



健康课堂

本版由本报记者吴清华、黄海莲采写

高血压无症状等于无危害？

医生提醒：警惕“无声的杀手”

数据显示，目前，我国有2.45亿人患有高血压。但遗憾的是，多数人不清楚自己的高血压状况，认为自己身体根本没有任何症状，所以无须理会此病，从而让这个“无声的杀手”照常“运转”，最终诱发疾病威胁生命。

晋江市疾控中心健康教育科科长叶福全提醒，无症状不等于无危害，老友应警惕身边这个“无声的杀手”。



晋江市中医院内科主任 张玉梅



01 高血压可伤及心脑血管

很多人都听过高血压，但你真的了解此疾病吗？记者采访发现，很多人对高血压的认知，仅停留在“这病就是人体血管内的血流压力高”。

晋江市中医院内科主任张玉梅介绍，正确了解此病，可参照此标准——在未使用降压药物，静息状态下，非同日三次以上，测量上肢血压，动脉收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg，可伴有心、脑、肾等器官损害的临床综合征的慢性疾病。

那么，高血压的危害有多大？张玉梅介绍，从中医角度来看，高血压发病与五脏相关，主要病位在心、肝、脾、肾。值得一提的是，高血压易引发脑中风、脑梗塞、心肌梗塞、冠心病、肾衰等疾病，我国约有70%的脑中风死亡和50%心肌梗死与高血压密切相关。

02 不健康生活方式是“元凶”

“中医认为高血压病的发生与喜、怒、忧、思、恐过极及年老体迈、饮食不节等有关，即70%~80%的高血压和不健康的生活方式有关。”张玉梅介绍，很多人以“吃货”自居，毫不在意体重；老年一族吃东西追求“重口味”，钠盐摄入量超标；闽南人很多爱吃油炸食品、肥肉等，食入较多饱和脂肪酸；中青年群体频繁饮酒、过量饮酒，长期吸烟；作息无规律，工作压力大，精神持续紧张；缺少运动等，这些因素都是导致患高血压的罪魁祸首。

张玉梅提醒，超过一半的高血压病人只是在得病早期出现轻微的头晕、头痛等，平时根本没有什么感觉，很容易被忽视。若要在早期发现高血压，应养成定期测量血压的习惯，35岁以上成年人应保证每年测量一次血压，留意高血压的早期症状，这是早期发现高血压的最好办法。如出现头疼头晕、手指麻木、失眠、耳鸣、颈背部肌肉酸痛僵直等可疑症状应及时就诊。

03 规范治疗和定期随访不可少

“高血压患者一定要坚持规律用药，长期服药控制，不要觉得自己身体无症状就掉以轻心。”晋江市疾控中心健康教育科科长叶福全提醒，在高血压患者中，有人有时会出现头晕头疼后脖子发紧的症状，而有人则无任何症状。但请记住，无论是否有症状，只要血压升高就是有害的，血管就会受到损伤，所以都应该治疗。

值得一提的是，大部分高血压患者属于原发性高血压，一般不能根治，需长期服药控制，只要规律服药，大多数高血压是可以控制的。血压控制得越好，你的心脑血管就越安全。

晋江市卫生健康局相关负责人提醒，目前，咱厝各大基层医疗卫生机构（乡镇卫生院或社区卫生服务中心）均有向高血压患者免费提供定期的随访服务。每位患者每年至少可获得4次面对面免费随访，主要包括一般身体检查、生活方式评估和指导、血压检测、用药情况指导、必要时的转诊服务等。有需要者，可自行前往自己附近的基层医疗卫生机构寻求专业的健康指导建议。

晚晴敬老直通车 举办主题活动 感受春天美好

本报讯 日前，本报《晚晴》周刊“晚晴敬老直通车”，携手晋江爱尔眼科医院组织了一场中老年户外活动，让大家到大自然中感受早春的美好。

当天一大早，医护人员为参与本次活动的老年朋友们做电脑验光、眼压、视力检查，部分老年朋友在等候区边做干眼SPA熏蒸边等待。该院业务副院长洪英俊亲诊，为现场老年朋友进行裂隙灯检查，帮助大家了解自己眼健康的真实情况，并结合检查结果给出治疗建议。

做完眼健康检查和科普宣教后，在工作人员的引导下，老友有序乘车，一起向户外活动目的地出发。架起农家土灶，开启才艺展示、围炉煮茶享受春光……望着绿意盎然的场景，老友自由发挥各自的才艺，现场充满了欢声笑语。

晋江爱尔眼科医院相关负责人表示，该医院除了专业的医疗技术外，也重视患者的护眼意识，会通过定期开展形式多样的主题宣教活动，寓教于乐，指导大家更好地爱护眼睛，享受“睛”彩生活。

