



“临界高血压” 需要吃降压药调理吗



近日,国家心血管病中心、中国医师协会、中华医学会心血管病学分会等机构共同制定的《中国高血压临床实践指南》(以下简称新版指南)发布,将我国成人高血压的诊断界值由140/90mmHg下调至130/80mmHg。诊断标准为何要下调?血压超过130/80mmHg就要吃降压药了吗?对此,山东大学第二医院心血管内科主治医师王青海进行了解答。

A·为何要将诊断界值下调

王青海表示,中国高血压人数逐年增加,而且向年轻化发展。一直以来,高血压并没有得到患者的足够重视。新版指南标准的下调有助于提高人们对高血压的重视程度,提早干预。如果患者的血压在130/80mmHg至140/90mmHg之间,且没有其他并发症、没有靶器官损害,可以不用药,通过改变生活方式进行自我调节即可。

在王青海看来,高血压之所以可怕,是因为其作为最常见的慢性病,是心脏病、脑卒中、肾脏病等疾病发病和死亡的重要危险因素。诊断标准的下调,集中体现了早防早治以及预防高血压并发症发生的防治理念。

“标准下调后,我们就能及早干预,从而降低靶器官的损害。”王青海说,人们之所以要治疗高血压,本质是保护个人的靶器官。

按照之前的相关标准,我国高血压人数约为3亿。“根据专家团队的预测,高血压诊断标准的下调,将会使我国高血压患病人数大大增加,预计将增至约4.9亿。”王青海说。

B·怎样的患者需要用药治疗

新版指南还将高血压的分级标准简化为了两级。其中,一级高血压又称为临界高血压,指的是在130/80mmHg至139/89mmHg之间的血压。这类人群无需过度紧张,一般通过改善生活方式即可,如饮食时减少盐的摄入;适量进行一些有氧运动。这也被称为非药物治疗。

二级高血压则是 $\geq 140/90$ mmHg。这就需要干预生活方式的同时联合药物治疗。

值得注意的是,王青海特别提出有的患者血压突然从100mmHg升至130mmHg,要比从130mmHg升至160mmHg带来的危险更大。

“不要看二者都是升高了30mmHg,但二者的基数不同,所以100mmHg升至130mmHg的情况,也可能是高血压的另一种表现形式,这类人群即使现在不是高血压,将来也很有可能发展为高血压。”王青海强调,还有些患者因为过度紧张或劳累,会有一些假性高血压的情况,因而,判断是否为高血压的标准不单单是只看数据即可,还要视患者本身情况而定。

C·如何进行生活方式干预

新版指南建议,所有高血压患者均应进行生活方式干预,包括饮食干预、运动干预、减压干预、减重干预、戒烟限酒和综合生活方式干预。其中饮食控制是一个重要干预方向,新版指南推荐中国高血压患者应用低钠盐替代普通食盐。每日食盐摄入量控制在5克以下。

新版指南推荐,高血压患者每周进行5天至7天、每次30分钟至60分钟的中等或高等强度有氧运动,且每周进行2次至3次抗阻力量练习。由于身体原因无法完成上述推荐量的高血压患者,应根据自身情况尽可能地增加各种力所能及的身体活动。

关于高血压患者的运动干预,此前欧洲发布了针对预防和治疗高血压的个性化运动处方共识文件,推荐有氧运动作为高血压患者的一线身体活动方式。

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼,是不是“有氧运动”,有个简单的衡量标准就是心率。心率保持在150次/分钟的运动量为有氧运动,此时血液可以供给心肌足够的氧气。因此,有氧运动的特点就是强度低、有节奏、持续时间较长。常见的有氧运动包括快走、慢跑、游泳、自行车、健身操、跳绳等。

本报综合



父亲生前立下18份遗嘱 七旬姐弟为争房产引纠纷

2021年,已是古稀之年的李鸣(化名)将亲姐姐李灵(化名)告上法庭,起诉的理由是,其父亲去世前订立遗嘱,将名下套92平方米的住房以及部分财产留给自己,他多次跟姐姐协商,姐姐均不配合办理过户手续。令法官颇感意外的是,因为一套92平方米的房产,姐弟俩的父亲居然前后立下了18份遗嘱。

这事情还得从2010年说起,当年2月,李鸣的父亲立下第一份遗嘱:去世后,这套房屋交由儿子继承,该房屋女儿曾出资2000元,由儿子加倍归还女儿。然而,在2011年到2018年之间,李鸣的父亲对于这套房子又先后订立了多份不同意愿的遗嘱,其中有的表示留给儿子,有的则表示留给女儿。

2019年6月,姐弟俩的父亲订立了最后一份遗嘱,遗嘱中明确表示,这套房屋全部由儿子李鸣继承。

2020年8月,父亲去世后,姐弟俩关于房产继承一

直没有达成共识,该处房产也一直空置。眼看久拖不决,2021年,弟弟李鸣走进法院,将姐姐李灵告上法庭,要求按照2019年6月订立的最后一份遗嘱执行,享有该处房产的继承权。

