

# 只要血压升高就是高血压吗?



2020年10月8日是我国第19个高血压日,那么,得了高血压怎么办?是不是只要有血压升高就叫高血压?为什么吃药后血压还是控制不理想?北京中医药大学东方医院内科主任医师谢连娣为大家普及一下高血压病防治方面的知识。

## 一、得了高血压怎么办?

首先及时就医明确病因,然后规律服药并定期监测,同时也要摆正心态,对疾病的紧张情绪也可加重高血压,治疗高血压的根本目标是降低靶器官损害的风险,而降压治疗能带来直接获益。

秋季是呼吸道传染病的高发时节,疾控专家提醒,注意防护,预防新冠肺炎、流感、感染性腹泻等疾病。专家表示,目前境外新冠肺炎疫情持续蔓延,在常态化疫情防控下,我们不能放松警惕,应尽量减少外出活动,做好个人防护和手卫生,做好个人与家庭成员的健康监测。若出现可疑症状,应主动戴上口罩、及时告知社区、就近就医。

## 专家提醒：预防秋季传染病

流行性感冒是流行性感冒病毒引起的呼吸道传染病,病毒直接从人传播给人。生存于鼻腔或咽喉黏膜上的病毒,因咳嗽、打喷嚏和黏液一同飞散在空气中,侵入别人的鼻腔、咽喉而传染。其预防措施有注意保暖、勤洗手、多通风、少去人多密闭的场所等。而接种流感疫苗是预防流感和减缓流感严重症状的最经济、有效的措施,9月和10月是接种流感疫苗的最佳时期。

秋冬季节,轮状病毒感染和诺如病毒感染高发。轮状病毒感染和诺如病毒感染引起的腹泻均属于自限性疾病,没有特效药物,预防的关键在于搞好个人卫生、食品卫生和饮水卫生。专家提醒,应规范正确洗手方法,用肥皂和流动水至少洗20秒。不要徒手直接接触即食食品;保证高风险食品(如贝类)在进食之前彻底煮熟,餐餐各个环节应避免交叉污染;尽量饮用开水,或经卫生学评价合格后的饮用水。养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开、避免交叉污染等健康生活习惯。

摘自新华网

## 二、是不是只要血压升高就叫高血压?

人的血压在不同环境、不同状态下会有波动,如寒冷环境中,情绪激动、剧烈运动时血压会升高超过正常范围,这些大多是生理性、一过性的,脱离寒冷环境或静息状态下血压可回复至正常水平。临床上高血压的诊断需要在患者未服用降压药的情况下,静息状态下测量的血压值比较准确。

得了高血压没有感觉,不吃药行不行?

这个问题屡见不鲜,归根到底是患者对高血压认识太少,服药控制血压的根本目的是减轻靶器官损害的风险,这样才能改善预后,所以高血压患者必须规律服药,无论有没有症状。

## 三、为什么吃药后血压还是控制不理想?

这涉及一个问题,即高血压的严重程度,根据血压最高值可以将高血压分为1级、2级、3级,如果血压尚未控制达标,可能是现有药物疗效有限,可以适当加量,也可能需要加用其他种类降压药辅助降压,当然还有可能是因为日常生活习惯的问题,如食物中摄入过多盐分、熬夜过多、情志因素也可导致血压控制不理想。因此在这种情况下,建议患者前往心血管科门诊,寻医生调整降压方案。

## 四、光吃中药治疗高血压行不行?

目前主流的降压方案仍是以西药为主,其

作用靶点明确,疗效尚可。而中药作用靶点太过于宽泛,降压效果偏弱,在不同体质的人身上疗效有所差异,所以治疗高血压不能光吃中药,临床上主要使用西药,中药可以起到一定辅助作用。

## 【小知识】

### 人体的血压是如何形成的

血压是一项基本生命体征,是判断一个人健康状态的最基本指标。血压指的是动脉中的血液对血管壁的侧压力,因为血压最初是用水银柱来测量,所以使用mmHg这个单位,即用汞柱的高度表示血液对血管壁的侧压力。人的心脏大致有自身的拳头大小,某种程度上来说心脏比拳头更有力,心脏是一个血液泵,也像是一条拧起来的毛巾,不断收缩舒张、拧松拧紧,收缩时泵出血液进入主动脉,动脉血管富有弹性,心脏的一部分做功推送血液流到全身,另一部分形成对血管壁的侧压力,这部分压力命名为收缩压;心脏收缩后开始舒张,原来被扩张的动脉血管弹性回缩,此时血液对血管壁的侧压力就是舒张压。举个例子,一个人的血压为122/82mmHg,即收缩压是122毫米汞柱,舒张压是82毫米汞柱,它代表血液川流对血管壁产生的压力波动,是心血管功能的集中体现,主要受心脏收缩力、外周血管阻力、循环血容量这三个因素影响。

