



等到40岁以后 再去降压降脂有点晚

文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 彭福祥

很多年轻人有这样的想法——趁着年轻好好打拼事业，就算查出高血压、高血脂，只要没有什么不适就行，想等事业有成了再慢慢调养身体也来得及，你的如意算盘可能要落空了。

美国研究：40岁以后再去降压降脂有点晚

近日发表在《美国心脏病学会杂志》上的一项研究引起一片哗然。此项研究发现，18岁~39岁之间低密度脂蛋白水平达到100mg/dl或以上的，无论老了之后(40岁之后)是什么水平，患冠心病的风险增加64%。

同样地，收缩压达到130mmHg或以上，与低于120mmHg的相比，无论老了之后是什么水平，心衰的风险都增加37%；舒张压达到80mmHg或以上，与低于80mmHg的相

比，心衰的风险增加21%。

来自美国国家健康和营养调查的数据显示，中老年人得了“三高”会积极治疗，而年轻人对自己的“三高”问题不太重视，他们可能意识不到年轻时血压和血脂不正常与未来患冠心病和心衰有关。通俗地说，如果你年轻时生活不节制，查出高血压、高血脂不积极干预，等你年纪大了即便积极保养，也事倍功半，罹患冠心病、心衰的风险照样高！

陪父母看病，不料自己却是高血压

不仅仅是美国，中国也是如

此。前几天是中山大学附属第一医院血管康复科副主任医师张焰出诊的日子，一个高血压老病号的儿子来替他的妈妈开药。这个小伙子今年27岁，看上去身材微胖，考虑到他的妈妈有高血压，张焰主任建议他也量个血压。测量结果显示，他的收缩压170mmHg，舒张压120mmHg，已经是如假包换的“高血压”了。

小伙子对这个测量结果并不以为然，原来他在单位的体检中，早知道自己有高血压了。他说“我又没有什么不舒服，血压高又有什么所谓呢？”

对这些情况，张焰主任指出，年轻人患高血压，可能没有什么症状或症状不明显，但并不意味着高血压对身体的组织、脏器产生损害，这种损害很可能是在悄然无息中进行。在病区里躺着的30多岁心梗的病人，神经科里躺着的三四十岁的中风病人，就不会觉得我小题大做了。”

季节交替肺炎高发，出现这些症状就要注意了

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟



每年的夏秋交替，老老少少最易感染肺炎，于是有人纠结要不要打疫苗。武警广东省总队医院呼吸内科主治医师唐容辉表示，虽然大部分肺炎无传染性，但如果是流感、高致病性禽流感病毒等感染引起的肺炎，或支原体肺炎、军团菌肺炎等都具有传染性。因此，建议年老体弱或免疫功能低下的人，最好不要常接触肺炎患者。

痛、腹痛等。

3、医生查体可见肺实变体征或听诊器能听到湿性啰音等。

4、在医院检查抽血化验可见血常规改变，白细胞显著升高或下降，白细胞升高 $>10X10^9/L$ ，或下降 $<4X10^9/L$ 。

5、胸部X线检查可见肺部出现片状、斑片状浸润阴影或性质改变，伴或不伴胸腔积液。

唐容辉提醒，以上1~4项中任何1项加项第5项胸部X线检查发现肺部病变，在医生综合评估分析后，排除肺结核、肺部肿瘤、肺间质性疾病、肺水肿、肺不张、肺栓塞、肺嗜酸性粒细胞浸润症及肺血管炎等后，即可诊断为肺炎。

老人和儿童可以接种疫苗

肺炎是否可以通过注射疫苗来预防？唐容辉表示，可以通过接种23价肺炎疫苗，预防肺炎球菌感染引起的肺炎。23价肺炎疫苗所含的经过提纯的肺炎球菌荚膜多糖，能覆盖23种经常见引起肺炎球菌感染的血清型，在社区所患的肺炎中，约90%的肺炎是由这23血清型引起，注射23价肺炎多糖疫苗后，2~3周可产生抗体，有效地预防肺炎球菌的感染引起的各种疾病如支气管炎、肺炎等。当然，23价肺炎疫苗对其他病原体感染或其他原因导致肺炎无效。

唐容辉称，该疫苗原则上适用于2岁以上人群，但也推荐高危人群接种，如65岁以上的老人(居住在老人院的老人)；免疫能力低下者；经常住院者(如因糖尿病、慢性支气管炎、呼吸功能不全、心衰、烟草或酒精依赖)；免疫缺陷者(如因脾切除、淋巴瘤、细胞贫血、肾病综合征等)。2岁以下儿童建议使用13价肺炎疫苗。

