

科学认识高血压

高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素。高血压是指血液在血管中流动时对血管壁造成的压力值高于正常值(收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，舒张压 ≥ 90 毫米汞柱)，可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。

正常人的血压随内外环境变化在一定范围内波动。在整体人群，血压水平随年龄逐渐升高，以收缩压更为明显，但50岁后舒张压呈现下降趋势，脉压随之加大。

高血压分为原发性高血压和继发性高血压两种。

原发性高血压是一种以血压升高为主要临床表现而病因尚未明确的独立疾病，占有高血压患者的90%以上。

继发性高血压又称为症状性高血压，在这类疾病中病因明确，高血压仅是该种疾病的临床表现之一，血压可暂时性或持久性升高。

高血压的病因有多种，包括遗传因素、精神和环境因素、年龄因素、不良生活习惯因素、药物的影响及其他疾病影响因素。

高血压的常见症状包括头晕、

头痛、颈项板紧、疲劳、肢体麻木、心悸、胸闷、乏力等，也可能出现视力模糊、鼻出血等较重症状。

高血压的危害：高血压可引发多种并发症，是心脏病、脑卒中、肾脏病等发病和死亡的最重要的危险因素。我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的40%以上，约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死与高血压密切相关。

高血压的治疗：包括生活方式干预和药物治疗，大多数患者需长期甚至终生坚持治疗，切不可随意停药，已确诊为高血压，应遵医嘱规律服药，做好日常病情监测。

高血压的预防措施主要包括以下几点：

合理膳食 饮食上要注意低盐、低脂、高纤维、高维生素、清淡易消化。日常饮食要限制钠盐的摄入，避免食用含钠盐高的腌制品及加工食品，如咸菜、火腿等，每人每日食盐量以不超过5克为宜，多吃蔬菜、水果，避免多食辛辣刺激性及油腻性的食物，并减少味精、酱油等调味品的使用。

控制体重 建议将体重维持在健康范围内，避免过度肥胖和超重，

过度肥胖者高血压的发病率较高。

适量运动 根据自身情况选择合适的运动项目，每周至少运动3到5次，每次运动时间不少于30分钟，比如散步、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳等。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都是高血压的危险因素，所以要戒烟限酒，保持健康的生活方式，避免吸入二手烟。

心理平衡 保持积极乐观的心态，避免过度紧张、焦虑、抑郁等负面情绪，可通过心理调适、放松训练等方法缓解压力。保持心理平衡，有助于预防和控制高血压。

总之，高血压是一种可以预防和控制的疾病，通过合理的生活方式调整和必要的药物治疗，可以有效地降低高血压的发病风险。高血压的预防需要持之以恒，应从日常生活做起。(李沛沛)



洗牙和牙周刮治的区别

不少人有这样的困惑：已经洗牙了，为什么还要做牙周刮治？今天我们就来聊聊洗牙和牙周刮治的区别。

什么是洗牙

洁牙，俗称洗牙，专业术语为龈上洁治术，是指用洁治器械去除牙龈上的牙石、菌斑和色渍，并磨光牙面，以延迟菌斑和牙石再沉积的过程。牙菌斑和牙结石是牙周病最主要的局部刺激因素，洁治术是去除龈上菌斑和牙石最有效的方法。

洗牙的主要目的是防治口腔疾病，而不是单纯为了好看。通过洗牙可以减轻牙龈炎、牙周炎的炎症状况。但单靠洗牙不能治愈牙周炎，还应在洗牙之后接受进一步专业治疗。

什么是牙周刮治

牙周刮治又称龈下洁治术。牙周刮治主要是去除龈下肉眼不可见的菌斑、牙石及肉芽等感染组织，使牙周组织恢复正常的状态，使牙槽骨的炎症停止，防止牙槽骨的吸收。

牙周刮治的主要方法是龈下刮治和根面平整。然而，牙周刮治并不是牙周系统治疗的全部，只是一部分，牙周刮治只适用于去除龈下的牙石及肉芽组织。如果对于重度的牙周病，除了需要进行牙周刮治，还需要考虑进行牙周手术，在可视范围内翻瓣，去除菌斑、牙石等组织，必要时需进行骨粉植入，防止牙齿因牙槽骨的缺失导致松动、脱落。