摘自人民健康网

## 春捂秋冻

### 到底该如何“捂”?如何“冻”?

俗话说,“春捂秋冻,不生杂病”,意思就是春天不要急于脱掉厚衣服,秋天也不要刚见冷就穿得太多,适当地捂一点或冻一点,对于身体健康有好处。

“春捂秋冻”是有依据、有道理,并且可以遵循的养生之道。那么,为什么要“春捂”呢?因为春天的气温不稳定,忽冷忽热,需要及时的增减衣物,一旦不及时调整体温,就容易生病。从中医角度来讲,冬天属于“水冰地坼”,阳气潜伏,阴气旺盛的季节。春季的时候天地之间和人体的阳气逐渐上升,出现此消彼长的状态。但是,千万不要认为这个时候已经完全可以脱掉厚重的衣服,轻装上阵了,因为虽然天气渐渐转暖,但是寒气仍然较重,人体的阳气也没有马上恢复过来,属于“阳气初生未盛,阴气减退未退”的状态,故抗寒能力仍然不足,所以这个时候突然脱去保暖的衣服,加上春季气温骤降,就很容易受寒着凉,进而出现感冒、咳嗽、腹痛腹泻等疾病。所以,“春捂”有助于驱寒保暖、养生防病。

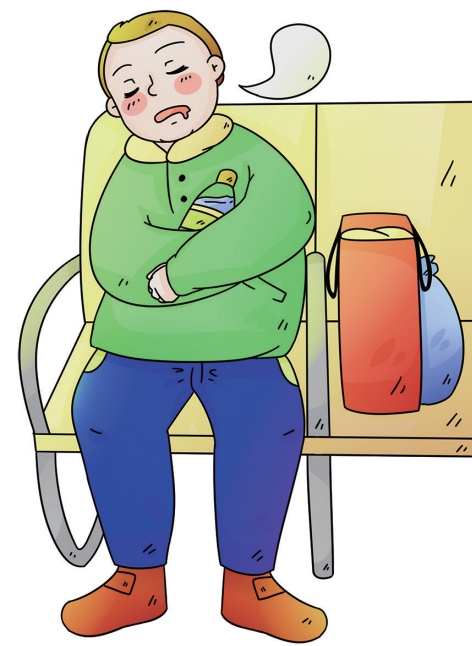
而“秋冻”又是怎么回事呢?秋季是夏季和冬季的过渡阶段,天气由热到冷,气温并没有完全降低下来,而是时常出现气温上升的情况。比如我们熟知的“秋老虎”,我们在秋季的时候会觉得很上火,比如鼻干、口干、大便干等。而这个时候人体的阳气逐渐开始收敛,向下向内潜伏,为冬季阳气的隐藏创造条件,所以这个时候属于“阳气减而未弱,阴气生而未盛”。所以如果觉得有一点冷就穿上厚衣服,过于保暖,那么就会让人体的阳气过于旺盛,不能顺利的收敛

下降,并且阴气也不能很好的化和滋养。所以在这个阳气收敛、阴气滋生的时候,适当地让身体处于凉爽的状态,接受一些寒气的刺激,一方面可以顺应自然之气和人体阴阳气机的转变,另一方面可以增强机体耐寒能力和肌表的抵抗力。所以,“秋冻”也是符合养生之道的。但是,如何“冻”呢?

如果刚入秋季,气温仍未下降,过早穿上厚衣服,其实是与自然规律和人体机能相反的,而且不能增强身体的抗寒能力。秋冻要逐渐增加衣物,根据气温适当的加衣服,天气刚寒冷的时候,添加衣物应以能承受范围的寒冷为度,不要觉得暖和而过早的穿厚衣服。还要注意锻炼,适当的锻炼有助于提高身体耐寒能力,增强免疫,但是气温下降明显后还是要增添衣物,防止疾病的发生。

需要注意的是,“秋冻”并不适合所有人,一是所处的地域环境气候差异较大,一是不同个人的身体素质不同。一般老人和小孩抵抗力较差,不宜秋冻;有心脑血管疾病、呼吸系统疾病的人群不宜秋冻;体质偏弱、胃肠道疾病以及骨关节疾病的人群也不宜秋冻。一般情况下,当环境温度在18℃到25℃时,人体感觉比较舒适,在“春捂秋冻”的时候,人们需要在衣、食、住、行方面都要多加注意,正确掌握养生之道。饮食荤素搭配,适当进行体育锻炼,保持良好的心态,所以健康人群也一定要注意“冻”得适度。顺应天地之气、四季更替之序,洞悉人体阴阳变化,合于养生之道。

摘自人民健康网



来,肝胆经在23:00到第二天凌晨3:00最为旺盛,有助于胆储藏、排泄胆汁,以及消化。如果长时间熬夜,肝胆必然受到影响,从而出现一系列亚健康状况,比如易疲劳、免疫力下降、胃肠消化不好、内分泌失调等,还会导致睡眠障碍,并发焦虑、健忘等精神症状。

