

# 秋冬季节如何稳定高血压? 遵守两大原则



随着生活水平的提高,健康成为我们最关注的话题。什么才是健康的食品?生活中如何预防身体的疾病?这都成为了大家关注的焦点。

## 秋冬稳定高血压两个原则

**原则一:未病先防,已病防变,即变防衰。**未病先防,即还没有高血压病时就要先预防;已病防变,即已有高血压病,要防止后面带来心脑血管以及动脉硬化更进一步的病变;但如果是已经合并了心脑血管病的病人,就要即变防衰,防止器官功能衰退,如肾衰竭、心功能衰竭等。

**原则二:综合防治。**综合防治分为非药物治疗和药物治疗。非药物治疗即“淡、静、松、动、眠”。

**淡:**饮食一定要清淡。控盐是防治高血压最主要的任务之一,比吃任何药都重要。

**静:**心情要平静。高血压病人往往性格偏急躁或者从事高危岗位工

作者,如消防队员、刑警等。除了工作,回归正常生活后,心情一定要保持平静,有助预防和治疗高血压病。

**松:**情绪要放松。要做到发自内心的放松,而不是表面放松。

**动:**要运动,方式因人而异。如果年纪大、体重比较重,爬山容易损伤膝关节,血压也难降低,最好方法就是平地快走。一般来说,男性保持10分钟/公里,女性12~13分钟/公里,这样每天坚持走3~5公里就相当于坚持30~50分钟的快走。通过临床统计发现,每天坚持快走,血压至少能降8毫米汞柱。通过运动,有很多病人不仅血压下降了,体重减轻了,体质增强了,睡眠也好了。

**眠:**很多高血压病人得病之前都有不良习惯,如长期抽烟、喝酒、熬夜等,特别是熬夜容易引起内分泌紊乱,是血压升高一个很重要的原因。建议高血压患者至少每天晚

上11点前必须睡觉,因为晚上11点到凌晨1点是一天当中的“阴中之阴”,特别是到冬天,那是寒中之阴,往往最容易伤身。

**注意!老年人的高血压有点特别**

**压差大。**老年高血压以收缩压升高为主,压差比较大。这是因为,他们各器官呈退行性变化,尤其是心血管系统,动脉硬化明显,几乎成了无弹性的管道。心脏射血时,主动脉不能完全膨胀,动脉内骤增的血容量得不到缓冲,导致收缩期血压增高,而舒张压相对较低,脉压差进而增大。

**波动大。**老年高血压波动较大,一天中忽高忽低,特别是收缩压。这主要由于老年患者血管压力感受器敏感性减退所致。因此,在采取降压药物治疗期间,不能以1次测量结果衡量血压是否正常,应每天至少测2次,且随时不舒服

时测,并在医生指导下调整用药。

可能是假性的。老人由于动脉硬化,容易出现假性高血压现象。这类患者对降压药物耐受性较差,更易导致严重不良反应和并发症,应注意鉴别。假性高血压发生率并不高,但随着年龄增长,发生率有增加趋势。因此,对于周围动脉很硬,血压又很高,但不耐受降压治疗,服用抗高血压药物治疗时会出现严重并发症的患者,若未发现明显的脑、心、肾等重要器官损伤表现,应考虑假性高血压。

**体位性低血压多。**老年高血压易受体位变动影响,体位性低血压的发生率较高,特别是在抗高血压药物治疗中更易发生。体位从平卧到坐起,或从蹲到站,血压会突然降低,出现头晕、昏倒,这与压力感受器敏感性减退也有关系。因此,应慎用会引起体位性低血压的药物,如哌唑嗪、特拉唑嗪等。必须应用时,可在晚上临睡前服一次,如无明显反应,再改成白天服,而且应从小剂量开始。

