



健康关注

科学干预 控制血压

控制血压,正确用药、健康饮食与科学运动是关键。如何判断身体是否拉响高血压警报?怎样通过饮食和运动调整控制血压呢?

出现这些信号 警惕血压高了

高血压在初期往往症状不明显,很容易被忽视。但如果出现以下三个信号,则可能是血压升高的早期提示,需引起警惕。

睡醒时头疼、头晕 疼痛部位多位于脑后区域,起身或蹲下、站起时头疼感可能加剧。特别是在劳累后反复出现此类症状。

肢体麻木 手指、脚趾等末端部位麻木或皮肤表面有类似蚂蚁爬行的感觉。有时还会出现手指活动不灵活、协调性下降的情况。

容易疲劳 血压持续升高可影响心脏泵血功能,导致全身组织供氧不足,从而引起经常性、难以缓解的疲劳感。

这些症状,大多数是由于动脉血管硬化,血管收缩,造成大脑或肢体、肌肉的血液供应不足。如果同时出现多个症状,就要高度怀疑血压升高。

饮食调整 吃出平稳血压

低盐饮食 医生建议,每天食盐摄入量不超过5克。除了炒菜少放盐,还要警惕“隐形盐”——咸菜、酱菜、腊肉、味精、酱油、豆瓣酱等调味品,建议选择低钠盐,并多用葱、姜、蒜、柠檬汁提味。

饮食调整 少吃炖菜,建议用拌菜代替炖菜,这样能有效保留蔬菜中的钾



新华社发

离子,对血压产生积极的影响;少吃加工、腌制的肉类食品,增加蔬菜如洋葱、胡萝卜、芹菜的摄入量;少喝粥,粥类糖分含量较高,会增加体内血糖含量;火锅底料注意少油、少盐。可以选择清汤火锅加上辣椒,既能满足对辣味的需求,也能避免高油、高盐。

增加碱性食物摄入 碱性食物包括:

蔬菜(如西兰花、菠菜、海带、紫菜等)、豆制品、乳制品及大部分水果(如苹果、香蕉、橙子等)。这些食物富含钾、镁等矿物质元素,在体内经过复杂的代谢过程后,会使体液呈碱性。高血压患者往往存在体内酸碱失衡的情况,适当增加碱性食物摄入,可调节酸碱环境,利于身体正常代谢。

这些运动 适合高血压群体

研究发现,“等长运动”非常有助于降低静息收缩压和舒张压。等长运动指肌肉收缩时只有张力的增加而无长度的变化,此时,肌肉承受的负荷≥肌肉收缩力。

以下3个“等长运动”,更适合高血压群体。

靠墙静蹲 膝盖不要超过脚尖、不要内扣;重心不要偏移、不要塌腰;下蹲幅度以不产生膝关节疼痛为最佳;下蹲时间不要过长。

循序渐进,每天3—5组,每次1—3分钟。

平板支撑 取俯卧位,双肘弯曲支撑于地面,肩膀和肘关节垂直于地面;双脚踩地,身体离开地面,躯干伸直,头部、肩部、臀部和踝部保持在同一平面;腹肌收紧,盆底肌收紧,脊椎延展,头部平视前方,保持均匀呼吸。

每次支撑坚持30秒以上,每次间隔1分钟,每次训练连续不低于5次。

站桩 屈膝松髋,左脚提起,侧方开步;脚尖先落,过渡至全脚,重心在中间,两脚与肩同宽;双手微微打开,从侧方向前旋转合抱,屈膝松髋,合抱于腹前;膝关节不能超过脚尖。

每次保持5秒,站桩时间根据个人情况循序渐进,最终延长至3—5分钟为宜。

随便停服降压药 小心伤害更大

一些高血压患者在服用药物后,看到血压暂时恢复正常,便想停药。其实,这只是药物在起作用,一旦停药,血压就会迅速反弹。还有一些高血压患者,感觉不错时就不吃药,感觉头有点晕又开始吃药。这种服药方式,比彻底停药更危险。

正常人一天当中,血压本就会有一定起伏。如果因为用药不规律让血压大起大落,是对血管的反复冲击。

多项研究表明,24小时血压变异性越大,发生心脑血管事件的风险越高。尤其是平均读数看上去不高,但波动很剧烈的人,更容易在某次突发波动中发生脑卒中或心梗。

(稿件来源:央视一套微信公众号)

四季养生

食用应季水果解秋燥

□ 颜世昊 仇聪

秋季,昼夜温差加大,老年人常因秋燥出现咽干咳嗽、皮肤干燥等不适。此时,若顺时令食用水果,既能补充水分与营养,又能缓解季节性健康问题。以下这些水果堪称秋季养生的“天然良方”。

润肺止咳:梨

中医认为,梨性凉味甘,能清热化痰、生津润燥,尤其适合缓解秋燥引起的干咳、咽痛。现代营养学发现,梨的水分含量高达85%,富含膳食纤维,可促进肠道蠕动,改善便秘。食用时,体质偏寒的老年人可将梨炖煮成汤,如银耳雪梨汤,既保留润肺功效,又避免生食寒凉引起不适。脾胃虚寒者建议饭后食用,减少刺激。需注意,梨含山梨醇,过量食用可能引起腹泻,以每日食用1—2个中等大小的梨为宜。

