

才43岁就命悬一线！

这个指标高，危害竟然这么大

一天20支烟，43岁男子突发主动脉夹层；从不体检，遗传高血压引发脑出血；血压年年偏高不重视最终引发高血压性心脏病……

宁波市医疗中心李惠利医院心脏中心主任叶红华提醒：随着生活节奏加快与不良习惯的增加，我国高血压患病率正逐年上升，年轻患者也在迅速增多。



叶红华在义诊活动中。

1 一天20支烟，他的血管“撕裂”了

“医生，我胸口这儿疼，快10天了，药也吃了，就是越来越难受……”43岁的吴先生（化名）捂着胸口走进李惠利医院急诊室。

10天前，他因“剑突下方不适”去过一次当地医院。检查结果提示血压偏高，医生开了些降压和护胃药，他便按方服药回家。可谁知，药吃了10天，疼痛却越来越剧烈。这次急诊接诊的医生警觉地注意到：持续胸痛+高血压，必须警惕大血管病变。

紧急安排的主动脉CTA检查，揭示了可怕的真相——B型主动脉夹层，简单而言就是主动脉内

膜破裂，血液通过破口冲进血管壁中层，将血管撕成“真假两层”。如果撕裂继续发展，主动脉可能完全破裂。吴先生不仅有夹层，还合并肺部感染，身体状况较差。

宁波市医疗中心李惠利医院心脏中心专家团队决定：先药物平稳控制血压和心率，再择机手术。一周后，病情稳定，他接受了胸主动脉支架植入术，成功脱离危险。

那么，到底是什么把他的血管“撕裂”了？进一步了解才发现，吴先生从不体检，也从未确诊过高血压，以为自己身体一向

“没毛病”。可事实上，他就诊时的血压很高。再加上一天抽20支烟，导致动脉粥样硬化加重，血管壁变得脆弱不堪。当血压突然波动，血管内膜便被“冲破”，酿成险情。

高血压是导致主动脉夹层最常见、最重要的危险因素之一。当血压持续升高，血流冲击使血管壁受损，一旦内膜撕裂，极可能发展为致命夹层。主动脉夹层无预警、进展快、死亡率高，而高血压又常常“悄无声息”。因此，定期体检、及早发现并控制血压，是预防夹层最有效的手段。

2 父母有高血压，38岁的他也“中招”了

那天傍晚，38岁的陈师傅（化名）像往常一样收工回宿舍，正准备休息，却感觉一阵头晕。他没太在意，只是躺下休息。可当工友们喊他吃饭时，却发现他意识模糊，怎么也起不来。“他眼睛半睁着，嘴里含糊地‘嗯’几声，但人已经没法说清话了。”工友们意识到不对劲，立刻拨打了120。

在医院抢救室，CT检查结果触目惊心：右侧大面积脑出血，脑中线已发生偏移——这是一个危险信号，意味着颅内压力已经对大脑结构产生压迫，随时可能引

发致命的脑疝，他被紧急转送至宁波市医疗中心李惠利医院。

可惜，陈师傅被发现时已经错过了最佳救治时间。神经外科团队立即为他实施了立体定向颅内血肿穿刺清除术，暂时稳住了病情，但他的意识与行动能力仍受损严重，目前仍在康复治疗中，连喝水、翻身都需要人照顾。

“我们年纪大了得高血压还能理解，可他才38岁，怎么也会得？”陈师傅的母亲难以接受。医生在详细追问家族病史后得知，陈师傅的父母都在中年时期

被诊断为高血压，虽一直用药控制，但并未意识到高血压的遗传风险。

“高血压不分年龄，尤其家族有病史的人，更应提高警惕。”医生介绍，研究显示若父母双方都患高血压，子女患高血压的风险高达46%。约60%的高血压患者都有家族史。遗传背景+不健康生活方式（如高盐饮食、缺乏运动、压力大）将大大提高患病概率。而很多年轻人因为“没有症状”而掉以轻心，不体检、不监测血压、忽视早期干预，最终酿成悲剧。

3 血压超过130/80mmHg就要引起重视

宁波市医疗中心李惠利医院心脏中心主任叶红华提醒：血压即使只是“略高”，也可能对血管造成持续性伤害。

很多人误以为“血压高一点没关系”或“高时吃药、低时停药”就能控制，其实这是极大的误区。血压的波动本身就会反复冲击血管内壁，导致血管内皮损伤，进而诱发动脉硬化、血栓形成。而这些，往往在没有明显症状的情况下悄然发生。

