

世卫组织教你如何科学降压

新华社北京5月17日电 5月17日是世界高血压日。世界高血压日由世界高血压联盟于2005年开始发起,今年的主题是“精准测量,控制血压,健康长寿”。如何科学降压?世界卫生组织官网给出了建议。

血压是指循环血液在血管内流动时作用于单位面积血管壁的侧压力,以毫米汞柱(mmHg)为计量单位。血压由两个数值表示:收缩压显示心脏收缩或跳动时的血管压力;舒张压显示心脏在两次跳动之间舒张时的血管压力。按世卫组织标准,非同日两次测量,血压值为收缩压大于等于140mmHg和(或)舒张压大于等于90mmHg,即可诊断为高血压。

世卫组织2023年发布的报告指出,估计全世界有12.8亿30岁至79岁成年人患有高血压,他们中约三分之二的人生活在低收入和中等收入国家。

高血压是全球最主要的致死和致残风险因素之一,可导致中风、心肌梗死、心力衰竭、肾脏损害等多种健康问题。

高血压大多起病缓慢,早期症状不明显。测量血压是了解是否患有高血压

的最佳方法。早期发现和控制高血压至关重要。世卫组织数据显示,目前,在30岁至79岁的高血压患者中,仅54%得到确诊,42%接受治疗,而血压得到有效控制的仅有21%。

高血压的治疗可分为控制风险因素、改变生活方式和接受药物治疗。

过多摄入食盐、缺乏身体锻炼、吸烟饮酒以及超重、肥胖等风险因素都可能导致高血压。高血压及其相关疾病还有环境风险因素,其中空气污染最为重要。其他风险因素还包括高血压家族史、年龄在65岁以上、罹患糖尿病或肾病等。

改变生活方式可以帮助预防高血压及降压。世卫组织建议,多吃蔬菜和水果;少静坐,多运动,包括步行、跑步、游泳、跳舞或增强力量的练习等;如果超重或肥胖,需要减肥;避免食用盐、饱和脂肪或反式脂肪含量较高的食物;不吸烟、不过量饮酒;服用降压药。

世卫组织2021年发布的治疗指南强烈推荐高血压患者接受降压药治疗,建议收缩压在130至139mmHg之间的心血管疾病患者接受降压药治疗。该组织推荐,无合并症的高血压患者降压目标值



规律服用降压药 新华社发 商海春 作

小于140/90mmHg;合并心血管疾病的高血压患者收缩压目标值小于130mmHg。

对需要药物治疗的成人高血压患者,世卫组织建议,单药治疗时选择噻嗪类利尿药、血管紧张素转换酶抑制剂或

血管紧张素受体阻滞剂、长效二氢吡啶类钙通道阻滞剂中的任一类;联合治疗时则应选用上述三类药物中不同类别的组合,优选单片复方制剂,以发挥协同降压作用并提高用药依从性。



5月19日,游客与列车工作人员及表演者合影。

当日是第15个“中国旅游日”,近百名银发游客乘坐G7236次列车,从上海火车站出发前往镇江,开启为期3天的宜游镇江康养之旅。

今年以来,“乐游长三角”银发旅游列车已开行31趟,让更多银发族游客乘坐高铁乐游长三角。

新华社记者 王翔 摄

小满未满,祛湿防寒

今年5月21日迎来小满节气。首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任医师李伯华介绍,小满节气标志着暑气渐升、雨水渐丰,万物至此小得盈满。此时节,自然界的阳气渐盛,人体也需顺应时令变化,调整日常起居,防热防湿、安然度夏。

李伯华介绍,小满时节气候颇具特色:气温升高,却未至酷热难耐;雨量增多,但湿度尚在宜人范围;白昼延长,阳光却不似盛夏般毒辣。此时人体体感舒适,正适宜开展户外活动,如散步、慢跑、做操、跳舞等。

小满期间,气温尚未达到盛夏的炽热,但昼夜温差较大,早晚凉意明显,加上不时出现的风雨天气,使得气温波动频繁。李伯华提醒,生活起居需格外留意,关注气温变化,及时增减衣物,夜晚睡觉时即便天气微热也要盖薄被。同时,别贪恋冷饮,避免过度食用冰冷食物,以免引发感冒或胃肠疾病。

李伯华提醒,小满时节是胃肠道疾病的高发期,可以适量食用一些健脾利湿的食物,如苦菜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜等,以增强脾胃运化功能。同时,少吃生冷、油腻、辛辣食物,如生蒜、辣椒、羊肉等,以免刺激胃肠,影响消化功能。

“小满既是作物生长的关键时期,也是人们调养身心的好时机。”李伯华说,不妨走进自然,放松身心,感受夏意渐浓的美好。同时,密切关注气候变化,合理调整生活方式,以健康的姿态迎接盛夏的到来。

据《人民日报》海外版

六十五岁以上不接待? 银发消费岂能一拒了之

想办健身卡时被告知“不予接待”,租房时屡遭拒绝,想旅游被旅行社拒接或要求必须有家属陪同……65岁以上老年人常常在各种消费场景中遭到拒绝。

一些商家不愿意服务65岁以上的老年群体,是因为对可能面临的风险顾虑颇多,担心老人出现突发状况,让自己担责……但因为年龄就拒绝服务或交易,不仅是“年龄歧视”,也不利于发展银发经济、激发消费市场活力。

数据显示,截至2024年末,我国65岁及以上老年人口已超2亿人,占全国人口的15.6%。2024年中国居民的人均预期寿命已经达到了79岁。“65岁以上”,不再是传统概念中垂垂老矣的暮年,相反,他们之中很大一部分人身体健

康、活力满满,有意愿也有能力消费。如何释放这部分人群的消费潜力,让他们乐意消费、满意消费?

首先,应认清老龄化社会消费趋势的变化,及时转型。与其简单地以年龄为标准拒绝接待老年客户,不妨多在服务上做一些适老化改造,通过更加精准、精细的服务,在更好满足老年群体消费需求的同时,为自己找到新的盈利点。如北京一些游泳馆在卫生间加装扶手,开辟老年人专用泳道;铁路部门推出老年旅游专列。

与此同时,相关法律法规也应完善,进一步消除针对老年消费者的“年龄歧视”,营造兼顾公平、权责适宜的市场环境。

面对巨大的银发市场,一些商家出

于种种顾虑有钱不敢赚。如何让老年人开心消费、让商家放心挣钱?可以通过税费政策、奖补措施等促进银发经济领域的服务创新,比如鼓励保险公司开发针对老年人健身、租房等场景的保险险种等,让商家有意愿、有能力服务老年消费者。对老年消费领域经常出现的消费纠纷,可以通过制度完善、判例警示等方式进行指导和宣传,让市场有规可循,服务银龄群体时更加安心。

当然,老年人是自己健康的第一责任人,在消费时要量力而行,充分评估自己的身体状况,在尽量保证安全的前提下享受服务。

多方发力,畅通消费渠道,优化消费场景,银龄群体将创造新的消费增长点。据《人民日报》