**并发症与合并症多。**老年人由于生理机能减退,患高血压后容易引起心、脑、肾的合并症,如心绞痛、脑梗、脑卒中、肾功能不全等。此时需要特别注意,不要应用加重合并疾病的药物。

**用药时易抑郁。**老年人神经系统功能较低,用药期间更易发生抑郁。因此,应避免选择作用于中枢神经系统的抗高血压药物,如可乐定、甲基多巴等。对有抑郁倾向的患者,溶脂性β受体阻滞剂,如倍他乐克也应慎用。

**血压控不好,脏器会报警**

在很多情况下,高血压对人体的影响就像“温水煮青蛙”,开始一段时间病人可能并未感到不适,但机体长期处于“高压”状态下,会慢慢给脏器带来损害。

**心慌、胸闷,心脏在“诉苦”。**如果高血压患者出现心慌、胸闷、胸痛、下肢水肿等症状,说明心脏已经

出了问题。血压长期处于较高水平,会导致心脏扩大、心脏电活动紊乱,逐步引起心脏舒张、收缩功能减退。此时,患者会出现心悸、心律不齐,还可能因为冠状动脉粥样硬化、狭窄而出现活动后胸闷、胸痛等症状。因此,高血压患者出现上述症状,要尽早到医院做心电图、心脏彩超等检查,必要时还要做冠状动脉造影检查,明确有无血管狭窄、堵塞,避免发生严重后果。

**眼皮肿、夜尿多,肾在“呼救”。**高血压患者如果发现眼皮肿、夜尿增多,或血尿、泡沫尿,说明肾脏功能出了问题。肾脏是我们身体的“净化器”,其功能减退与长期高血压导致肾小球动脉硬化、肾脏滤过功能下降有关。此时,除了进一步控制血压外,要及时到医院做尿常规检查,了解有无尿蛋白,还要做肾脏彩超,看肾脏结构是否出现异常。

**两臂压差大,动脉在“抱怨”。**每个人的双上肢血压都略有不同,身体健康者差值可达5~10毫米汞柱,但高血压患者若出现两臂血压差很大,或走路时间长了下肢疼,休息后好转,说明上肢或下肢动脉已经硬化,甚至狭窄、闭塞。这与高血压长期控制不佳,合并外周动脉硬化有关。此时,患者应尽快到正规医院做血管超声、增强CT、血管造影检查,明确堵塞部位,尽早采取相关治疗。

**头晕、身体发麻,脑血管在“挣扎”。**如果高血压患者突然出现头晕、视物模糊、上下肢运动障碍或麻木、言语不清等情况,说明脑供血出了问题,影响到大脑功能,发生了脑中风。这是由于血压长期过高,令脑血管堵塞或破裂所致。家属应立即拨打120,方便医生尽快给患者进行头颅CT检查,做好溶栓治疗或介入取栓治疗的准备。

**如何正确测量血压**

正常人一天当中血压是有起伏波动的,人在睡眠时血压最低,静静地坐着时血压则保持平稳。紧张、吸

烟、谈话和喝咖啡会令血压升高,饭后、运动后、安静阅读时血压则会下降。因此,要准确测量血压,在测量前1小时内不应服用药物和进食,测量前30分钟内禁止吸烟、饮咖啡或茶等,更应该提前排尿,避免忍尿,膀胱胀满会令血压升高。测量血压前,宜先静坐在温度适中的房内5分钟,在安静的状态下,同一时间,测量同一上肢,这样调整药物时比较准确。

无论男女老幼是否有高血压病,一般是测量右上臂血压,因为血压的标准制定也是根据右上臂血压结果制定的,大多通过右侧上臂进行测量。测时,手心向上自然放松,将血压计手腕带下方放置在储气盒或软垫上,并使手腕带位置与心脏同高,不能过高或过低。如右侧曾患血管畸形、大动脉炎、偏瘫或左侧测量值高于右侧,建议测量左侧,以高侧测量为测量结果。初次测血压的人,可以选择左、右上臂血压都测,以获得准确的血压,等相对明确哪个手臂血压高了,就只测高侧的上臂血压。

**量血压坐着还是躺着?**

早上测血压,应该坐着还是躺着?这个问题很重要,因为姿势不同,对血压测量结果有影响。建议行动不便的老人,卧位和坐位都测一次,如果差别不大,则以坐位测量值为准。坐位时,肱动脉更接近心脏水平,血压相对更准。

有一些高血压患者没有症状,从不知道自己血压高,直到出现并发症后才去医院。高血压对血管、肾脏、心脏等靶器官存在长期威胁,它是一个需要长期管理、定期监测的疾病。建议选择长效降压药,缓和、平稳降压。日常血压管理要有个“监测笔记”,包括清晨进食前、三餐后、睡前的血压,把监测数据带给医生,据此调整降压药用法、用量,达到精准治疗。很多心脑血管事件发生在清晨,控制好清晨血压,就能减少心脑血管恶性疾病的发生。