高血压是我国心脑血管疾病

的头号危险因素，而心脑血管病也是居民首位死亡原因，占比近50%。那么血压多高才算危险？叶红华指出：血压120-139/80-89mmHg已经处于高值，应引起警惕，加强血压监测。非同日3次血压≥140/90mmHg，即可诊断为高血压，应尽早采取生活干预或药物治疗。

平稳降压，从这几点做起：建议居家早晚定时测量血压，有条件者可进行24小时动态监测；确诊患者应长期服药，优先选择长

效降压药，以保持血压平稳达标，避免波动伤害；低盐低脂饮食，减少腌制品、动物内脏、油炸食品等；控制体重，肥胖者优先减重；坚持锻炼，推荐慢跑、快走、骑车等有氧运动；戒烟限酒，保证睡眠；缓解压力，通过兴趣、运动等方式调节情绪。

总之，血压的“沉默性杀伤”往往被低估。早发现、早干预、长期控制，才是避免心脑血管重大事件的关键。

记者 陆麒麟

35天腰围缩小10厘米！

调理体质“土壤”至关重要

“同一条裤子，1个月后穿，裤腰竟然松了一圈。现在‘游泳圈’小了，睡眠也跟着好了，整个人都轻松了！”近日，李女士（化姓）走进奉化区中医医院内分泌科诊室，向张洁吉副主任医师展示自己的好身材。

张洁吉说，中医减重就像“松土除草”，得先调理体质“土壤”，再配合科学“耕作”。“中医理论讲究整体观念和辨证施治。就李女士的案例看，她不仅体脂率下降了，原先的更年期症状也得到了明显改善。”

一个月腰围小了一圈

李女士平时很注重保养，身材也维持得不错。眼看着天气越来越热，李女士还想让自己更苗条，穿衣更有型一点，于是在“姐妹”推荐下，找到张洁吉。

通过李女士的体检报告，张洁吉发现她的内脏脂肪面积高达138cm²。要知道，内脏脂肪被称作“最危险的脂肪”，它的面积超过100cm²，就要引起重视。

张洁吉告诉她，身上多余的脂肪都是一口一口“吃出来”的，要减掉多余的内脏脂肪，也要先从“管住嘴”来下手。

考虑到李女士为痰湿瘀堵体质，张洁吉为她量身定制了“三维方案”：开出中药靶向消脂药方，以茯苓、泽泻健脾祛湿，搭配绞股蓝、荷叶等化痰消脂；通过耳穴埋豆控制食欲；在饥点、内分泌穴埋王不留行籽，配合每日按压3次；进行动态监测调整，每周测体重、腰围、臀围，根据症状微调药方与饮食计划。

除了中医药调理和饮食计划调整外，张洁吉还为李女士设计了“轻运动法则”。具体做法为每日3次10分钟“办公室微运动”（手臂和腿部训练+拉伸组合），利用碎片化时间燃脂；每晚10:30前入睡，保证7-8小时优质睡眠（研究表明优质睡眠可提升15%脂肪代谢率），利用睡眠时间减脂；用餐时放下手机，每口咀嚼20次，让大脑及时接收饱腹信号。

35天后，李女士再次接受了体检。报告结果让她欣喜不已：她的体重轻了2公斤，腰围缩小了10厘米。

减重讲究“三心法则”

张洁吉说，在中医减重的过程中，患者的依从性起到关键的作用。她经常苦口婆心地劝患者，开启减肥计划前要牢记“三心法则”，决心、巧心、恒心缺一不可。

决心：用体检报告替代体重秤做“进度条”，关注血脂、血糖、尿酸、血压等核心指标。

巧心：选择低GI食材（如燕麦、魔芋），用蒸煮替代油炸，保留食物本味。

恒心：设定“21天习惯养成周期”，从每日步行6000步开始建立运动记忆，见缝插针运动，比如办公室健身操、走楼梯等。

糖尿病患者减重后停药；宝妈产后半年恢复孕前身材……目前，很多患者在该院内分泌科找回自信。有患者在成功减重后，在朋友圈分享感悟：“当我不再盯着体重秤上的数字，而是学会与身体对话，才发现真正的减脂，是让生活方式轻下来，让代谢循环动起来。”

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