

顺应春气调血压

●方祝元



畅情志。早春高血压病人保健的重点是广步于庭,披发缓行。建议多接触自然,到户外活动。春天肝气易结,建议心情要放缓勿让肝气郁结,如听些《春江花月夜》等心旷神怡的古典音乐。还可适当自我按摩。建议长按两个穴位,颈部的风池穴和足底的涌泉穴,对高血压引起的头晕、目眩、耳鸣有缓解作用。

慎起居。生活要有规律,每天按时睡觉,按时起床,即使节假日或来亲朋好友也不能打乱自己的生物钟。工作与休息交替进行,做到劳逸结合,体力劳动后应充分休息,脑力劳动后应放松精神。坚持体育锻炼,如打太极拳等,但活动量要适度,避免久行、久立、久坐、久卧。病情较重者不要突然改变体位,上下楼梯、上下汽车时注意安全,防止踩空、跌倒等。保持大便通畅,忌大用力及长时间蹲厕,以免血压骤升而致脑卒中;同时,尽量不用蹲厕,使用坐式马桶,相对不容易发生脑血管意外。看电视、手机、电脑的时间不宜长,不宜看惊险小说、情节惊险的电视节目及竞争激烈的体育比赛。注意气候变化,随时增减衣服。外出旅游距离不宜太远,日程安排不宜过紧。

善食疗。早春,春寒料峭,适合清补,以补为主,以通为融,建议吃些高蛋白的食物,如瘦肉、鱼、鸡蛋、虾等,但要辅以通阳的佐料,如生姜、葱、蒜、香椿、韭菜等,从而达到春夏养阳、温通阳气的作用。春天的中期,温差较大,骤冷骤热,血压容易骤然升高,建议吃些春天特有的食物,如菊花脑、枸杞头、河蚌等。春夏未初,气候偏温热,天气逐渐转暖,此时食物不能太温太燥,建议以清淡为主,要严格限制盐的摄入量,限制热量,以稳定血压。

今天是世界高血压日。随着社会经济的发展,生活方式的改变,高血压患病人群呈年轻化趋势。而中青年(18岁~65岁)高血压患者由于症状不明显,对自身健康疏于管理等,发病持续增长。早春三月乍暖还寒,气温无常,血压易波动,患者应尤为重视。

高血压病的形成与中医阴阳失衡之理相通。中青年人群的特点,或者年轻气盛,血气方刚,阳气过亢使阴精难以制约阳气,而出现肝阳上亢、气血失调,表现为眩晕耳鸣,头痛且胀,情绪恼怒则加重;或者年过四旬失于调摄,不知持满,阴精亏虚不能制约阳气,则虚风内起,见眩晕头痛、腰膝酸软、五心烦热等。

春回大地,万物生发,人体阴阳也在发生变化。经过秋冬的肃降与封藏,人体由阳收阴盛状态向着阳升阴降转化。春气生发为阳中之少阳,类之于五脏,与肝相应。人体肝气此一时节处于升发状态,易于生发太过或抑郁而上逆,致气血并逆于上,阳气变动发而为风,症同高血压者。所以,每年春季为高血压好发时节。对于中青年高血压患者,“养肝体之阴,疏肝气之阳”是这一时期养生的要点。

血压波动大 牢记这四招

●紫牛 杨彦

一波又一波降温,血压跟着坐起了“过山车”,脑梗脑梗也接踵而来。近日,记者从东南大学附属中大医院了解到,近期因高血压及其引发的心血管疾病患者明显增多。如何才能稳住血压?该院老年医学科主任任利群教授指出,血压易波动,高血压患者除了要按规范服药外,日常防治也不可少。

血压波动大,服药有讲究

许多人都有这样的体会,本来服药控制得好好的血压,一到变天时,吃同样的药,血压却控制不住了,百思不得其解。任利群主任介绍,寒冷可刺激机体交感神经,心率增加、心输出量增加,其次血管收缩以及体液的增多,均是导致血压与夏季相比不易控制的主要原因。