古人通过经验总结出“不想短命,莫睡三觉”。为了健康的睡眠,大家一定要调整好自己的心情,保证不熬夜、不酗酒,以更充沛的精力投入到美好的生活工作中。

据《生命时报》



## 送你吃月饼的健康攻略

中秋佳节,赏月与家人吃月饼成为中秋家人团聚的象征。月饼高油、高甜的特点已经为大家所认同,不过你可知,随便嚼一块月饼,它带给你的热量有多惊人吗——相当于吃了近500克大米饭!北京市疾控中心营养与食品卫生所的主管医师黄梨煜为你送上吃月饼的“健康攻略”。

黄梨煜介绍,总体来说,月饼的营养特点是高能量、高脂肪、高糖,可谓是“小身材大能量”。因此,建议大家将月饼当做节日应景食物,少量食用,最好不要当做正餐。

不论是什么种类的月饼,您在购买或食用时,都要好好看看营养成分表,以一块规格为100克的月饼为例,其能量一般

可达到2342千焦。而100克米饭所含的能量是485千焦,吃一块100克月饼相当于吃了近一斤(494克)的米饭。这样算下来,一天吃4块月饼就会超过一整天所需的能量。同时,月饼脂肪含量高,要警惕这些看不见的脂肪吃下肚。还是以100克月饼为例,其脂肪含量可以达到38克左右,也就是说吃一个100克的月饼相当于吃478克猪肉里脊摄入的脂肪。

此外,还要小心“无糖月饼”的“陷阱”。黄梨煜介绍,市面所售的“无糖月饼”只是相对于一般含糖月饼而言,不添加精制糖,而是用其他甜味剂如木糖醇、麦芽糖醇、山梨糖醇等代替,因此,这些“无糖月饼”并非没有糖类(即碳水化合物)。而月饼主要是由面粉或米粉制成,即使里面不添加蔗糖,但它本身的主要成分是淀粉等碳水化合物,因此不是严格意义上的无糖月饼,糖尿病人还是要适量食用。

那么,如何才能让我们吃月饼更健康一些呢?

1.分享 月饼在食用时,大家可以少吃多尝,分着吃,不要一人独享。

2.安全 保证食品安全,在吃月饼前要看清生产日期,尤其是一些特殊的月饼(如鲜花、水果、蔬菜、冰淇淋月饼等)。

3.顺序 在吃不同味道的月饼时,可以依“咸-甜-辣”的顺序来吃,口感会有提升。

4.搭配 平时,尤其是节假日饭菜已经很丰盛了,同时还要享用高能量、高脂肪、高糖月饼,因此要注意每天三餐的食物搭配,保证食物的多样性,多吃新鲜的蔬菜、水果、少油少盐、控糖限酒。 据《北京青年报》

## 老年人要科学运动保护关节

近年来,因过度运动、不科学运动导致关节损伤的老年患者增加。专家提醒,老年人科学运动可以提升免疫力,增强体质,但有关节保护意识,有关节疾病的老年人要避免进行负重运动、爬山、爬楼等。

据有关专家介绍,很多人特别是老年人在运动时,不注意保护运动系统,关节、肌肉、韧带甚至骨骼都容易受伤。对于老年人而言,要尽量减少负重,保护好膝关节。对于已经发生关节损伤和关节炎的人群,应避免长时间上楼梯、爬山,降低关节负荷。

专家提醒,秋冬季节,老年人

要适当减少运动量,避免过量的运动导致运动损伤。如果关节已经受伤,就一定要停止运动,不要陷入“受伤也要坚持锻炼”的误区。建议老年人可以选择游泳、骑自行车、健身操、太极拳等运动,每天最好不要超过6000步,以免发生膝关节损伤。在运动前,要保证充足的热身时间,控制好运动时长,每次运动时长以半个小时为佳。老年人特别是患有心血管疾病的老年人,在运动后不宜立即洗澡,应更换衣服休息半小时后再洗澡。洗澡时间也不宜太长,水温不宜太高,以免发生心脑血管意外。 摘自新华网

## 秋季养生,“收”好四处

秋天天气转凉,自然界进入“阳消阴长”的过渡阶段。相应地,人体脏腑也随自然变化——阳气内收,此时不应让身体有太多消耗。中南大学湘雅医院中西医结合科副主任医师戴幸平说,秋季养生重在一个“收”字。

