



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≥140毫米汞柱和(或)舒张压≥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

健康新知

补钙的注意事项

□ 陈菲菲

钙是人体中含量最高的无机元素,约占体重的2%。在甲状旁腺激素、降钙素及维生素D的调节下,机体存钙量相对恒定,人体99%的钙存于骨骼中。正常血浆钙浓度为2.25毫摩尔/升-2.75毫摩尔/升。钙代谢的平衡和稳定性是维持全身脏器组织正常生理功能的重要因素之一。

如何判断自己需不需要补钙?该怎么补钙呢?想要知道答案,首先要弄清楚以下问题。

钙剂的最佳摄入量

钙剂的最佳摄入量尚不明确,《中国居民膳食营养素参考摄入量(2022版)》推荐膳食营养素钙摄入量为:年龄<0.5岁,每日钙摄入量200毫克;0.5岁≤年龄<1岁,每日钙摄入量250毫克;1岁≤年龄<4岁,每日钙摄入量600毫克;4岁≤年龄<7岁,每日钙摄入量800毫克;7岁≤年龄<11岁,每日钙摄入量1000毫克;11岁≤年龄<14岁,每日钙摄入量1200毫克;14岁≤年龄<18岁,每日钙摄入量1000毫克;18岁≤年龄<50岁,每日钙摄入量800毫克;年龄>50岁,每日钙摄入量1000毫克。

怎么理解补钙产品的含钙量

药品和保健品中的钙,都不是纯钙,而是某种钙盐(如碳酸钙或柠檬酸钙)。1克碳酸钙中只含有约0.5克钙,即500毫克钙元素。在购买补钙产品时应注意产品上标注的是该化合物总量还是直接注明其中钙元素的量,这两者是不一样的。

有胃病的人如何服用钙产品

萎缩性胃炎患者、消化不良等胃酸少者,可以优先选择柠檬酸钙等有机酸钙产品来替代碳酸钙,因为这些产品不需要那么多胃酸来帮助钙溶解出来变成离子。

孕妇可以补钙吗

各孕期女性不需要特别增加钙的摄入,但孕早期每天摄入800毫克钙。孕中期、晚期及哺乳期女性每天应摄入1000毫克钙。孕妇在妊娠期间,很容易缺钙,可造成妊娠高血压。不过,这并不代表孕妇

随时需要补钙,应根据饮食和生活作息进行调整,如果钙摄入量过多,也会影响机体对其他物质的吸收。

补钙有哪些禁忌

- 1.不宜与四环素、异烟肼等抗生素,以及氟化物一同服用,因为它们能同钙结合,大大影响钙的吸收。
- 2.不宜与含铁、锌等微量元素的制剂一同服用,会影响铁、锌的吸收。
- 3.不宜与妨碍钙吸收的食物一同服用,如菠菜、苋菜、咖啡、碳酸饮料、茶等。

补钙要注意哪些方面

- 1.补钙勿过量。补钙要在医生的指导下选择用药和药物剂量,不可将钙剂当成抗衰老的营养品服用。过量补钙不但不会达到预防骨质疏松症的目的,还会导致便秘、腹胀等。
- 2.补钙时要多喝水,每日饮水以1500毫升-2000毫升为宜,以促进肠道排便。
- 3.补钙时如果出现便秘,可先从补充膳食纤维开始,多吃粗粮、蔬菜和水果。

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,敬请与本责任编辑尽快电话联系,以便我们为感谢您的。



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