

# 患H型高血压需补充叶酸

本报记者 王瑞芳

得了高血压,很多患者都知道要同时监测血脂、血糖,因为“三高”总是会“携手”出现,共同威胁我们的健康。然而,除了血脂、血糖外,同型半胱氨酸的升高也同样需要引起高血压患者的重视。有调查发现,我国高血压人群中,如以血浆同型半胱氨酸>10umol/L为标准,有75%的患者都伴有“高同型半胱氨酸血症”。同型半胱氨酸升高是心脑血管病的独立危险因素,而高血压与高同型半胱氨酸在导致心脑血管病发病风险升高方面,具有显著的协同作用。

老王拿着医生给的处方百思不得其解:“叶酸?这不是孕妇吃的吗?我一个高血压患者为啥要吃叶酸?医生,你是不是给我开错了?”

医生告诉老王,经检查,老王患的是H型高血压,这种高血压需要服用叶酸辅助治疗。老王更糊涂了:“高血压还有H型?为啥这种高血压就要补叶酸?”

## H型高血压患者 血管疾病风险显著升高

大同新建康医院内科副主任张麟介绍,若高血压患者,同时合并同型半胱氨酸升高,就称为“H型高血压”。同型半胱氨酸是人体必需的蛋氨酸在代谢过程中

的中间产物,正常情况下它会在叶酸和B族维生素的帮助下被人体代谢掉。但如果叶酸摄入不足,可能造成人体内同型半胱氨酸含量升高。

我国约75%的成年高血压患者伴有血浆同型半胱氨酸水平升高,即血浆同型半胱氨酸大于10umol/L。高水平同型半胱氨酸是诱发心脑血管疾病尤其是脑卒中的重要危险因素,H型高血压患者的血管疾病发病风险更是显著高于常人。

## 叶酸不足与饮食习惯有关

张麟指出,除遗传因素外,饮食习惯是造成人体叶酸摄入不足的重要原因。如中国人吃蔬菜习惯煎炒

烹炸,较少生食,这会破坏蔬菜中的叶酸,导致人体摄入叶酸缺乏,进而引起同型半胱氨酸水平升高。这也是我国H型高血压人数较多的原因。

日常生活中可以食补叶酸,推荐食用以下这些叶酸含量高的食物:

**水果** 橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、杏、杨梅、海棠、酸枣、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨、苹果等。

**蔬菜** 菠菜、小白菜、胡萝卜、花椰菜、豆荚、西红柿、南瓜、蘑菇等。

**坚果豆类** 黄豆、豆制品、核桃、腰果、栗子、杏仁、松子等。

**肉蛋类** 猪肝、牛肉、羊肉、鸡肉、蛋黄等。

**谷物** 全麦面粉、大麦、米糠、糙米等。

## 补充叶酸片剂注意别过量

张麟说,在烹调过程中,食物中的叶酸很容易失活,因此,H型高血压患者也可以通过服用叶酸制剂来补充叶酸。他建议,患者在专业医生的指导下,每天服用一定剂量的叶酸和B族维生素,并长期服用。需要注意的是,补充叶酸并非多多益善,长期过量服用叶酸制剂可能会出现失眠、腹泻等问题。至于叶酸制剂

的种类,可以选择孕妇吃的叶酸片,即围孕期用于预防胎儿先天性神经管畸形的叶酸片,一般规格为每片0.4mg,这种叶酸制剂比较适合H型高血压患者服用。

此外,如果检查发现同型半胱氨酸的血浆含量正常,那么补充叶酸并不会会有治疗和预防效果,因此不建议此时补充叶酸。



## 预防肝癌做好三个方面



众所周知,肝脏是人体重要器官之一。倘若肝脏受到了损伤,不仅会影响正常的功能,还会使患者出现各种不适症状,尤其是在肝癌发生时,患者往往有肝区疼痛、发热、乏力等表现。专家建议,预防肝癌要坚持做好以下三个方面,才能使肝脏变得健康。

