# 每3个成年人就有1个高血压
# 换季降温 留心血压波动

10月8日是全国高血压日。最新流行病学调查显示，我国18岁及以上成年人高血压患病率达31.6%，约每3个成年人就有一人患病，过半患者并不知晓自身病情。高血压被称作“无声的杀手”，很多患者没有明显头晕头痛症状，却悄悄损伤心脑血管。如今高血压发病不断年轻化，熬夜、高盐饮食、长期压力大等，成为中青年患病的重要诱因。记者采访多位心血管医学专家，为大家讲解血压监测、日常控压办法，同时提醒秋冬气温下降，高血压人群要防范血压起伏，科学平稳控压。

## 知晓高血压危害 看清年轻化趋势

提到高血压，不少人仍觉得这是老年人专属疾病。事实上，高血压正悄悄向中青年群体靠近，很多年轻人没有任何不适，血管损害却早已发生。最新流行病学调查数据显示，我国18岁及以上成年人群高血压患病率高达31.6%，相当于每3个成年人中就有1人患病，超半数患者对自身病情一无所知。长期得不到控制的高血压，会显著提升心脏病、脑卒中发病风险。

中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师王增武表示，20~59岁的中青年人群，高血压的患病率上升趋势明显，高血压在年轻人中可能症状不明显，但它是心脑血管疾病的重要危险因素。年轻人应定期测量血压，如果血压出现了异常，应该及时就医，并根据医生的建议进行必要的治疗。通过这些措施可以有效降低心血管疾病的风险，保护心脏和血管健康。熬夜久坐、高盐高脂饮食、精神压力大，持续拉低高血压发病年龄线。年轻人别凭着年轻就忽视血压筛查，不要等到出现严重并发症才发现问题。

## 定期监测血压 做好生活干预

早发现、早干预，是应对高血压最有效的手段。有高血压家族史的人群，患病风险会明显增高，临床数据显示，大约六成高血压患者存在家族遗传背景。父母早年确诊高血压，子女患病风险会成倍增加，这部分人群更要坚持常态化血压监测，不能等到身体不舒服才去检查。

中国医学科学院阜外医院心血管外科主任医师高华炜提示，相关高危人群应该实现血压的定期测量、长期监测。有家族遗传病史的人群建议从30岁起，每年至少测量2～3次血压，如果有条件，可以自备家庭血压计，每月监测1～2次。超重或者肥胖的人，长期饮酒、精神紧张或者熬夜的，也应该每半年测量一次血压。还有合并其他慢性疾病的人群，比如糖尿病的患者、血脂高的患者、慢性肾病的患者，也要定期监测血压。通常每3～6个月复查一次。随着年龄的增长，血管硬化，弹性下降，高血压患病率显著升高，40岁以上的人，建议每年至少测量2～4次血压。

高华炜建议，每天盐的摄入量应该是5克以下。尤其需要注意的是酱油、咸菜、香肠、腌肉这一类食物，里面含盐量很高，这些也要算进去；控制脂肪的摄入；对于超重或者肥胖的人，减肥是挺重要的一件事，体重每减轻10公斤，收缩压也就是高压有可能会减少5～10mmHg。此外，要增加运动，比如快走、游泳、骑自行车，这些都是很好的有氧运动。保证充足的睡眠对于血压的控制也很有益处。

## 换季气温下降 留心血压波动

随着多地气温走低，昼夜温差拉大，高血压患者容易出现血压波动，进入心血管疾病高发时段。气温下降会刺激人体外周血管收缩，直接推高血压。部分高血压患者夏天血压偏低，自行减少药量，入秋后没有及时复查，容易出现血压反弹，带来健康隐患。

北京医院老年医学部主任医师齐海梅提醒，秋冬控压，关键在“稳”，患者切勿自行调整用药，避免造成血压大幅波动。如果监测发现血压持续偏高，要前往医院，请医生评估之后，再调整治疗方案，不可凭自身感受增减降压药物。

秋季西柚大量上市，正在服用降压药的人群需要格外留意。广东省中医院主管药师潘智然提醒，西柚中含有的呋喃香豆素会抑制肝脏代谢酶的活性，影响药物代谢，可能造成患者体内血药浓度异常升高，高血压用药人群应慎食。高血压患者换季期间，增加居家血压监测，做好保暖，清淡饮食，平稳度过气温多变的时节。

据央视

# 节后痛风“报复性”发作 尿酸高的人收好这份饮食清单

每次长假一结束，各大医院的风湿免疫科总会迎来一波就诊“小高峰”，甚至出现节后“扎堆就医”的现象。假期里推杯换盏的应酬、顿顿大鱼大肉的聚餐，再加上熬夜晚睡的松弛作息，看似是卸下压力的放松与尽兴，其实痛风早就悄悄盯上你了。