这个时候,按时口服降压药便至关重要。降压药什么时间吃效果最好呢?任利群主任表示:降压药的作用时间一般较长,短的在12至14小时,长的能覆盖36小时,建议晨起刷牙后空腹服用,这样可以平稳控制一天的血压。但对于一些失眠患者,血压规律如果不一样,要进行24小时监测后调整服药时间。

此外,由于每日血压波动有“两峰”“两谷”,早晨8点至10点,下午4点至6点,是两个血压最高的时间段,通常深夜2点至凌晨4点血压最低。建议患者选择强效、24小时平稳降压的药物,能够有效控制晨峰血压。

四招助力血压“维稳”

任利群主任强调,血压除了药物控制外,保持科学、健康的生活习惯也值得高血压患者引起重视,不妨试试以下“四招”:

第一招——保暖

寒冷可刺激机体交感神经,心率增加,心输出量增加,其次血管收缩以及体液的增多均是导致血压与夏季相比不易控制的主要原因。因此,高血压患者以及老年人群要注意防寒保暖,及时添加衣物,避免寒冷的刺激,特别是气温骤降时导致

血管收缩,血压急剧上升。

第二招——合理膳食

高血压患者要严格控制食盐和糖类的摄入,进食蛋白质比较高一点、维生素和矿物质微量元素含量丰富的食物,如鸡鸭鱼、乳制品等,避免进食高脂肪、动物内脏、油炸、烧烤食品等。

第三招——血压监测

高血压患者要坚持在家自测血压,因为血压会跟随季节产生变化,有些在夏季控制得比较好的血压在春季可能会有所上升,掌握自己的血压情况不仅有助于自我调节,还能为医生的诊断提供更全面的数据,及时调整用药。

第四招——稳定情绪

保持稳定的情绪也很重要。不想血压有大的波动,情绪上也就不要有太大的起伏,情绪波动比较大,也就会容易让血压上升。特别是在春天血压容易波动的期间,就更要注意调节情绪了。不要有过多的不良情绪,尽量让自己的心态保持平稳,少点忧思,心情愉快点,会更有利于调节血压。如果发现自己长期处于不良情绪中,无法自我调节时,要及时去心理精神科门诊,请求医生的帮助。



注意。
3.性别:男性风险高于女性。

4.超重:特别是腹部、臀部、大腿脂肪多的人。

5.高盐饮食:饮食过咸是导致高血压的重要原因。

6.喜爱喝酒:酗酒者的血压比不喝酒者平均高出4毫米/汞柱。

7.压力过大:精神紧张是高血压发病的重要诱因。

8.缺乏运动:缺乏运动易导致肥胖,心脏长期负担过重诱发左心肥厚,血压升高。

9.长期服药:特别是抗过敏药或激素类药物。

6个细节帮你“稳住”血压

高血压存在“三高”的特点,即患病率高、死亡率、残疾率高,它可能致命

稳住血压先学会6件事

●吴鸣

你有没有想过,撑着大约2米长的脖子,长颈鹿是怎么把血液顺利送进大脑的?

这种极致的身高,给它们带来了生理上的挑战:为了给大脑供血,每只长颈鹿都是“高血压”,血压是人类的2.5倍。

为什么它们的身体能承受如此高的血压,却能保持健康,而人类患高血压,严重者可能导致脑卒中、心肌梗等疾病……

为什么长颈鹿不怕高血压

一项由中国和丹麦科学家领衔的研究显示,科学家们将长颈鹿和其它50种哺乳动物的基因组进行了对比,寻找让长颈鹿与众不同的基因。490条基因脱颖而出,在长颈鹿身上展现出了独特的突变。这项研究发表在《科学》子刊Science Advances上。研究人员表示,这些基因中存在的大部分突变都和心血管功能、骨骼生长以及听觉和视觉等感觉系统有关。

其中,一条叫做FGFRL1的基因吸引了他们的注意,来自人类和小鼠的资料显示,这个基因与心血管以及骨骼有关。而在长颈鹿的这条基因里,具有7个独特的突变。

本研究的通讯作者之一Rasmus Heller教授表示,长颈鹿的FGFRL1基因对心血管系统做了点什么事,让它能对抗高血压。《科学》杂志的官方报道也指出,对这个基因进一步的研究,有望找到治疗高血压的新方法。

身体有个“理想血压值”,人们常说的血压是什么?

