

这些建议助你 远离高血压困扰

高血压,最常见慢性病之一,人们再熟悉不过。数据显示我国成人高血压患病人数估计超过2亿。但是,在认识和防治高血压方面大众仍存在不少误区

A 哪些人容易患上高血压?

高血压是以血压升高为主要特点的全身性疾病。国家卫生健康委提示,在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,可诊断为高血压,并开始生活方式干预和药物治疗。

“血压的个体差异受个人体质、疾病、精神心理状态等因素影响,一些遗传基因也可能使某些人更易患上高血压。”国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院高血压中心副主任马文君说。

值得关注的是,近年来高血压患者中不乏年轻人甚至儿童青少年的身影,不健康的生活方式往往是致病元凶。

“老年人高血压多为单纯性收

缩期高血压,与动脉硬化等生理变化相关;而年轻人高血压多表现为收缩压和舒张压都升高,或单纯舒张压升高,这主要与生活方式、饮食习惯及工作压力有关。”马文君说。

专家表示,长期处于高强度或高精神压力工作环境的人群,或是长期偏好高盐高脂饮食、缺乏运动、熬夜、过度饮酒吸烟的人群,都相对容易患高血压。超重、肥胖和遗传等因素则可能增加儿童青少年患高血压的风险。

马文君提醒,年轻人最好定期检查血压。如果出现持续头晕、头痛,心悸、胸闷,视力模糊或下降,鼻出血等症状,表明可能患上了高血压,应当及时就医。

B 得了高血压就离不开降压药吗?

有人认为,一旦确诊高血压,就再也无法摆脱降压药,其实也不尽然。

中南大学湘雅医院副院长刘飞龙介绍,90%以上患者患的是原发性高血压,其病因不明,尚难根治,但大部分能被控制;其余是继发性高血压,由其他疾病引起,查出其原发病灶便可针对性治疗,令血压得到控制或回到正常范围。

专家普遍认为,生活方式干预是防治高血压的关键。

中国中医科学院西苑医院心血管一科副主任医师郭明说,血压值在150/100mmHg以下的轻度高血压患者相对容易摆脱药物,“部分患者在吃药的同时坚持低盐饮食、控制体重等良好生活习惯,血压会越来越来好,甚至最后不吃药血压也能恢复正常。”

C 这么多降压药,你用对了吗?

据介绍,降压药种类繁多,临床上会根据患者的病因、血压升高程度、危险因素、靶器官损伤、合并症等具体情况,使用不同类别的降压药物。

专家表示,长期控制血压建议使用长效降压药,以避免血压波动;对于血压急剧升高的患者,有时需要临时使用短效降压药,以便更快、更强力地控制血压;而复方制剂是通过不同类型的两种降压药物联合治疗,使用简便,能够增强患者依从性。

马文君提醒,血压波动是正常的生理现象。不同的降压药物作用时间不一,如果患者擅自减量或停药,可能导致血压再次升高,出现波动,反复如此会增加心血管疾病的

风险。

郭明表示,中医和西医在治疗高血压上各有优势,可以根据患者情况有针对性地给予治疗,比如,病程较长、血管硬化较重、血压较高、合并症较多的患者,应在心血管医生指导下坚持服用西药降压,同时可服用中药辅助降压,中西医优势互补。

此外,对于芹菜、大蒜、山楂等坊间流传的天然“降压药”,专家表示,这些食物确实含有降压成分,研究也表明这些成分在实验动物身上会产生一定的降压效果,但高血压患者要想降压,不能仅凭这些所谓“餐桌上的降压药”来实现。

新华社北京5月17日电

小满时节湿热增 健脾养心好度夏



养生提示

新华社发 王鹏作

5月20日是小满节气,此后气温升高明显、降水增多,容易产生湿热之邪。中医专家提示,小满节气养生要注意防热防湿、护脾养心,从而安然度夏。

中国中医科学院西苑医院治未病中心赵玉清博士介绍,小满之后,由于天气逐渐闷热潮湿,人容易出现头昏沉如裹、胸闷、嗜睡、身体困重、肢体倦怠以及皮肤湿疹、瘙痒等表现。同时,湿邪最易损伤脾胃,进而导致腹闷、纳差、口苦口黏、多汗但汗出热不解等不适。