## 为什么假期后痛风易发作

广东省佛山市中医院风湿免疫科副主任中医师李婷提醒，假期狂欢后，警惕痛风“报复性”发作。假期期间，各式各样的美食、啤酒、宵夜……痛快之余，小心痛风找上门。

陕西省西安市第五医院风湿免疫科八病区张晓彤表示，假期之所以成为痛风急性发作的“高危窗口”，主要和下面三件事有关：

**1.饮食嘌呤增加：**节假日期间，餐桌上常见海鲜、红肉、动物内脏等高嘌呤食物，同时，饮酒量增加，特别是啤酒和白酒，均导致血尿酸水平升高，极易引发痛风急性发作。

**2.打破作息规律：**熬夜聚会、睡眠不足会导致身体代谢紊乱，内分泌失调，影响尿酸的正常排泄。

**3.饮水摄入不足：**忙于聚会娱乐，常常忘记及时补充水分，导致尿量减少，尿酸排泄不畅，极易诱发痛风急性发作。

## 出现这些信号是痛风找上你了

山西省中医院肾病二科副主任医师刘兴花表示，痛风的症状其实很有特点，很容易和普通关节痛区分开来。

**1.常常在夜间突发剧痛**

疼痛往往毫无征兆地爆发，且常在凌晨发作，这与夜间人体水分流失、尿酸浓度升高有关。

**2.好发于大脚趾和关节**

最常见的受累部位是脚部第一跖趾关节（大脚趾根部的关节），但脚踝、膝盖、手指等关节也可能被“盯上”。

**3.关节红肿热一碰就痛**

发作时患处会明显发红、肿胀，摸起来温度偏高，哪怕是袜子的轻微摩擦都可能引发剧烈疼痛。

## 尿酸高的人收好这份饮食清单

高尿酸人群饮食管理核心是分级管控、精准忌口。黑龙江省哈尔滨市第二医院内分泌代谢病科主任医师冷蕾表示，哪些放心吃、哪些限量吃、哪些坚决不碰，分得清清楚楚、明明白白，既不委屈嘴巴，又能稳稳控尿酸。

**■绿灯：放心大胆吃，有助稳尿酸**

**1.新鲜蔬菜：**几乎所有新鲜蔬菜都属于低嘌呤食物，建议每天食用不少于500克，其中紫甘蓝、胡萝卜、菠菜等深色蔬菜占一半以上；烹饪方式尽量清炒、白灼、凉拌，少放油盐，别煮太久。

**2.鸡蛋：**水煮蛋、蒸蛋羹、炒蛋，都不会明显升高血尿酸，还能补充身体必需的氨基酸，特别适合肉类吃得少的高尿酸人群。肾功能正常者可每天吃1～2个鸡蛋。

**3.奶制品：**牛奶、酸奶、无糖奶酪不仅嘌呤含量低，而且所含的酪蛋白、乳清蛋白有助于促进尿酸排泄，降低痛风发作风险。建议每天摄入300毫升以上，优先选择低脂、无糖款。

**■黄灯：嘴馋可以吃，严格控制量**

**1.水果：**樱桃、草莓、蓝莓、柚子、西瓜、苹果等低糖水果可以少量吃。榴莲、荔枝、芒果、龙眼、甘蔗等高糖水果，吃一次别超过一小把。

**2.豆制品：**豆腐、豆干、豆浆、毛豆等，属于中低嘌呤食物，建议每周吃3～5次，既能补充植物蛋白，又不会明显升高尿酸。干黄豆、干黑豆嘌呤含量很高，煮熟后也不能大量食用。

**3.肉类：**猪肉、牛肉、羊肉等红肉，以及鸡肉、鸭肉等白肉，都属于中嘌呤食物，每天食用量控制在一个手掌心大小（50～75克），优先选瘦肉。烹饪前焯水能去掉一部分嘌呤，少红烧、少卤制，多选择清蒸、清炖、白切。

**■红灯：能不吃，就最好尽量不吃**

**1.酒：**啤酒、白酒、红酒、黄酒等，只要含酒精，就会阻碍尿酸排出、诱发结晶沉积，大幅提升痛风发作风险。

**2.甜饮料：**可乐、奶茶、蜂蜜水、果汁、功能性饮料等，是果葡糖浆、白砂糖“重灾区”，这些糖会在体内疯狂产尿酸，还易堵住“排泄通道”。

**3.高嘌呤食物：**动物内脏，如肝、肾、脑、肠、心等；部分海鲜，如牡蛎、鱼子、鱼干、贝类、沙丁鱼、凤尾鱼等；久熬浓汤，如火锅汤、骨头汤、肉汤、老火靓汤等。此外，酵母粉、鸡精、蚝油等也含有高嘌呤。

据人民日报

刊登 13018333716
热线 15023163856

♦李秉寰于2026年10月4日不慎遗失身份证，身份证号:210112201107225017，自登报之日起本人不承担被人冒用引发的法律责任，特此声明。
♦重庆市南岸区南坪镇总工会遗失中国农业银行股份有限公司重庆南岸支行银行开户许可证，核准号:J0630016173203，账号:310601010400101194，声明作废。
♦遗失代新军食品经营许可证副本JY25001031032706作废。
♦重庆恒欧汽车技术有限公司遗失机动车临牌，编号:50300024874888，特此声明作废。
♦遗失声明:江璇于2026年10月3日不慎遗失身份证件，证号:500106198507108546，现声明作废。
♦重庆长安酒店管理有限公司遗失烟草专卖零售许可证正本，许可证号:500105221317，声明作废。