### 1.情绪稳定

想避免肝癌,尽量不要总出现负面的情绪,否则便会导致身体的抵抗力下降,使疾病更容易趁虚而入。

而反之,如果保持健康乐观的个人情绪,便能使身体的免疫力增强,从而防止疾病以及肝癌的发生。

### 2.早睡

导致肝脏出现问题的一个重要原因就是长期熬夜,特别是在有基础肝病疾病的情况下,总是熬夜无异于雪上加霜。因此,提醒有肝病的人群,远离肝癌的一个重要措施就是坚持早睡,并且保证七到八小时的睡眠时间。

### 3.补充营养

想要使肝脏功能正常,坚持补充营养是至关重要的一个方面,平时不仅要多吃新鲜的水果和蔬菜,还要摄入适量的牛奶、蛋类。

蔬果中富含维生素、微量元素以及膳食纤维,多吃一些能提高人体的免疫力,而牛奶和蛋类中蛋白质含量比较丰富,在摄入量充足的情况下,便能维系肝脏健康。武珍珍

## 敏感皮肤的护肤妙招

进入冬季后,寒风一吹,一些人脸上很容易出现泛红、紧绷刺痛、灼热发烫、粗糙脱屑等问题,如果出现上述皮肤问题,说明是敏感肌肤质的人群。为什么有些人人的皮肤容易出现这种情况呢?

皮肤科专家表示,很可能是皮肤屏障受到了破坏,导致天气变化就会引起皮肤敏感,此时要多保湿,少用化妆品,尽量给皮肤“减负”。专家建议,可以从几个方面来修复。

### 1.温和清洁,舒缓保湿

敏感肌非常脆弱,所以护肤时尽量以温和为主。敏感肌人群由于皮肤薄,角质层不能保持足够的水分,她们比一般人更容易敏锐地感到皮肤缺水、干燥。所以,敏感肌者要注意长期使用保湿护肤品,以保护皮肤的屏障功能。

### 2.严格防晒,护肤简单化

紫外线的照射也可破坏皮肤屏障而引起各种皮肤问题,因此在户外活动时,尤其是在紫外线比较强的时间段,应严格做好防晒,以降低紫外线对皮肤的伤害。

对于一些中重度敏感肌者,在护肤时要注意简单化,给肌肤最基本的清洁、保湿等保养即可,慎用BB霜、隔离霜,尽量避免各种彩妆,给肌肤“减负”。

### 3.规律作息,放松心情

平时要注意规律作息,保证充足的睡眠,避免熬夜,清淡饮食,忌烟酒、咖啡或过冷、过热饮食,避免进食太多辛辣刺激的食物。同时,注意放松心情,避免紧张、焦虑或情绪激动等。武珍珍



## 平时睡不醒,放假睡不着,有同款吗?(二)

人生最大的痛苦,莫过于我很累,但是我——睡不着!而在假期失眠大军中,这几类人群的失眠问题尤为突出。

**1.年轻人** 最新中国睡眠指数报告显示,以00后、95后和90后为代表的年轻人睡眠问题越来越突出。69.3%的年轻人表示深夜11点以后才睡,34.8%的年轻人入睡困难,52.5%的年轻人经常晚上熬夜。

**2.顶梁柱** 白天的混沌往往是由于夜晚的清醒造成的。为什么会清醒?是工作、生活中的各种杂事让失眠者疲惫不堪。“我是‘顶梁柱’,还真不好意思跟人说自己‘压力山大’,忍一忍就过去了。”只是,这样日复一日的“白天混沌”“夜晚清醒”,对“顶梁柱”来说,失眠会越来越严重。

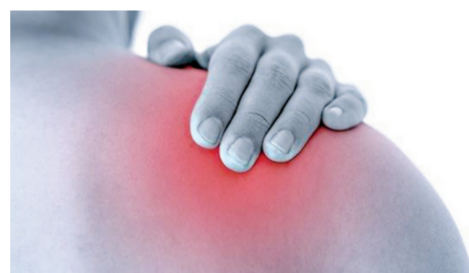
**3.老年人** 终于盼到儿孙团聚的这一天,张罗了一桌好菜,聊天、搓麻将开心,但到晚上反而怎么也睡不着了呢?随着年龄的增长,60岁以上的老年人褪黑素分泌减少,睡眠结构发生了变化,失眠的发生率明显增加。白天忙得晕头转向,晚上老年人彻底清醒了。