防脱发，专家给你支招？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

床特征，伴有不同程度瘙痒，病程慢性，易反复发作。其常自头部开始向下蔓延，伴有不同程度的瘙痒，成人及新生儿多见。好发于皮脂腺分布较丰富的部位，最常见于头面部。

目前研究认为，脂溢性皮炎是在皮脂溢出基础上，皮肤表面正常菌群失调引起炎症，特别是头皮可能与糠秕孢子菌有关。其他因素诸如遗传、精神紧张、饮食结构、化学性刺激、洗头过勤、生活无规律、B族维生素缺乏、嗜酒等均与本病的发生和发展有一定关系。

治疗上重在中西医结合。刘敏怡建议，在限制多糖多脂、调节饮食前提下，消炎、杀菌、止痒同治。原则上轻的可口服去脂抗炎的药物，外用复方多粘菌素B软膏、红霉素软膏；重

图/视觉中国

有很多脂溢性皮炎患者都发现自己过多过少的脱发现象，这让他们很是惊慌。广州市中医院皮肤科主治医师刘敏怡提醒，脂溢性皮炎患者在平时要防止脱发除了正确的预防措施外，还要注意平时的饮食，要少吃或者不吃辛辣刺激的食物，多吃维生素比较高的水果和蔬菜，可以有效降低脱发的现象。

据了解，脂溢性皮炎又称脂溢性湿疹，是发生在皮脂溢出部位的一种慢性浅表性炎症性皮肤病。以颜面淡红或淡黄色斑片，上覆糠秕状鳞屑为临

清肺热、养胃阴 ——西洋参百合绿豆炖乳鸽汤

文/图 羊城晚报记者 陈映平

秋分之后，早晚凉爽，但白天尤其是正午时分，气温仍然很高，暑热夹秋燥逐渐成为主要的气候特点，反映在人体上，则是容易出现虚火上炎的病症。所以最近不少医院的中医门诊前来看就诊的“痘疮族”有增多趋势。

广东省人民医院中医科副主任医师林举泽推介这款西洋参百合绿豆炖乳鸽，对肺胃阴虚夹热型的青春痘或痤疮有较好的辅助治疗作用，同时还有清肺热、滋阴降火、益胃养阴的食疗功效，若是用于辅助治疗青春痘或者痤疮，每周饮2~3次为宜。

西洋参

西洋参又名为花旗参，性微

的口服维甲酸类药物抑制皮脂分泌。面部炎症重者可外用0.03%他克莫司软膏或吡美莫司软膏，控制炎症后逐渐减量；头皮脂溢性皮炎也可外用含有激素的药物，但面部最好不要使用含激素的药物，容易反弹，且副作用较大。

最后专家提醒，脂溢性皮炎容易复发，所以需注意以下防护要点：

1、注意生活规律，保持充足的睡眠，精神放松。

2、要多食水果蔬菜，少食油腻食物和甜食，忌饮酒，禁食辛辣食物，保持大便通畅。

3、避免搔抓，不用刺激性的肥皂洗头、洗澡。

4、面部脂溢性皮炎不要乱用化妆品，建议用医用护肤品，及时就医治疗。

百合一30克，绿豆50克，金银花10克，乳鸽1只，猪瘦肉200克，蜜枣1颗，生姜片2片。

制作：百合、绿豆洗净；乳鸽宰洗干净，飞水后备用；所有材料一起放进炖盅内，加入清水1250毫升左右(约5碗水分量)，盖上盅盖后隔水炖2个半小时左右，调入适量食盐调味即可。这是3~4人分量。

功效：养阴清热，下火解毒。

禁忌：不少人以为西洋参少皆宜、四季可服、百无禁忌，实属宣传误导。林医生强调，凡有畏寒、肢冷、腹泻，胃有寒湿、脾阴虚弱、舌苔腻浊等虚寒症的人士，均忌服西洋参。

推荐食疗方

材料：西洋参10克，干品

百合30克，绿豆50克，金银花10克，乳鸽1只，猪瘦肉200克，蜜枣1颗，生姜片2片。

制作：百合、绿豆洗净；乳鸽宰洗干净，飞水后备用；所有材料一起放进炖盅内，加入清水1250毫升左右(约5碗水分量)，盖上盅盖后隔水炖2个半小时左右，调入适量食盐调味即可。这是3~4人分量。

功效：养阴清热，下火解毒。

禁忌：不少人以为西洋参少皆宜、四季可服、百无禁忌，实属宣传误导。林医生强调，凡有畏寒、肢冷、腹泻，胃有寒湿、脾阴虚弱、舌苔腻浊等虚寒症的人士，均忌服西洋参。



香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳又化痰

