高血压常见误区，你中招了吗？

近年来，我国高血压的患病率逐年上升。很多自我感觉身体状况良好的中年人甚至是青年人，也戴上了高血压的“帽子”。

目前我国定义高血压的标准为，收缩压≥140mmHg和（或）舒张压≥90mmHg。长期高血压会引起心肌肥厚、冠心病、心律失常等心脏损害；可能导致脑出血、脑梗死等脑损害；可能引起尿蛋白升高，肌酐、尿素氮水平增加，甚至导致肾功能不全；还可能导致眼底出血、视乳头水肿等眼底病变。

在高血压治疗过程中，总有一些患者由于认知误区，犯下这样或那样的错误，影响疗效和预后。有关高血压的误区严重干扰了高血压的规范治疗，以下这些误区一定要避开。

误区一：不愿意过早服药，认为会导致肝肾功能损害

早期药物治疗可以有效降低发生心脑事件风险。目前已上市使用的降压药安全性较高。如患者收缩压≥140mmHg和（或）舒张压≥90mmHg就应在改善生活方式基础上启动药物治疗，即使是年轻初发高血压的人群。同时，患者应定期到门诊复查肝肾功能，监测可能发生的药物不良反应。

误区二：没有症状不需要治疗

血压升高会导致头痛、头晕、头胀等不适症状，但有些患者高血压病程长，身体已经耐受不适，可能并没有什么感觉。需要强调的是，没有不适不代表升高的血压对身体没有危害，高血压治疗主要取决于血压和风险，与是否有症状无关。因此，即便没有症状，只要血压高于标准值，就需要治疗。

误区三：血压正常就停药

高血压是一种慢性综合征，需要长期药物治疗维持血压达标，才能降低心脏、大脑、肾脏、眼等损害的风险。此外，血压波动幅度即血压变异率高会增加心脑事件发生风险。

误区四：按时服药即可，不需要定期复查

血压的波动受多种因素影响，如气温变化、情绪紧张、合并疾病等。高血压患者需进行靶器官损害监测，同时，药物治疗需要进行药物不良反应监测和控制。因此，高血压患者需要定期门诊复查。

误区五：血脂正常的高血压患者，不必服用降脂药物

化验单报告中的血脂正常范围，并不是高血压人群的推荐血脂范围。高血压合并高脂血症会增加心血管事件发生风险。应根据高血压患者低危、中危、高危和极高危不同分层，同时加用降脂药物，并血脂达标，从而降低心血管事件发生风险。

研究发现，高血压的发生除与遗传、年龄、性别等不可改变的因素相关，还与过量饮酒、高钠低钾膳食、超重和肥胖、精神紧张、缺乏体力活动、吸烟、糖尿病、血脂异常等危险因素相关。建议有上述相关危险因素的人群要注意监测血压水平，注意养成健康饮食和良好的生活习惯，如饮食尽量清淡少盐、戒烟限酒、适当运动、合理膳食、控制体重，还要保持情绪平衡。**（据人民网）**

“犯迷糊”没准是鼻炎惹的祸

春夏之交，柳絮纷飞，过敏性鼻炎高发。打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、鼻子瘙痒堵塞……各类症状令患者苦不堪言，不仅会对日常生活带来不便，严重时还会导致哮喘、失眠、记忆力减退等问题。

“我老伴最近总是犯迷糊，夜里打鼾打得厉害，有时还会成宿睡不着觉……”近日，两位老人来到诊室。原来老人患有过敏性鼻炎，由于久病未愈，病灶已深，鼻塞导致呼吸不畅，睡眠质量差，失眠打鼾，因此精神不振，头脑迷糊。

过敏性鼻炎在季节交替时容易发作，空气中的花粉、尘螨、柳絮、动物皮屑羽毛，饮食中的牛奶、蛋类、鱼虾，甚至某种蔬菜都有可能成为诱发鼻炎的过敏原。夏季是鼻炎症状略微缓解的季节，也是治疗的大好时机。中医认为，既然外因无法被轻易改变，那就从内因入手，解决患者体内的寒、湿、浊、瘀，达到“标本兼治、追根塞源”的效果。

中医讲究辨证施治，根据每位患者的不同体征、症状、体质等，给予针对性的治疗。青少年过敏因素较多且免疫力较低，要以风药、甘草、党参等健脾活胃、提高免疫力、祛风解表的中药为方；中年人多为寒湿血瘀体质，故多用白术、苍术等驱寒除湿、活血化瘀的中药；老年人体虚，需要补肾养心，施以黄芪建中汤加减为宜。老年人还可以多熬山药玉米薏仁粥，通过食补达到健脾祛湿、增强免疫的效果。

日常生活中也要注意不熬夜、少劳累，老年人适当锻炼，增加抵抗力。他补充，青少年虽病程短、较易见效，但往往最难管住嘴，贪凉喜食冰饮，尤其到了夏天，冷饮、冰棍、冰西瓜等寒凉食物必须杜绝，还要注意防寒保暖，早晚及时添衣。**（据《北京晚报》）**

家常菜调料包油盐多

酸菜鱼、麻婆豆腐……只需准备原材料就能做出美味饭菜。已搭配好的经典家常菜的复合型调味料——“懒人调料”，让做饭变得更简单，但应注意适量适度使用，否则容易引起肥胖。

比如，“懒人调料”中油脂、糖、盐的含量比较高，长期使用容易导致体重增加。就拿麻婆豆腐调料来说，做出来的豆腐味道确实不错，但查看其营养成分表发现，每100克调料中脂肪达38克，钠高达5490毫克，远远高于平时家庭自己配料、加盐的料。在一款大盘鸡的调料中，每100克调味粉中的钠含量更高达15051毫克。要知道正常成年人每天需要钠含量仅为2200毫克，一般日常所摄入食物大约含有1000毫克，从食盐中摄入的钠只有1200毫克左右。如果三个人吃这份大盘鸡，每个人要吃进去500毫克的钠，就一顿饭中的一个菜来说，钠的含量确实太高了。

而且，这样的调料做出来的菜品，因为味道重，比较下饭，主食的摄入量也会随之升高。久而久之，会导致能量摄入过多，体重在不知不觉中就慢慢增加了。

在购买此类调料的时候，一定要看清食物成分表。最好选择每100克调料中油脂含量不高于20克、钠含量低于800毫克、糖含量低于10克的品种。使用的时候，也要减少用量，最多使用2/3或者增加原材料的食用量，比如麻婆豆腐可以按照说明量的一倍，还可以加入一些配菜，这样就更健康了。　**（据《健康时报》）**