补气养血:葡萄

秋季的葡萄颗粒饱满,富含花青素等抗氧化物质,能保护心血管,延缓衰老。中医认为,葡萄性平味甘,入肺、脾、肾经,可补气血、益肝肾,适合体虚乏力、面色苍白的老年人。葡萄皮中的天然色素可辅助降血糖,葡萄籽富含原花青素,能增强免疫力,吃葡萄时连皮带籽食用效果更佳。

抗氧化:石榴

石榴含有的多酚、花青素成分能有效清除自由基,保护血管内皮细胞。每100克石榴约含9毫克维生素C、236毫克钾,既能增强免疫力,又能帮助维持心脏正常节律;石榴籽富含膳食纤维,与果肉一同进食,可促进消化。不过,患有便秘的老年人需适量食用,以免加重肠道负担。糖尿病患者可适量食用酸石榴,其糖分含量较甜石榴低。

理气健脾:柑橘类水果

柚子、橙子等柑橘类水果富含类黄酮和维生素,能理气健脾,增强血管弹性,降低高血压风险。不过,正在服药的老年人需避开西柚,其含有的呋喃香豆素会抑制药物代谢酶,易导致部分降脂药、降压药在体内血药浓度升高,引发副作用。



山间赏景 丁凯

健康新知

家庭自测血压要点

家庭自测血压是高血压管理的重要环节。通过自测血压,我们可以获得更准确的血压数据,为自身的健康管理和服务提供有力支持。关于家庭自测血压,我们需要注意一些什么呢?

选择合适的血压计

1. 推荐使用上臂式电子血压计:这类血压计相对准确且易于操作,适合大多数人。不推荐使用腕式、手指式电子血压计或水银柱血压计。

2. 确保血压计经过认证并定期校准;选择通过国家标准认证的血压计,以保证其测量精度。同时,每年至少将血压计校准一次。

正确的测量方法

1. 准备阶段

环境要求:选择一个安静且温度适宜的房间进行测量血压,避免在寒冷或过热的环境中进行。

休息足够时间:在测量前,应静坐休息至少5分钟,同时,测量前的30分

钟内应避免剧烈运动、进食或饮用含咖啡因的饮品。

排空膀胱:充盈的膀胱可能会导致血压读数偏高,因此建议在测量血压前先去洗手间排空膀胱。

2. 测量姿势

正确坐姿:坐在有靠背的椅子上,背部挺直,双脚平放在地面,不要交叉双腿。

手臂位置:测量时,应确保裸露的上臂中心点与心脏处于同一水平线上。袖带的下缘应位于肘窝上方2.5厘米处,且松紧度要适中,以能够插入1—2根手指为宜。

3. 测量过程

首次测量:开启血压计后,按照说明书操作,保持安静,不要说话或移动。

重复测量:首次测量结束后,等待1—2分钟再进行第二次测量,取两次读数的平均值。如果两次读数差异超过10mmHg,可以进行第三次测量,取后两次的平均值记录。

记录数据:每次测量都应详细记录日期、时间和血压读数,最好还包括心率。长期保存这些记录,以便医生评估。

监测的时间和频率

很多朋友可能会对什么时候测量血压,以及隔多久测量血压有疑问,我们从时间和不同的人群两个维度给出建议,可参考以下内容:

时间维度

早上:起床后1小时内,在服用降压药和吃早餐之前,以及排尿之后,选择一个相对固定的时间来测量血压。

晚上:晚饭后,在临睡前的一段时间里,排尿之后,选择一个相对固定的时间来测量血压。

人群维度

血压正常者:每年至少在家自测血压1次。

血压130—134/80—84mmHg者:每月至少在家自测血压1次。

新诊断、治疗早期或经治疗血压未达标者:建议就诊前每天早晚各测量血压1次,每次测量2—3遍,间隔1分钟,连续5—7天,取平均值。

血压达标且稳定者:建议每周至少测量1天,早晚各测量1次,每次测量2—3遍。(稿件来源:中国疾控中心)

耳机,已经成了现代人出门的标配。无论是上下班通勤,还是运动、打游戏、办公,很多人都会佩戴耳机。

与此同时,不少人在社交平台分享自己因为长时间佩戴耳机听力受损的案例。长时间佩戴耳机,有哪些伤害?如何正确使用耳机呢?

