



健康关注

# 如何有效控制血压

□ 贺金武

当心脏收缩时,血液会被泵出,对血管壁产生压力,这就是收缩压;当心脏舒张时,血管弹性回缩,仍然会对血管壁产生一定的压力,这就是舒张压。如果非同日3次测量血压,收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱和(或)舒张压 $\geq 90$ 毫米汞柱,就可以诊断为高血压病。长期持续的高血压会对人体健康造成严重的威胁。那么,如何有效地控制血压呢?

## 高血压病引起健康问题

**心血管疾病** 长期的高血压病会导致心脏负担加重,使心脏肥厚、心功能不全,甚至引发心肌梗塞、心力衰竭等严重的心血管疾病。

**脑血管疾病** 高血压病还会对脑血管造成损伤,容易引起脑梗、脑出血等脑血管疾病。这些疾病会导致肢体瘫痪、言语不清、认知障碍等严重后果。

**肾脏疾病** 长期的高血压病会导致肾脏血管病变,影响肾脏的正常功能,甚至引发肾功能衰竭。

**视网膜病变** 高血压病可能导致视网膜出血、水肿等病变,影响视力,甚至导致失明。

## 有效控制血压的方法

健康饮食 健康饮食是控制血压

高血压是指以体循环动脉血压(收缩压和舒张压)增高为主要特征,可伴有心、脑、肾等器官的功能性或器质性损害的临床综合征,是引发心脑血管病的主要危险因素。

## 这些人群容易患高血压

**肥胖人群** 研究显示,肥胖人群中高血压的发病率比正常人群高,而且越肥胖的人患高血压的概率越高。

**经常熬夜、睡眠质量差的人** 睡眠不足与高血压的发生存在密切关系。研究显示,每天睡眠时间小于6小时者,



健康的生活方式对于维护血管健康和预防动脉硬化至关重要

维护血管健康 徐骏

的第一步。要尽量少吃高盐、高脂肪和高糖的食物,增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果。同时,适量摄入富含钾、镁等微量元素的食物,比如海带、紫菜、坚果等,有助于降低血压。

**改善生活习惯** 吸烟会增加高血压的患病风险,戒烟可以降低患高血压、心脏病和其他代谢性疾病的风险。要戒烟限酒,减少咖啡因摄入,保

持足够的睡眠,避免过度劳累,适度进行体育锻炼。

高血压病患者不适合高强度的运动,应该根据个人情况选择适合自己的运动方式和强度。非高血压人群和血压要稳定控制在目标水平的患者,每周至少锻炼5天,包括散步、慢跑、骑自行车和游泳。每周至少做150分钟的中等强度的有氧运动和75分钟的高

强度运动。运动前,高危患者要经过专业评估。

**控制体重** 肥胖是高血压病的独立危险因素之一。合理饮食、适度运动,使体重保持在正常范围内。减肥过程中不要过度节食或采取极端的减重方法,会导致身体营养不良和代谢紊乱。

**保持心情舒畅** 紧张、焦虑、愤怒、抑郁等情绪波动会使血压产生波动,因此保持心情舒畅对于控制血压非常重要。制定压力管理策略,有助于控制血压。可以通过听音乐、瑜伽、冥想等方式来缓解压力和焦虑。

**监测血压** 定期监测血压可以及时了解血压情况,以便采取相应的措施进行控制。可以自己购买血压计在家进行监测,也可以定期到社区卫生服务中心进行体检。测量前应该先休息5分钟,不要抽烟、喝咖啡或者进行剧烈运动,同时保持平静的心态。

**药物治疗** 如果通过改善饮食、改善生活习惯等方法无法将血压控制在正常范围内,就需要考虑药物治疗。在医生的指导下,选择适合自己的降压药物,并按照医生的建议服用药物控制血压。

严重或症状减轻时,有些患者就不继续服用降压药了。这些行为往往会导致血压再次升高。一般情况下,高血压病患者需长期甚至终身服药。擅自停药,血压波动过大,对身体的损害会更严重。

**降压不能操之过急** 高血压患者往往期望血压很快降低,但血压降得太快,会引起心、脑、肾等重要脏器缺血,所以不要盲目贪求极速降压。一般经过4周-12周的治疗,患者血压会达标。绝大多数长效降压药发挥稳定作用需要1周-2周时间。

## 哪些人易患高血压

□ 郑方方

发生高血压的风险比正常人高出35%。

**压力过大的人** 心理因素对血压的影响非常直接,情绪紧张时,血压直接升高。

**吸烟、饮酒人士** 烟草中含有大量对人体有害的物质,这些物质通过肺部吸入,进入血液,会引起血管平滑肌收

缩,使血压升高。酒精也会作用于血管,使动脉血管发生硬化,最终导致高血压的发生。

## 患者服药的注意事项

不要凭“感觉”用药 觉得症状不

健身广场

## 心律失常患者如何运动

□ 石慧丽

心律失常是一种常见的心脏疾病。作为一种能有效提高心脏功能的锻炼方式,运动对心律失常患者的治疗和康复有着重要的作用。但患者的运动锻炼需要谨慎,因为不当的运动可能会加重病情,甚至导致危险情况的发生。

