，原来的支架内径为25毫米，当需要介入治疗更换时可以扩展到27毫米或更大，以此容纳更大的介入瓣膜，方便二次瓣膜植入。这种可扩展的瓣膜使得以后可以多次进行介入