赵玉清说,这一时期宜选择具有健脾利湿、清热祛湿、养阴作用的食物,如苦菜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜等;同时,为防止发生湿疹等皮肤疾病,应适当节制肥甘厚味、生湿助湿、辛辣助热食物的摄入,如生蒜、辣椒、海鱼、羊肉等。

“小满节气养生还要做到起居追太阳、着装不沾湿、运动不大汗。”中国中医

科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,这一时期气温日差仍较大,早晚仍会较凉,加之空调的使用逐渐频繁,切忌贪凉卧睡,同时宜早起早睡(23时前),以保持精力充沛;衣着可选择透气性好、棉质、能吸汗的浅色衣服,防止吸热过多的同时又可避免湿邪郁积;还可适当运动,但需避免剧烈运动、大汗淋漓。

“夏应心而养长,养心也是小满节气养生的重要方面。”张晋说,夏季心阳旺且气温高,容易出汗、烦躁、焦虑,而汗为“心之液”,出汗过多,损伤心之阴阳,使人更加疲惫。

张晋提醒,小满之际需做好自我调节,保持心情愉悦,切忌乱发脾气,绘画、书法、下棋、钓鱼、太极拳等活动可使心气平顺;平时亦可食用莲子、百合等清心养心、宁心安神药膳。

据新华社北京5月19日电

健身人群应重视科学饮食 补营养品不如好好吃饭

5月12日至18日是2024年全民营养周。为了摄入丰富营养,很多人会想到营养品,然而营养学专家认为好好吃饭比吃营养品更重要。重庆医科大学公共卫生学院教授、营养学专家赵勇表示,有减脂、增肌、提高运动表现、增强身体素质等目标的人群应该充分重视科学饮食的作用,盲目补充营养品反而可能产生副作用。

专家介绍,减脂人群可选择低能量但高营养密度的食物,如蔬菜、水果、瘦蛋白质和全谷物,有助于在控制能量摄入的同时提供足够的营养。增肌人群的饮食中应包含足够的优质蛋白质,如鸡胸肉、鱼肉、豆类等,以及适量的健康脂肪和碳水化合物,有助于肌肉生长修复,提高肌肉质量。

减脂增肌人群的日常饮食可设置低能量日、平衡能量日和高能量日的循环,制造总能量摄入与自身基础代谢率的缺口,有助于实现目标。

对于运动爱好者而言,饮食会直接影响运动表现,包括耐力、力量、速度和反应能力。良好的饮食习惯还有助于增强身体素质,包括免疫力、心血管健康、骨骼健康等,从身体机能上支持更好地进行运动。

运动爱好者应摄入适当的碳水化合物,提供运动所需的能量,而足够的蛋白质和微量营养素可以支持肌肉功能的发挥和肌肉的自我修复,从而提高运动表现。摄入足够的蔬菜、水果和全谷物可以提供丰富的维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于保持身体的健康状态。

专家提醒,运动会使身体流失水分和电解质,应注意在运动后补充这两种营养素。饮用足够的水,以及摄入富

含钠、钾、镁等电解质的食物,如香蕉、土豆、鳄梨、菠菜等,都有助于维持水分和电解质平衡。

营养的补充是一方面,另一方面,营养的吸收也很重要。哪些做法可以帮助身体吸收营养、避免浪费呢?专家给出如下建议。

首先应该多样化饮食,确保各种营养素的充足摄入,避免单一食物造成的营养不足。多样化饮食也有助于提高食欲和营养素吸收效率。

第二,合理搭配食物,以提高营养素的利用率。一些营养素的吸收需要其他营养素的帮助,例如,维生素C可以增强铁的吸收,宜将富含维生素C的食物与富含铁的食物同食。而有些食物组合却起到反作用,例如,草酸会与钙结合形成草酸钙,影响钙的吸收,因此应避免将菠菜、甜菜等富含草酸的食物与富含钙的食物同食。

第三,采用适当的烹饪方式,帮助保留食物中的营养素。一些营养素如维生素C和B族维生素等,对热比较敏感,因此选择轻微加工或生食的方式可以减少营养素的流失。

最后,注意饮食习惯,例如适量摄入、细嚼慢咽等。

新华社重庆5月18日电