老少牵手植树忙

本报讯 在第45个植树节来临之际，3月11日上午，一场暖心的敬老植树节主题活动在晋江市社会福利中心（青鸟世嘉医院）展开。

活动中，来自晋江一中、华侨中学的近50名学生与青鸟世嘉医院的长者们进行暖心互动，并参加击鼓传花游戏、学生代表为老人梳头、一起包润饼菜等活动。随后，长者与学生及部分学生家长、老师齐上阵，一起挥锹培土，共同栽下了30棵小叶榕及30棵柳树，并为彼此献上美好祝福。

该院相关负责人卓青春介绍，在植树节之际，老少携手植树添绿，共建温馨的绿色家园意义非凡。此次活动有助于弘扬尊老孝老的传统美德，也有利于提高孩子的生态意识、环保意识。

爱家

卧室小改造 助力好睡眠

3月21日是第23个世界睡眠日，今年世界睡眠日的主题是“良好睡眠，健康同行”。人的一生中有三分之一的时间在睡眠中度过，然而对于很多人来说，在当下快节奏的生活中，睡个好觉似乎变成了一种奢望，睡眠障碍严重影响人们的健康水平和生活质量。一个好的睡眠环境是保证优质睡眠的必要条件，而一个舒适放松的卧室尤为重要。

那么，什么样的卧室设计能提高睡眠质量呢？“有时候，只要一个小改造，就能创造更舒适的睡眠环境。”富安娜家纺的睡眠顾问爱池表示，可以通过改变或者更换卧室里的床垫、床品、灯光、窗帘来创造

良好的睡眠环境。

床品宜舒适

选购一张适合自己的床垫，要选择软硬适度，并且能为身体各部位提供更精确的支撑和舒适度，双人使用时，翻身能够互不打扰的。“有好的床垫也要有舒适的床上用品，床上用品是卧室里最容易改造的提升睡眠质量的物件，更换简便，可以随着温度、季节随时更换。”爱池表示，选购床上用品，首先要检查布料的质量，而布料的真正质量在于其密度，也就是通常讲的支数或纱数，密度越高，布料的质量越好，因为布的密度越高所要

求的棉花质量就要越好，手感越柔软、越有光泽，而且其生产工艺要求也就越高。此外，从印染方面观察，品质好的产品，它的花型印染活灵活现、栩栩如生，既没有版印、色差，也没有脏污、脱色等现象。

灯光宜柔和

灯光是营造空间氛围的最佳选手，可以为卧室营造舒缓、治愈的氛围。采用暖色调的柔和灯光，往往比冷色调灯光更能够烘托出一个舒适放松的睡眠环境。光线过于强烈，易使人脾气变得暴躁、易怒，引发肝火、郁积闷气；相反，若是光线太暗，则易使人萎靡不振，产生忧郁

的情绪。因此，灯光要以柔和养眼为佳，如果装修时已安装好灯具，可用台灯来改变卧室的灯光氛围。

窗帘宜简约

在选择窗帘时，很多人先考虑的是装饰性，好不好看放在第一位。但在卧室中，窗帘有着比好看更重要的作用，挑好窗帘，它能让睡眠有质的提升。选择卧室窗帘时应注重窗帘的隔音性、遮光性、保暖性和颜色。卧室的窗帘不需要华丽高雅，要便于洗涤和更换，材质也适宜用棉、麻布料，让人舒心。简约的风格能让人更容易入睡，睡得更安稳。



晋江经济报《爱家》周刊年度合作品牌

晋江市室内装饰协会
Jinjiang Interior Decoration Association



协会地址：晋江市城隍庙集体工业联合社一楼
协会电话：0595-85687145 18065333359
协会网址：www.jjsnzsxh.com

华浔品味装饰
HUAXUN TASTE DECORATION 晋江总部



品味空间·生活无限
地址：晋江市市标旁德辉华庭二楼202号
电话：0595-85617268 85617368

居然之家
Easyhome 晋江店



居然之家晋江店一站式
高端建材家居旗舰MALL
地址：晋江市长兴路601号乔丹中心
电话：0595-82092222

中博装饰集团
晋江中博装饰



中博24年·专注环保家装一件事
地址：晋江市迎宾路2号华泉大厦13楼
电话：190 0595 9299

Focus on environmental protection and home decoration for 24 years · achieve a better and healthy life

星艺装饰
XINGYI DECORATION



晋江市世纪大道君悦小区2期5-6号店面
8560-8668



喜盈门
XINYINGMEN

500个建材/家居品牌旗舰店大本营

买好建材家居 晋江喜盈门
地址：晋江市和平中路110号（晋江机场旁）咨询热线：8322 3888

力高全屋舒适系统
LIGAO



10年专注 50人团队 10000多户案例
地址：乔丹中心五楼泉州力高
电话：13799567156

虚位以待 品牌热线：13505065057