随后,李灵拿出了一份精神病医院司法鉴定书向法院提出申请,请求宣告父亲为无民事行为能力人。该鉴定书认定其父亲在订立这份遗嘱时,患有脑器质性障碍,没有民事行为能力。

经法院审查后,委托省人民医院法医精神病司法鉴定所进行鉴定。2021年该所作出鉴定:认为李灵父亲2019年立遗嘱时应为限制民事行为能力人。最终,这份遗嘱无效法律效力。此时,姐姐李灵也拿出了一份父亲的遗嘱称,自己可以平分继承这套房。

就这样,姐弟俩先后共出示了18份遗嘱。有的只有一方的签名,有的只盖了一个私章,有的遗嘱甚至

连签名都没有,只有一个手印。如今,老人已经去世,也无法再进行鉴定或核实。由于每一份遗嘱都存在瑕疵,所以法官不好采信。

最终,今年7月底,在法院的调解下,姐弟俩终于达成协议:该处房产归弟弟李鸣所有,姐姐李灵须协助办理过户等手续,同时弟弟李鸣要分两次支付给姐姐李灵30万元,双方不得再就继承纠纷主张权利。

由此可见,多份遗嘱不仅不会在百年后对自己的遗产形成保障,还会引起家庭纠纷,破坏家庭和谐。所以,立遗嘱很重要,立一份合法有效的遗嘱更重要。民正遗嘱库是除了按照法律规定办理一份完善的并符合自己的意愿的遗嘱之外,还通过温情留言等方式将自己变成有温度的专业机构,不仅有效地保障按照自己的意愿分配财产,而且会以更专业的方式帮您保管遗嘱,也会让家庭更和谐融洽。

广告

地址:潍坊市奎文区胜利东街新华路口往西200米路北(潍坊民正法律咨询服务中心) 电话:0536-8125353
北京登记保管中心:北京市海淀区善缘街1号立方庭大厦 电话:010-62536162

分类广告

订版电话:8888315 13953667072

家政/开锁/医疗/回收 商务/房产/婚介/招聘

高价回收家具家电18764719138 潍坊一中升旗台建设

高收茅台五粮液卡13562611919 7519110,7612199

提示:请交易双方妥善查验对方相关

有效手续及证件,本刊信息不作为承

担法律责任的依据。

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司
电话:8731886 微信:15689225798
男25开公司28硕士军官31硕士医生32公务员车房
男38集团总裁38大学教授44机关房58机关房
女22文职23幼师27硕士医生漂亮29教师
30开公司女33电商38事业单位48开加工厂

潍坊爱之约大型婚介公司
电话:15306363568 微信:13258066758
男54.62公务员.65.68公务员.58.57事业.32优33事业
男46.42.39老板.46.48事业54.58老板.30.32公务员
女32.33.36事业.39.40.42老板.51.54.56老板
女41开公司36.38.39.42事业31.30.29.28独生女事业

出售

1、临朐县城龙泉路房产12000㎡。2、临朐县龙岗镇凤凰山村工业土地12亩。
3、临朐县沂山镇王家庄子村工业土地21亩。4、高密市南环1号街以北、规划路以东工业土地26亩。5、高密市戚家小辛河以东、北平路西侧工业土地8亩。
6、诸城市皇华镇驻地工业用地14亩、开发区土地75亩、诸城市206国道东侧房产3467㎡。7、诸城市河西街59号住房154㎡。8、诸城市郭家屯镇郭家村工业土地19亩,地上厂房2677㎡。9、滨海区临港路以西、大莱龙铁路以南工业土地43亩。10、安丘市景芝工贸城工业用地5.78亩,地上房产2199平方米。11、滨海区榆园路以西、海港街以南工业用地95亩,地上厂房7350平方米。12、潍城经济开发区东风西街以北、千禧木业公司以西商业用房110平方米。13、潍城经济开发区银河路2111号17套办公房产843平方米。14、奎文区胜利东街金融服务区2套公寓117平方米、2套办公用房205平方米,潍城区和平路4980号3-20商业用房153平方米,奎文区东风东街360泰华商务大厦809房产135平方米。

出租 出售

四楼带电梯1167.95平方米,低价面议,可做办公、培训、展厅、仓储等商用。可分割两部分出租。位于潍坊火车站东临北方茶都11号楼。

电话:13905366207

电话

刘经理 15689217087
张经理 15253668262
王经理 15266615100

奥翔海参会员部,特推出凭退休证**免费**试吃海参活动,会员卡**免费**办理,外地会员可**邮寄**上门。

领取地址:潍坊市经开区玄武东街与乐川街宏安大厦811室
咨询热线:186 6014 0084 (微信同号)

交通银行潍坊分行房屋出租 欢迎咨询洽谈

房屋坐落:
1、交通银行金马路支行2楼,潍坊市高新技术开发区金马路3552号世嘉铭园商住楼B-3号,出租面积约650平方米。
2、交通银行诸城支行2楼,地址:诸城市密州路10号(诸城市华玺大酒店西邻),出租面积约330平方米。
3、交通银行奎文支行2楼,地址:潍坊市奎文区胜利东街4616号中天下潍坊国际大厦106、107、108商铺区,出租面积约730平方米。
以上房屋产权清晰,价格面议。
联系人:朱老师 18663673380