心律失常患者可以选择多种运动类型,包括有氧运动、力量训练和伸展运动。

**有氧运动** 可以提高患者心脏的耐力和代谢功能,减轻心脏负荷,改善心血管功能。常见的有氧运动包括步行、跑步、骑车、游泳等。

**力量训练** 可以增强患者肌肉力量,提高身体的功能和稳定性,同时也可以增加身体的代谢率,帮助控制体重。但是,力量训练对心律失常患者的心脏负荷较大,需要谨慎选择。

**伸展运动** 可以帮助改善心律失常患者身体的柔韧性和平衡性,减少其受伤的风险。

运动强度和频率对于患者的康复和治疗至关重要。一般来说,适量的运动强度可以提高患者心脏的功能和耐力,同时避免心脏负荷过大。运动频率可以根据患者的身体状况和医生的建议进行,每周应该进行3次-5次的运动,每次持续30分钟-60分钟。

值得注意的是,心律失常患者在运动时,需要接受医生的检查和评估,确保身体状况能适应锻炼,根据身体反应和医生的建议逐渐增加运动量;注意运动前的热身和运动后的放松,避免肌肉拉伤和损伤。在运动时,不能一味追求高强度的运动,也不能突然停止或减少运动,这样可能会导致心律失常的加重或再次发作。

启事:凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本版责任编辑尽快电话联系,以便我们为感谢您的支持。



徜徉张鹰

心理门诊

## 试试这些减压小技巧

□ 朱俊平

压力不可避免,但一些快速减压的小技巧,不妨尝试一下。

**用手指敲击身体** 科学家们发现,用手指敲击身体有放松作用。敲击身体可激活身体的副交感神经,同时还能分散对焦虑的注意力,起到减压作用。

**听“双耳节拍”** 这是指让两只耳朵听两种略有不同的音调,引发听觉,感觉声音是从大脑深处发出来的,以产生放松效果。这种技术会诱发出与冥想时相同的精神状态,属于声音治疗的一种,能快速减轻压力和焦虑以及控制疼痛。

**对镜笑一笑** 即使是强装笑容,也能让人感觉更好。这是行为疗法采用的一部分技术。人在微笑时,大脑会释放一种名为神经肽的小分子来帮助对抗压力,还可以激活其他神经递质,如多巴胺、血清素和内啡肽。内啡肽是一种温和的止痛剂,而血清素堪比抗抑郁药。

**嚼口香糖** 研究结果显示,与不嚼口香糖者相比,嚼口香糖的人唾液中的皮质醇(压力激素)水平下降了16%。此外,受试者在咀嚼口香糖时产生的压力焦虑水平也较低。

四季养生

## 放松身心的基本方法

□ 董丽萍

随着社会的快速发展,人们的生活节奏越来越快,保持健康显得尤为重要。本文介绍一些保健知识,帮助人们在生活中保持身心健康。

### 五禽戏

五禽戏是中国古老的养生功法之一,其练习动作通过模仿虎、鹿、熊、猿和鸟这5种动物的动作,来促进气血流通、调和阴阳、强身健体。

**虎运功** 模仿虎的伸展动作,有助于增强腰部灵活性,舒展脊柱。

**鹿转颈功** 模仿鹿摆动头颈的动作,有益于增强颈椎和脊柱的灵活性。

**熊摇头摆尾功** 模仿熊摇头摆尾的动作,有助于改善颈部的血液循环。

**猿攀援功** 模仿猿攀援的动作,有助于增强上肢力量和柔韧性。

**鸟展翅功** 模仿鸟张开翅膀的动作,有助于扩展胸部,增强呼吸功能。

### 八段锦

八段锦是一种传统养生功法,通

过8个动作,强身健体,调和气血,促进气血流通。

**两手托天理三焦** 手臂上举,有益于促进上半身的血液循环,调和三焦经络。

**左右开弓似射雕** 模仿拉弓箭的动作,有助于增强腰背和手臂的力量。

**调理膝关节** 弯腰蹲伏,可促进腿部关节的灵活性。

**左右转环转丹田** 通过转动上半身,促进脊柱的灵活性,有益于消除腰

部疲劳感。

**左右托起** 模仿托举的动作,有助于锻炼上肢和腹部的力量。

**调理脊柱倒挂金钟** 通过倒立的姿势来拉伸脊柱,缓解腰部的紧张感。

**运行胸肺增气力** 通过挥动手臂促进胸式呼吸,有益于增加肺活量。

**攒拳怒目增精神** 通过握拳和注视远处来调和气血,可以集中注意力。

握好饮酒量,过量饮酒会对健康造成负面影响。

### 调节心理压力

现代人在生活中常常会面临各种压力,心理压力过大容易导致身体不适和心理问题。因此,调节心理压力和保持心理健康至关重要。

**学习放松技巧** 如深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等,这些技巧可以帮助人们在紧张的工作中放松身心。

**与他人交流** 与同事、朋友或家人分享工作中的压力和困难,听取他们的意见和建议,有助于减轻心理负担。

**建立支持系统** 与家人、朋友或同事建立良好的关系,互相支持和鼓励,共同应对工作和生活中的压力。

**调整心态** 保持积极心态,将注意力集中在如何解决问题上,而不是过分担忧面对的困难。

**寻求专业帮助** 当感到压力过大或已经出现心理问题,要积极寻求专业的心理咨询服务。这样可以帮助我们找到解决方案,从而缓解心理压力。

### 合理饮食

合理饮食是保持身体健康的关键。不要忽视饮食的营养均衡。

**规律进食** 尽量保持规律的饮食习惯,早餐丰富、午餐适中、晚餐简单。避免因工作繁忙而不按时吃饭。

**均衡营养** 多吃蔬菜、水果、全谷类食物和富含蛋白质的食物。同时,适当摄入不饱和脂肪酸和纤维素,减少高热量和高脂肪食物的摄入。

**适量饮酒** 如果需要饮酒,应把