音量过高会造成听力损伤

造成听力损伤,有一个关键指标:声音分贝。世界卫生组织指出,只要音量过高(超过80分贝),持续一定的时间,耳蜗毛细胞就会因过度刺激而受损,最终导致听力下降。

实测显示,不同智能手机的最大音量范围从75分贝到126分贝不等。一般当音量调整为最大音量60%时,就达到了80分贝的临界值。

特别是嘈杂环境中,为了听清,很多人会调大耳机音量。例如,坐地铁时,仅环境音就超过80分贝,如果还能听清耳机里的声音,那音量可能真不低。

众多耳机中,最容易被忽视的就是:骨传导、耳夹式……这类开放式耳机,优势是不直接入耳,不会有压迫感,减少了耳闷、耳朵难受的感受,除了能听到耳机里的声音外,还能听到周围环境音。

但嘈杂环境中这类耳机的优势就变成了劣势:它需要调足够高的音量才能听清,很容易超过安全音量阈值。有研究者在嘈杂公共场所做了测试,发现用户在使用开放式(非降噪)耳机过程中,平均音量可以达到86.1分贝。

有人可能要说,开放式耳机里的骨传导没有通过耳朵,是不是伤害小点?其实无论哪种声音的传导方式,最终刺激的都是耳蜗毛细胞,并没有差别。

骨传导:耳机振动→颅骨振动→内耳淋巴液→耳蜗毛细胞→听神经。

气传导(常见入耳、头戴式耳机):空气传导→鼓膜振动→听小骨→耳蜗毛细胞→听神经。

国内外研究早已证实:高分贝音量暴露(比如音乐播放)已经成为年轻人听力下降的重要因素。

长时间戴耳机也有健康隐患

长时间佩戴耳机,哪怕没声音,也有健康隐患。最常见的风险:耳道感染,常见于入耳式耳机。

入耳式耳机的封闭性能提升音质,但也会让耳道内空气不流通、湿度升高,成为细菌(如金黄色葡萄球菌)的“繁殖温床”。

除此之外,长期佩戴耳机也会造成一些压力性的伤害。耳朵

如何正确使用耳机

医生提醒

面对耳机的使用时间和音量为保护听力,应遵守“60—60”原则,即成人单次使用耳机时长不超过60分钟,音量不宜超过最大音量的60%。

使用耳机应注意哪些事项

控制耳机的使用时间和音量为保护听力,应遵守“60—60”原则,即成人单次使用耳机时长不超过60分钟,音量不宜超过最大音量的60%。

注意耳机清洁 养成定期清洁耳机的习惯,防止细菌和真菌滋生,降低感染风险。

选择合适的耳机类型 选择优质耳机或降噪效果好的耳机,可有效提高声音质量和降低外界环境噪音的干扰。

选择耳机的使用环境 避免在嘈杂的环境,如地铁、公交、马路边使用耳机,必要时优先选择主动降噪耳机,尽量把音量控制在能让自己听清楚内容的最低限度。

睡觉时不宜佩戴耳机 睡觉时佩戴耳机会增加耳部结构损伤的风险,进而引起外耳感染;同时睡眠状态下佩戴耳机,不仅会导致听力疲劳,最终造成噪声性听力损伤,还会因为持续的声音刺激使大脑处于浅睡眠状态,影响睡眠效率。

(稿件来源:人民日报微信公众号)

医生手记

呵护关节要趁早

□ 朱蓉

10月12日是世界关节炎日。这个由世界卫生组织与国际风湿病学联盟于1996年共同发起的节日,其核心宗旨在于推动疾病的“早发现、早诊断、早治疗”。随着关节炎患病人数的增长与发病群体的年轻化,我们也应该意识到:关节疼痛不应“一忍了之”,科学防治是关键。

关节炎的主要类型

公众常将关节疼痛统称为“关节炎”,但医学上,它是一个庞大的家族,包含了100多种累及关节及周围组织的炎性疾病。它们病因各异,症状不同,治疗方法也千差万别。认识其中的主要类型,是科学应对的第一步。

骨关节炎:多见于中老年人群,与关节长年使用、软骨磨损有关,肥胖是重要诱因。典型表现为上下楼梯时疼痛、晨起僵硬但活动后很快缓解。

类风湿关节炎:这是一种自身免疫性疾病,尤其多发于30—50岁的女性。其特点是关节(尤其是手、腕部)出现对称性的肿痛,且晨起僵硬感持续时间较长。

痛风性关节炎:常发于中年男性,因体内尿酸过高形成结晶沉积于关节所致。往往在夜间突发单个关节(如脚大拇指)的剧烈红、肿、热痛。

此外,还有强直性脊柱炎、感染性关节炎、银屑病关节炎等多种类型,每一种都需要专业的鉴别与诊治。

值得警惕的是,关节炎发病率正呈现明显的年轻化趋势。

构筑关节健康防线

面对关节炎,我们必须采取科学策略,核心在于践行“三早”原则。

第一道防线:早预防——给关节上份“养老保险”。

对于普通人群,应选择游泳、骑自行车等对关节友好的运动,避免爬山、爬楼等加重关节磨损的活动。秋冬季节注意关节保暖,日常生活中保持正确的坐姿和站姿,避免长时间负重。

第二道防线:早诊断——听懂关节的“求救信号”。

当身体发出预警信号时,能否及时捕捉并正确应对,决定了疾病的走向。如果出现以下情况,请务必及时前往风湿免疫科或骨科就诊:

一个或多个关节出现持续的疼痛、肿胀;

晨起关节僵硬,活动不便;

关节活动时出现摩擦音或卡顿感;

关节部位发红、皮温升高(尤其是在急性发作时);

切不可将