人体心脏和血管组成了一个密闭循环系统。

心脏收缩泵出来的血液大量流入主动脉血管里,会对血管壁造成一定冲击力,这就是收缩压;心脏舒张时,主动脉血管通过自身弹力压缩,将血液输送到全身各个血管和器官,形成的压力叫舒张压。

二者合称为血压,是血液循环到人体各个角落、为所有组织提供氧气和营养的必要条件。

不同于长颈鹿,人类一旦血压变高,便可能危害健康。

理想血压是收缩压<120毫米/汞柱,舒张压<80毫米/汞柱,120~139/80~89毫米/汞柱为正常高值血压。

高血压分2级

1级,收缩压在140~159毫米/汞柱或舒张压在90~99毫米/汞柱。

2级,收缩压在≥160毫米/汞柱或舒张压≥100毫米/汞柱。

别以为自己的血压很正常,下面9道题,自查你是不是“高血压候选人”,符合条数越多患病风险越大。

1.年龄:40岁以上人群的高血压发病率是15~39岁时的3.4倍。

2.遗传:高胆固醇家族史尤其要

脑卒中、心梗、肾动脉硬化、眼底病变等疾病,孕妇如有高血压,将面临巨大分娩风险,严重时甚至可造成孕妇和新生儿死亡。

高血压近些年还有发病年轻化的趋势。此外,高血压发病年龄越早,血压水平越高,持续时间越长,对身体损伤越大,年轻人更不能掉以轻心。

高血压患者一定要遵医嘱定时服药。以下几个生活细节,也有助于保持血压健康。

1.定期监测血压

家庭自测血压正常值应<135/85毫米/汞柱,非同一天测量,3次超标,需及时就医。

在降压治疗的目标值上,基本标准建议降到<140/90毫米/汞柱;最佳标准中给出两个降压目标:65岁以下<130/80毫米/汞柱,65岁以上<140/90毫米/汞柱,且不应<120/70毫米/汞柱。

55岁以下健康人群至少每2年测一次血压,55岁以上或更年期女性、有高血压家族史的人群则应该每半年监测一次。

2.控制体重

超重、肥胖是升高血压和引起心脑血管病最危险的因素之一。

将体重指数【BMI=体重(千克)÷身高的平方(米的平方)】尽可能保持在19~24之间。

3.减少盐摄入

盐摄入量过高会增加高血压、心脑血管疾病及肾脏疾病的风险。对于口味较重者,可尝试阶段性减盐,即每月或每年减少5%的盐摄入量。

以下食物要少吃:加工肉制品、腌制食品、果脯类、腐乳等高盐食物。酱油、番茄酱、甜面酱、味精、鸡精等含钠量较高的调味品。白面包片、方便面、披萨饼等高盐主食。

购买食品时看下食品包装上的营养成分表,“NRV%”超过30%就要少买少吃。

4.保证睡眠

正常情况下,人在夜间的血压低于日间水平,但睡眠不足或睡眠质量差,会引起夜间血压水平升高,还会导致晨起的血压高峰提前出现,继而影响一整天的血压。

血压异常波动又会反过来影响睡眠质量,形成恶性循环。

5.适当补钾

适当吃些钾含量较高的食物,有助于体内钾钠平衡,有利于排除体内较多的钠,从而对降压有好处,建议多吃香蕉、桃子、西瓜、红薯、菠菜、土豆等。

6.抽空走走

慢跑5分钟、散步5分钟交替进行,对血管健康有好处。建议利用零散时间锻炼,如出门少开车,多步行一会;养成晚饭后溜达一圈的习惯。