**饮食:收敛肺气** 饮食宜“收”是指少吃辛辣发散之品,如辣椒、生姜、肉桂、花椒等;同时,忌食煎炸烧烤等肥甘厚腻之品,否则易生湿热,损伤脾胃,助“燥”为虐,加重秋燥。秋宜少辛多酸,多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物,也可多吃白色食物,如百合、莲子、荸荠、杏仁、白萝卜、莲藕、山药、梨子、银耳等甘凉润燥之品。老年人往往易气阴两虚,应忌食大热大补之品,可适当服用六味地黄丸,亦可选择麦冬、百合、沙参等养阴润肺之品;痰湿较重者应清淡饮食,勿食油腻;有呼吸系统慢性病、皮肤病的人,应忌食鱼虾、螃蟹等;胃部偏寒的人应忌食生冷,注意胃部保暖。

**运动:收敛强度** 秋季的早晚凉意很明显,锻炼时一般出汗较多,稍不注意就会受凉感冒。这个季节,人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,因此,运动量不宜过大,以舒缓柔和为佳,防止出汗过多,阳气耗损。运动宜“收”,最好选择轻松平缓、活动量不大的项目,比如健步走、瑜伽、打太极拳、做八段锦等。

**心情:收敛情绪** 中医认为,秋在五脏对应于肺,肺在志为悲,因此秋季要尽量“收”好心情,做到内心平静、神志安宁、情绪舒畅,切忌悲忧伤感,否则容易损伤肺气。中医有“常笑宣肺”之说,经常笑一笑能扩张胸廓,有助宣发肺气、调节情绪。

**作息:收敛睡眠** 从立秋开始,应该改变作息习惯,尽量早睡,尤其是高血压患者,属于中医所说的“阳有余而阴不足”,所以一定要早睡,这样可借助自然规律平衡血压。睡眠姿势可选择侧卧为佳,尽量不要张口呼吸,以助秋季养收之道。中医认为,一天中养肺的最佳时间是早上7~9点,早起的朋友们可以选择慢跑、打太极拳、八段锦等有氧运动,能强健肺脏功能。 摘自人民网

## 中医提倡三种觉不能睡

人的一生有三分之一的时间在睡觉。俗话说:“宁可食无肉,不可睡不寐”“吃人参不如睡五更”,可见睡眠的重要性。但生活中,并不是每个人都会睡,比如不少人不知道三种觉不能睡。

**莫在生气时入睡** 中医认为,“喜怒忧思悲恐惊”是人体对外界环境的生理反应,一般不会直接致人生病。但如果情志活动剧烈、过度,并持久不得平静,就必然影响脏腑的气血功能。

常生气是百病之源,生气主要危害在肝。肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。犯怒时,会影响肝的疏泄功能,导致肝气郁结,表现出胸膈满闷、两肋胀满;可进一步发展为肝火上炎,表现出目赤肿痛、口苦口干、烦躁易怒。如果生气时入睡,则会导致肝血不足、肝气有余,长期以往,气血运行错乱,可导致睡眠失调,出现失眠;严重情况下,可引起内分泌紊乱,损伤肝脏。

**莫在醉酒后入睡** 中医认为,酒为温性食物,尤其是“药酒”,可用来治疗风湿类疾病。但长时间、大量饮酒或醉酒会危害健康,尤其“伤肝”,易酒精中毒、诱发酒精性肝硬化,甚至肝癌;还会“伤胃”,导致胃炎、胃出血;诱发心脑血管病。

有人称“少量饮酒有助于睡眠”,这其实是误区。虽然体内酒精浓度在下降过程中会产生镇

静作用,确实会诱发睡眠,但同时也严重干扰正常的睡眠节律,中断睡眠的进程,让大脑无法进入深度睡眠,睡醒后疲劳感消除并不明显。

醉酒后,由于酒精刺激胰岛素大量分泌,需警惕酒精性低血糖。这往往比普通低血糖更严重,如果不及时救治,可导致脑水肿、颅内压增高,病死率达10%。此外,人的吞咽反射、动作变迟钝,咽喉部肌肉更松弛,呼吸道更容易阻塞。如果仰卧入睡,呕吐物可能难以吐出,堆积或反流到气管中,发生误吸,轻者出现吸入性肺炎,严重者窒息造成严重的大脑缺氧,突发猝死。

**莫要黑白颠倒地睡** 不少人习惯在周末打乱睡眠节奏,晚上不睡、白天不醒,而到了周一,身体就像被“掏空”了。人体的生物钟在一定程度上可调节,但黑白颠倒会对身体产生负面影响。

中医讲究“日出而作,日落而息”,这种“昼夜节律”主要体现在睡眠周期上,最佳睡眠时段是22点到清晨6点。夜间睡眠时,肾上腺皮质激素、生长激素才会分泌。前者在黎明前分泌,促进人体糖类代谢、保障肌肉发育;后者在入睡后产生。即使白天能达到充足睡眠,也不能替代夜间睡眠。

中医认为,人体中十二条经脉对应着十二个时辰,如果把脏腑和十二个时辰的兴衰联系起