**4.工作时间不规律的人群** 长期昼夜颠倒工作的人群,例如医务工作者、24小时店铺值班人员等,昼夜作息时间不规律,体内激素水平和睡眠结构容易发生紊乱。

**5.精神心理行为障碍人群** 假期的到来,为平时紧绷的心弦提供了放松的机会,怎么好像焦虑的心情已经成为生活的一部分,挥之不去呢?资料显示,在我国,焦虑症的年患病率为5.0%,终生患病率为7.6%,总患病人数将近1亿人。没想到,睡眠还暴露了一个人的精神世界。



大同市第六人民医院  
精神心理  
卫生知识宣传



## 肩痛或是肩袖损伤所致

肌、冈下肌、大圆肌、小圆肌、肩胛提肌等肌肉组织。由于人体的肩关节属于大关节,而且活动范围较大,所以肩关节部位容易发生肌肉损伤。

如果患者的肩部过度活动,或者长期着凉,就会导致肩袖损伤。造成肩袖损伤主要有三方面原因,首先是创伤。这是年轻人肩袖损伤的主要原因。当患者跌倒时,手外展着地或手持重物,由肩关节突然外展上举或扭伤而引起的。其次是血供不足。

市五医院骨科主治医师王磊介绍说,肩袖损伤在肩关节疾病中的发生率非常高。人体的肩部肌肉主要有三角肌、冈上

肌、冈下肌、大圆肌、小圆肌、肩胛提肌等肌肉组织。由于人体的肩关节属于大关节,而且活动范围较大,所以肩关节部位容易发生肌肉损伤。

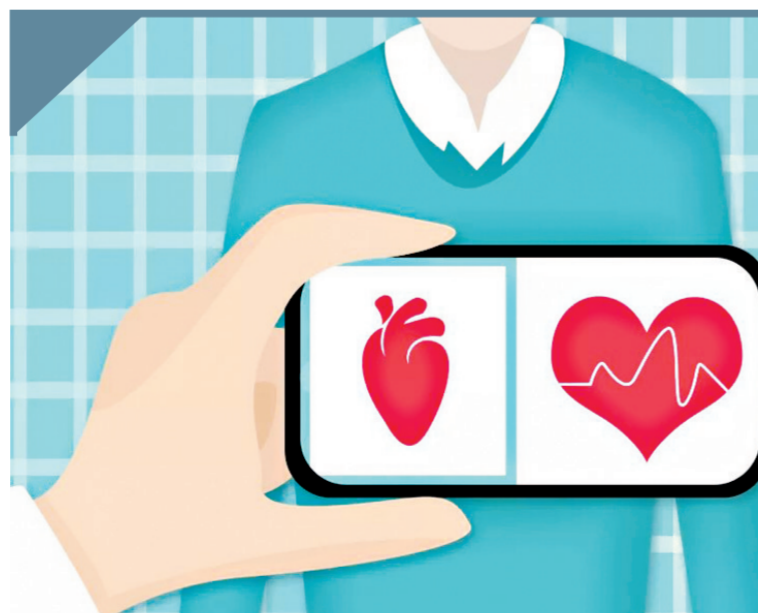
肌、冈下肌、大圆肌、小圆肌、肩胛提肌等肌肉组织。由于人体的肩关节属于大关节,而且活动范围较大,所以肩关节部位容易发生肌肉损伤。如果患者的肩部过度活动,或者长期着凉,就会导致肩袖损伤。造成肩袖损伤主要有三方面原因,首先是创伤。这是年轻人肩袖损伤的主要原因。当患者跌倒时,手外展着地或手持重物,由肩关节突然外展上举或扭伤而引起的。其次是血供不足。这是引起肩袖组织退行性病变的主要原因。最后是肩部慢性撞击损伤。中老年患者的肩袖组织因长期遭受肩峰下撞击、磨

损而发生退变,常发生在需要肩关节极度外展的反复运动中,如棒球、仰泳、蝶泳、举重、拍球运动等。

肩袖损伤患者往往表现为活动时肩关节疼痛僵硬,休息或在夜间疼痛明显,与肩周炎的症状相似,所以很多患者都会把它当做肩周炎来治,结果疗效很差,患者越治越痛。肩袖损伤的治疗分为保守治疗和手术治疗。保守治疗时,肩袖损伤的肌腱应得到充分的休息,并加强健侧肩部肌肉的锻炼。患者应避免做推压动作,而做牵拉活动,局部可使用膏药等外用药物治

