



服务读者 健康大众

全国高血压日医生提醒：

18 岁以上应知晓自己的血压

本报讯（通讯员 刘湘玮）10月8日是第22个全国高血压日，主题是“18岁以上知晓血压”。中南大学湘雅医院高血压中心主任马琦琳教授建议，年满18岁后应将测量血压作为常规体检项目，并利用一切可以测量血压的机会，做到对自己的血压心中有数。一旦出现异常，及时查找原因并进行干预和治疗。

根据我国现行的高血压防治指南，高血压是指在未使用降压药的情况下，非同日3次测量血压，收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。近年来，高血压患病率逐年上升，已经跃居为我国

患病人数最多的慢性病。据最新统计数据显示，我国18岁以上高血压患病率高达27.9%，且发病年轻化趋势明显。

马琦琳介绍，高血压分为继发性高血压和原发性高血压。前者占比不到5%，多为肾脏疾病、肾动脉疾病、肾上腺疾病等情况引起，其血压升高只是疾病的一个表现，只要把原有疾病解除，血压即可恢复正常。原发性高血压占比95%左右，这类高血压为多种因素综合、共同作用所引起，包括遗传基因因素、饮食因素（如高盐饮食）、精神因素（如长期处于高压状态）、缺少运动、吸烟、超重等。

“不少年轻人年纪轻轻就患上严重的原发性高血压，不健康的生活方式是主要诱因。”马琦琳分析，生活不规律、精神长期紧绷，引起交感神经长期处于兴奋状态、血管收缩性改变，长期如此引起血压升高；高盐会引起水钠潴留，是我国高血压发生的主要饮食因素；高脂饮食可引起肥胖和血脂增加，肥胖是高血压的独立危险因素，高血脂促进血管硬化，加重血管损害；大量的糖分摄入则引起肥胖、胰岛素抵抗、糖尿病，糖尿病又会加重高血压，引起血管病变。此外，吸烟、饮酒、久坐不动都是高血压发生的危险因素。

马琦琳提醒，控制高血压应在服药的同时注意改善生活方式。健康的生活方式包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、控制体重和心理平衡。稳定的血压是维持人体各个器官拥有良好的血流灌注的必备条件。血压升高的早期，血管自身有一定的调节能力，人体可能没有明显的不适症状。随着血压的进一步升高和血管重构、血管硬化的发生，可能开始出现头晕等不舒服的感觉。高血压是一个来势缓慢的“无形杀手”，若不及时干预，最终将引发脑卒中、冠心病、心房颤动、左心室肥厚、心力衰竭、终末期肾病等严重后果。

健康厨艺大比拼

日前，株洲市石峰区卫生健康局、石峰区疾控中心联合该区各街道、区市场监督管理局等单位举办2019年减油减盐行动厨艺大比拼活动。旨在传播健康生活理念和科学知识。

通讯员 史伟剑
摄影报道



诺贝尔生理学或医学奖揭晓

据新华社消息（记者和苗付一鸣）瑞典卡罗琳医学院7日宣布，将2019年诺贝尔生理学或医学奖授予美国科学家威廉·凯林、格雷格·塞门扎以及英国科学家彼得·拉特克利夫，以表彰他们在“发现细胞如何感知和适应氧气供应”方面所作出的贡献。

评奖委员会说，动物需要氧气才能将食物转化成有用的能量，人们了解氧气的基础性重要作用已有数个世纪，但细胞如何适应氧气水平变化长期不为人知。今年的三名获奖科学家发现了“细胞如何感知和适应不断变化的氧气供应”，并确认了“能够调节基因活性以适应不同氧气水平的分子机制”。他们开创性的研究成果“揭示了生命中一个最基本的适应性过程的机制”，为我们理解氧气水平如何影响细胞新陈代谢和生理功能奠定了基础。

评奖委员会强调，今年的获奖成果为人类开发出“有望对抗贫血、癌症以及许多其他疾病的新策略铺平了道路”。

凯林1957年出生在美国，现就职于美国哈佛大学医学院和霍华德·休斯医学研究所。拉特克利夫1954年在英国出生，现就职于英国牛津大学和弗朗西斯·克里克研究所。塞门扎1956年出生于美国，现就职于美国约翰斯·霍普金斯大学。

青壮年、老人焦虑抑郁发病率攀升

湖南启动心理健康“进校园·进家庭·进社区”

详见 03 版

药品集中采购和使用试点将在全国推开

本报讯（叶龙杰）近日，国家医保局、财政部、国家卫生健康委等9部门联合出台的《关于国家组织药品集中采购和使用试点扩大区域范围的实施意见》对外发布，意味着国家组织药品集中采购和使用试点（简称“4+7”试点）将在全国范围内推开。

《意见》明确，试点扩围的目的包括：推动解决试点药品在“4+7”试点城市与其他地区间价格落差较大的问题，让改革成果惠及更多群众；为全面开展药品集中带量采购积累经验；优化有关政策措施，保障中选药品长期稳定供应，引导医药产业健康有

序和高质量发展。同时，通过机制转化，促进医疗机构改革。深化医保支付方式改革，建立医保经办机构与医疗机构间“结余留用、合理超支分担”的激励和风险分担机制，推动医疗机构使用中选的价格适宜的药品。

《意见》坚持了“带量采购、招采合一”的核心思想，明确医疗机构按要求准确报送相关药品近两年历史采购量，联合采购办公室根据中选企业的数量按上年历史采购量的50%~70%确定约定采购量；各相关医疗机构应优先使用中选药品，并根据带量购销合同约定，在协议期内完成合同用量和约定采购比例

要求；医保基金在总额预算的基础上，按不低于采购金额的30%提前预付给医疗机构，在完成约定采购量后，应结合中选药品实际采购量继续予以预付，医疗机构应继续保证及时回款；鼓励合理使用集中采购中选的药品，将中选药品使用情况纳入医疗机构和医务人员绩效考核。

《意见》明确，对于集中采购的药品，在医保目录范围内的以集中采购价格作为医保支付标准，原则上对同一通用名下的原研药、参比制剂、通过一致性评价的仿制药，医保基金按相同的支付标准进行结算。