## 买儿童食品,别让噱头迷了眼

针对儿童不同生长阶段的营养需求,尽快制定相应的食品安全标准,规范儿童食品标签标识和广告宣传,让孩子们吃得开心、放心。

近日,有媒体报道,市面上一些“儿童食品”以“少盐”“营养”“健康”“有机”等噱头吸引眼球,而实际上只是变换了包装、体积和口味,与同类普通食品没什么差别,标价却翻了倍,许多父母不明就里纷纷购买。

父母爱儿女心切,什么都想给孩子最好的。近年来,随着人们生活水平进一步提高,在为孩子们选择食品时,父母毫不吝啬。正是利用人们的这一心理,一些商家悄悄炒起儿童食品。许多大型超市甚至还专门设置了儿童食品专区,出售标有“儿童”字样的饮用水、面条、水饺、牛排、零食、调味品等。这些商品大都采用迷你、卡通等可爱型包装,让小朋友爱不释手,也让父母觉得确实物有所值。

然而,这些“儿童食品”真的都适合儿童吗?仔细看成分,有些与同类普通食品无异,有些还添加了口感更好的香精;再看价格,大部分比同类普通食品更贵,有些还贵好几倍。例如,某电商平台出售一款儿童榨菜,包装上标有醒目的“儿童”字样,但营养表上注明的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠等物质含量与普通榨菜大同小异。

从营养学上看,儿童的消化功能是在出生后才逐渐发育完善的,即在不同的阶段胃肠只能适应不同的食物,因此儿童食品的安全性和营养价值都应该高于同类普通食品,才能适应儿童的肠胃发育。这就要求生产企业在食品成分和配方上下足功夫。当下市面上这些“儿童食品”只不过是商家打着幌子在借机炒作的概念而已。

目前,我国对0至3岁的婴幼儿配方奶粉、米粉和泥类辅食制定了监管标准,但对3岁以上儿童食品,没有针对性的标准,主要是依据《食品安全法》《食品添加剂使用标准》等法律法规来进行管理。对目前市场上所谓的儿童专用食品,比如儿童酱油、儿童牛奶、儿童面条、儿童饼干等,其监管标准还有待完善。正是由于缺乏统一标准和专门的法律法规,唯利是图的商家越来越多,钻起了“儿童食品”市场监管的空子,这一现象亟待整治规范。

面对形形色色的所谓“儿童食品”,应尽快完善监管体系。一方面,应针对儿童不同生长阶段的营养需求,尽快制定相应的食品安全标准,同时完善相关法律法规,规范儿童食品标签标识和广告宣传。另一方面,及时曝光那些打着“儿童食品”旗号、实际生产和销售劣质食品的企业,并进行严厉惩处,让孩子们吃得开心、放心。



## 乘坐飞机有辐射? 影响并没有这么大



众所周知,乘坐飞机有辐射,很多人会担心这种辐射会对身体产生影响。网络上甚至出现了“坐一次飞机受

到的辐射,等同于进行10次X光胸透”的说法,事实真的如此吗?对于怀孕的妈妈来说,到底还能不能坐飞机?一起

来了解一下吧。

首先我们要了解一下辐射的单位,辐射的剂量衡量单位是mSv(mSv,毫希弗是辐射剂量的基本单位之一,是适合计算人类承受辐射剂量的单位)。下面我们用数据说话,CT扫描一次剂量大约为2mSv~10mSv,平时做X射线的心肺检查,一次辐射基本是0.2mSv左右,而航空飞行的辐射一般是每小时0.005mSv。也就是说,一次胸部CT产生的辐射量相当于乘坐从北京飞往上海的飞机几百次,一次X光检查也大致相当于坐几十次飞机的辐射量。所以“坐一次飞机受到的辐射,等同进行10次X光胸透”这种说法是完全站不住脚的。

其实,在我们的日常生活中就有各种各样的辐射,在飞机上人体受到的辐射确实会稍微强一些,因为飞机处于高空,空气会变得稀薄。飞机距离地球表面越远,单位空间中的气体分子数量

就越少,反射来自外太空的射线的气体分子就越少。在大气屏蔽作用减弱的情况下,人体接受到的辐射就变多了。有研究表明,飞机飞行高度每增加两千米,人体受到宇宙射线辐射剂量就会增加一倍。在距离地表一万米的高空中,宇宙射线的强度大约有每小时0.006mSv。但是,也不排除有辐射大的时候,那就是太阳耀斑爆发的时候,这时太阳会产生大量的辐射,不过发生这种情况的概率是很小的,科研人员也会进行预警,所以不用太担心。