疗,疼痛较重的患者可口服药物止痛。如果肩袖损伤较重或完全撕裂,或经保守治疗3~6个月效果不好,就需手术治疗。目前,随着关节镜技术的发展,肩袖损伤手术治疗大部分是在关节镜下微创完成,效果也好。部分巨大撕裂或条件较差的肩袖损伤患者,可行小切口开放手术修补损伤的肩袖。

王磊提醒说,还有很多疾病都会导致肩部疼痛,比如肩周炎、肩峰撞击综合征、肩部肌肉痉挛、肩关节不稳、肩背部筋膜炎、心肌梗死、颈椎病、胆囊炎、冠心病、肺结核、肺癌转移、骨折、肩部肿瘤及纵膈上下恶性肿瘤等等,都会引起肩痛,因此需要专科医生对患者加以鉴别,以免延误最佳治疗时间。锦秀



## 健康体检 不走过场

——访大同瑞慈健康体检中心总检专家丁元(上)

本报记者 刘锦秀

不少人都做过健康体检,然而,该如何正确对待健康体检,怎样的体检才是全面、有效的呢?这就不是人人都清楚的了。大同瑞慈健康体检中心总检专家丁元告诉大家,同样是健康体检,态度不同、流程不同、专业程度不同,可能最后效果会完全不同。

大同瑞慈健康体检中心致力于让现代人更有生活品质和活力,更健康、更长寿。让我们一起跟随该中心总检专家丁元教授走进大同瑞慈健康体检中心,看一看“不走过场”的体检,到底应该是什么样子的。

### 总检专家手把手教你如何体检

做健康体检,有没有一个具有丰富临床经验和诊断水平的“健康导师”非常重要。该中心的“健康导师”,总检专家,就是我市“元老级”的教授丁元。

丁元曾是市五医院业务院长、五医院内科主任医师,从医53年,擅长融合中医、西医在健康预防和疾病干预方面的特长,以现代理念进行全身健康管理,经验丰富。他对工作要求严苛,业务素质过硬,而他的工作,更是涉及到从体检注意事项、个性化菜单选择、检验结果评估、组织会诊等方面。

丁元教授说,总检专家必须“把好关”:不但要综合分析受检者的各种检查资料,做出健康评估,要针对健康方面存在的问题,提出相应的防治建议和健康保健措施,还要严格审查健康体检报告,对专科问题或疑难的体检个

案,组织专家会诊,明确体检诊断,提出防治建议。

对于如何选择体检的“侧重点”,丁元给出了忠告。他打比方说,经常喝酒的人,比较容易患上酒精性肝病、脂肪肝或痛风等疾病,要侧重检查肝肾功能。对于爱吃油腻食物的人,在选择体检项目时要侧重选择有关血脂情况和血液黏稠度的检查项目。不同年龄段体检项目也应不同。40岁以后体检时,就要侧重选择有关心脑血管疾病的检查项目,诸如心电图、血脂、血糖、心脏彩超、颈动脉彩超、头部CT等。40岁以后的烟民,每

半年应做一次胸部X线照片或CT检查。此外,每年一次的胃癌筛查也不容忽视。

**体检要靠设备,也要“走心”**

健康体检的目的是什么?就是为了及早发现身体隐患,防患于未然。如果只是摆摆样子,走走过场,单纯依赖各种仪器辅助检查,往往会遗漏重要体征,最终导致的是健康体检结果的偏离。所以,临床体检检查是健康体检不可忽视的步骤。

丁元教授说,如何避免体检

“走过场”?大同瑞慈健康体检中心的做法是,通过完善体检流程,对临床体检检查高度重视。从最基本的病史询问、体格检查做起,仔细分析所见所闻,配合化验分析报告,去伪存真。

作为总检专家,丁元教授说:“一定要专家体检。专家亲自坐诊,专家亲自接待,亲自望闻问切、亲自操作、亲自评估。”“体检一定要走心!我们虽然有一整套西部门子高精度设备,但绝不能单纯依赖设备,还要靠专家丰富的经验,严格规范的操作、细致全面的分析。”