洗牙和牙周刮治的区别

简单来讲，洗牙就是清除牙齿及牙龈表面以及牙龈浅部附着的牙结石，而当牙龈下存在牙结石，常规的洗牙就无法清除彻底了，需要进行牙周刮治来清理牙周袋里面的脏东西。

很多人直到牙齿松动才想起来看牙医，但不幸的是，牙槽骨一旦吸收就很难再生，此时去看牙医已经为时晚矣。如果在牙龈炎阶段就开始治疗，炎症就能得到控制并得到改善，这才是预防牙周疾病的根本。

关于牙周刮治的几个疑问

问：为什么做牙周刮治会出这么多血？

答：这是由于长期牙结石刺激牙周导致的牙周炎症、出血，把牙石清除掉就能缓解。

问：为什么刮治后牙缝好像变大了？

答：由于牙结石累积，会将牙龈慢慢下压，导致牙龈萎缩，再加上大量牙石填满牙缝周围，因此清除后，牙缝看起来好像变大了。所以医生建议大家养成定期洗牙的习惯，因为萎缩的牙龈很难再长回来了。

问：牙周刮治会痛吗？

答：这取决于牙周袋的深度和牙根是否平整。若牙周袋不是很深，在刮治过程中可能不会感到疼痛，只是偶尔会有一点不适感。若牙周袋较深，牙医可能会在局部打麻药，让患者接受治疗的过程比较舒适。(董付真)

饮用牛奶的注意事项



牛奶是常见的健康饮品，不少人都每日有喝牛奶的习惯。不过，喝牛奶可是个“技术活儿”，喝不对可能让营养大打折扣，以下6方面的问题尤其需要注意。

避免久煮 对于健康人来说，饮用常温奶即可。

如有饮用热牛奶的习惯，则可通过温水泡热、暖气加热等方式。因为当牛奶加热到70℃以上时，其中的部分蛋白质和维生素会变性沉淀，会在一定程度上造成营养成分的浪费。

牛奶被加热后出现的“奶皮”其实就是蛋白质变性的表现之一。

不要喝冰牛奶 牛奶不宜冷冻储存，因为冷冻会使牛奶中的蛋白质变性，脂肪分层。且解冻后，蛋白质和脂肪沉淀、凝固，既不利于人体的吸收，也会使牛奶的营养价值大大降低。

所以，对于普通牛奶要避免常温保存。不要贪图痛快喝热饮或冰镇鲜牛奶。

不要用牛奶“送药” 牛奶中含有的蛋白质、钙等营养物质可以与药物中的一些金属离子结合，轻则影响药效，重则可能导致中毒反应。

建议服药前后1~2小时不要喝牛奶，更不要用牛奶送服药物。

不要把牛奶当水喝 牛奶能给人提供优质的蛋白质和钙，但同时脂肪含量不低，如果摄入过多，会造成能量过剩。

而且，蛋白质摄入过多也会给肾脏等器官增加负担，世界上喝奶多的西方国家人群肾结石的发生率就比较高。

根据《中国居民膳食指南》建议，成人每人每天摄入300克牛奶或相当量的乳制品即可。

不要总喝低脂奶 对于大多数人来说，无论营养还是口感，都是全脂奶更优秀。

脱脂奶除去了牛奶中的脂肪，同时也脱去了一部分脂溶性维生素，如维生素A、D、E，只适合部分人群的需求，例如减重人群、有心血管疾病需要控制血脂的人群。

乳糖不耐受别“硬喝” 部分人对乳糖物质不耐受，喝奶后可能出现腹胀的情况，喝多了甚至还会腹泻。

像这种情况可以从少量喝起，一天先喝50毫升或者喝100毫升，适应后再逐渐增加量。或者选择一些特殊的牛奶产品，也能缓解不适，比如低乳糖的牛奶。

如果症状实在严重，将牛奶换成酸奶即可有效避免这种情况。(据“养生中国”微信公众号)



五红汤

材料：红豆20克、红皮花生20克、枸杞15克、红枣10个、红糖粉适量。

做法：将上述材料(除红糖粉外)清洗干净，红枣对半切去核，先将花生、红豆、红枣加适量纯净水大火煮沸后文火煲至红豆出沙，然后加枸杞、红糖粉继续煮10分钟即可。

功效：五红汤是在中医古方“四红汤”的基础上增加枸杞演变而来，全称为“五红补气养血汤”，是一道传统的中医养生药膳。其口味甘甜、温润，具有很好的益气补血、健脾暖胃的作用。



口腔健康我先行

驻马店口腔医院 驻马店日报社 联办