那么,怀孕的妈妈可以坐飞机吗?我们知道,在怀孕期间,特别是在怀孕早期胚胎的形成和发育阶段,孕妇是相当脆弱和敏感的。美国核能管理委员会建议,孕妇在怀孕期间的辐射剂量应为每年小于5mSv,远低于对成年人每年辐射剂量上限的推荐值50mSv。所以只要不是太频繁的飞行,孕妇坐飞机是没问题的。

## 脾气突然变得暴躁 或是这种病惹的祸

近年来,甲状腺疾病发病率呈现快速上升的趋势。中华医学会内分泌学会最近完成的一项调查结果显示,甲亢的患病率是1.22%。

甲亢到底是什么病呢?广州市第一人民医院内分泌科主任陈定宇解答,甲状腺就是调节人体代谢的发动机,它可以通过分泌甲状腺激素调节人体的新陈代谢水平。甲亢的全称是甲状腺功能亢进,是常见的内分泌疾病,是甲状腺激素分泌过多造成的。甲亢患者的代谢水平很高,症状也非常多。

值得注意的是,性情变化是甲亢的主要症状之一。陈定宇主任说,患有甲亢的患者容易激动,比较烦躁,在别人看来原来温柔之人,现在变得急躁易怒,性情变化较大。其次,患者往往难以集中注意力,工作效率低下等。

如果有以上症状的话,建议及时就医。陈定宇主任指出,甲亢属于内分泌疾病,内分泌科挂号。需要抽血化验甲状腺激素和促甲状腺素水平(一般体检不含这些项目)。发生甲亢时,甲状腺素(T4)和三碘甲状腺原氨酸(T3)升高,促甲状腺素(TSH)降低。值得庆幸的是,甲亢是可以治愈的,但容易复发,需定期复查。

这里要提醒的是,甲亢患者(不论有无结节)都需要“忌碘饮食”。要严格控制无碘盐(避免在外就餐);不吃腌制、加工食品(查看配料表,添加了盐的都不吃~自己用无碘盐制作的可以吃);不吃海藻类、海贝类、海虾海蟹(淡水产品代替);蛋类只吃蛋白(蛋黄不吃);坚果只吃未加工过的;不吃含有碘成分的保健品(包括各种复合维生素等,吃之前记得看清楚成分表)。

## 超声波可以清洁眼镜,背后的原理你知道吗?

在我们日常生活中,很多朋友会去眼镜店清洗眼镜,超声清洗仪器是如何用清水便除去了眼镜上的灰尘以及油污了呢?

超声清洗眼镜的原理是利用超声波在液体中的空化作用、加速度作用及直进流作用,对液体和污物直接、间接的影响,使污物层被分散、乳化、剥离,从而达到清洗目的。简单来说,就是超声波可以每秒数以万计的高速振动在液体中传导,在水中形成微细强烈冲击波和高速射流,不断作用于清洁用水以及眼镜表面。此时,眼镜表面以及镜框缝隙处积累的污渍会因为受到高频震动而逐渐被震碎,进而和镜片以及镜框分离。不仅如此,超声波的震动也有利于清洗剂将眼镜上的一些污染物清除掉,例如油污渍等。

使用超声波清洗仪来清洗眼镜需要采取正确的方法。首先,由于超声波清洗仪是靠超声波在水中的传导,所以在清洗前,应该在其中加入适量的纯净水,否则会影响清洗效果,也可能损坏清洗设备。其次,由于超声波的作用足以清除眼镜上的污垢,所以无需额外过多添加清洁剂。

少量的清洁剂有利于增强清洗效果,倘若过多添加,则可能腐蚀清洗设备以及眼镜本身。最后,控制清洗时间也是很有必要的。超声波清洗可以使附着在表面的污渍与镜片分离,同时,在清洗时间过长的条件下,眼镜上粘合的装饰性材料也可能和眼镜的主体结构相分离,造成眼镜损毁的后

果。所以,眼镜的清洗时间也并非越长越好,一般两分钟左右即可。时间过短会无法达到清洗效果,过长则可能损毁眼镜。

知道了超声清洗的原理,有助于我们更好地了解超声清洗仪,从而按照正确的使用方法,合理添加清洗剂,设置合理的清洗时间,更好地清洁眼镜。