兹有渝中区人民路246号2单元4-1，使用权房屋。重庆市市机关公房管理处人民村房管所，租约证公人字第05313号，现登报作废。特此声明。

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告 巴烟罚送公(2026)第144号
**无主：**2026年7月22日本局在重庆市巴南区南彭街道中通快递分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2026年10月8日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟中华(细支)10条，南京牡蛎门牙条等，共计23个品种65条予以罚没决定。因受送达入下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第四项的规定，现将《巴烟处理(2026)第144号行政处理决定书》予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向巴南区人民法院提起行政诉讼。重庆市巴南区烟草专卖局2026年10月8日

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告 巴烟罚送公(2026)第139号
**无主：**2026年6月25日本局在重庆市巴南区南彭街道兴东证券一号查获涉嫌构成走私烟草、异地携带电子烟产品、雾化物、电子烟用烟碱一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2026年10月8日作出将先行登记保存的涉案电子烟予以销毁决定。因受送达入下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第四项的规定，现将《巴烟处理(2026)第139号行政处理决定书》予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向巴南区人民法院提起行政诉讼。重庆市巴南区烟草专卖局2026年10月8日

重庆市南川区烟草专卖局送达公告 南川烟罚送公(2026)第4号
**无主：**2026年7月10日，我局在重庆市南川区东城物流园区百世快运，查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，我局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条之规定，已于2026年10月9日作出将先行登记保存的无牌号(自制烟)200条予以公开销毁的决定。因受送达入下落不明，我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项之规定，现将《行政处理决定书(南川烟处理(2026)第4号)》予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向重庆市渝陵区人民法院提起行政诉讼。重庆市南川区烟草专卖局2026年10月9日

重庆市万盛经开区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年9月30日，本局在重庆市万盛经济技术开发区石林镇集贸市场擒住查获无牌号(自制烟)171条。请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖稽查受调查处理(电话:48526736)。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市万盛经开区烟草专卖局 2026年9月30日

兹有渝中区人民路76号4-4，使用权房屋。重庆市市级机关公房管理处人民村房管所，租约证公房字第109650号，现登报作废。特此声明。

注销公告
长航春节航道运输公司(统一社会信用代码:91500230MA61L72960)已经业目被吊销营业执照多年，经企业上级主管部门长江春节航道管理处研究决定拟申请注销登记，现已委托北京市兰台(重庆)律师事务所成立清算组进行清算。根据《企业注销登记指南》的规定，须登报予以公告，请相关债权人自登报公告之日起45日内，办理债权申报等手续。请算组联系人:江律师、唐律师 联系方式:13594005815/15696079786 特此公告。 长江春节航道管理处2026年10月8日
**遗失公告：**长航春节航道运输公司遗失2000年4月20日被发的营业执照正(副)本，统一社会信用代码:91500236MA61L72960)，遗失公章1枚，声明作废。

注销公告
长航万州航道实业开发公司(统一社会信用代码:91500101207900339981)已停业且被吊销营业执照多年，经企业上级主管部门长江万州航道管理处研究决定拟申请注销登记，现已委托北京市兰台(重庆)律师事务所成立清算组进行清算。根据《企业注销登记指南》等规定，须登报予以公告，请相关债权人自登报公告之日起45日内，办理债权申报等手续。请算组联系人:江律师、唐律师 联系方式:13594005815/15696079786 特此公告。 长江万州航道管理处2026年10月8日
**遗失公告：**长航万州航道实业开发公司遗失2006年3月5日被发的营业执照正(副)本，统一社会信用代码:91500101207900339981，遗失公章一枚，声明作废。

遗失易敏住院收费收据9份，票号25100475122 1，25104658801，25104658802，25104770646，25104770647，25104770648，25104770649，25104770650，25104770651，声明作废。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告
沙烟送公(2026)1118号 2026年6月24日13时46分，本局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品中华(硬)4.0条、芙蓉王(硬)4.0条、中华(双中支)3.0条、中华(细支)1.0条、白沙(硬细支和天下)4.0条。本局于8月6日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的假冒伪劣卷烟依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项的规定，现将沙烟处理(2026)1118号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。重庆市沙坪坝区烟草专卖局2026年10月8日