

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达大脑的?这种极致的身高,给它们带来了生理上的挑战:为了给大脑供氧,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、心梗等疾病……今天就告诉你关于长颈鹿血压的秘密,并教你如何避开高血压的侵害。

天生高血压的长颈鹿为什么很健康? 学会6件事把血压稳住



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他50种哺乳动物的基因组进行了比对,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性压缩,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。

看看你是不是“高血压候选人”

中国疾控中心数据显示,我国高血压患者已突破3.3亿,而我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为

35%、30%和8—10%。

所以,别总以为自己的血压很正常,说不定你就是高血压的下一个候选人。

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。

此外,还有这些信号可能预示高血压。眩晕是高血压出现最多的症状,中午或傍晚出现的短暂、轻微的头昏目眩,也可能是高血压的信号;头痛是高血压的第一危险信号,部位多在后脑,并伴有恶心、呕吐感;高血压会导致自主神经功能失调,自然会影响睡眠,若出现入睡困难、易做噩梦、早醒等失眠症状,则需提高警惕,及时检测血压;高血压是引起耳鸣的常见因素,双耳耳鸣伴有中枢眩晕,且持续时间较长,多为高血压引起;肢体出现麻木,常见手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感,手指不灵活;高血压会导致脸部潮红、体温升高、出汗和紧张;很多高血压患者的初期症状会有心悸的表现,感觉胸闷气短,上不来气。

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、死亡率高、残疾率高,它可能导致脑卒中、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。

●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。

●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(单位千克)÷身高的平方(单位米的平方)】尽可能保持在19—24之间。

●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。还有以下食物要少吃: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、披萨饼等高盐食品。注意买食品时看下食品包装上的营养成分表,“NRV%(营养素参考值)”超过30%就要少吃。

●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。

●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。

●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。

据《武汉晚报》

走路有“踩棉花感”、东西拿不稳…… 颈椎问题早发现 这些信号要警惕

颈椎不舒服是个很普遍的现象,普遍得让人“麻木”。所以当颈椎出现一些小不适时,总有人想着忍一忍就过去了。不过,有时候忍一忍不会“风平浪静”,反而会让病情更加“惊涛骇浪”。

广东省中医院大骨科主任林定坤教授提醒,不要忽略颈椎病的早期信号,及早干预,才能延缓控制疾病的进展,避免最后不可挽回的结局。

磕碰了一下头部
竟四肢乏力走不动?

近日,45岁的刘阿姨由家人推着轮椅来到广东省中医院颈椎病诊疗中心就诊。经过问诊,林定坤教授团队侯宇医生得知:刘阿姨三天前坐公交车时,由于公交车急刹车,头在扶手上轻微磕碰了一下,之后就出现四肢乏力的情况,并且日益加重。到就诊时,已经到了要在搀扶下才能走路的地步。

经过详细的体格检查,医生发现刘阿姨的四肢病理征阳性、腱反射亢进、肌力下降,都是指向颈脊髓的损伤。而核磁共振检查也证实了这点。

医生进一步了解得知,刘阿姨其实在受伤之前,就已经时常在走路时,有“踩棉花”般踩不到地的感觉,还出现过拿东西拿不稳的情况,好几个水杯都打烂了。

其实,刘阿姨受伤之前的这些情况,都是颈脊髓功能受损的早期表现。但此前医生建议她完善检查,系统治疗,刘阿姨却认为可能只是更年期症状,一直没放在心上。

正是多次对颈椎早期发出的“求救信号”不上心,才酿造了这次受伤后的严重损伤。

颈椎问题早发现
这些信号要警惕

林定坤提醒,严重的退变性颈椎疾病,是从轻微的症状慢慢发展的。当疾病侵袭时,我们的身体并非不为所动,它会及时地向我们发出求救信

号,如果我们能早一点识别这些信号,就能早一点发现问题,早一点将疾病扼杀在摇篮里。

那么,日常生活中有哪些信号提示,需要注意的呢?

- 1.走路迈出第一步有些吃力;
- 2.走路时有“踩棉花感”;
- 3.在写字、扣扣子、系鞋带、持筷子等手部精细操作上有困难,动作笨拙;
- 4.有客观感觉障碍(对刺激的感觉减退);
- 5.拿东西的时候容易拿不稳、掉落。

林定坤提醒,出现以上任意一条症状,就应该到医院进行诊查。不要讳疾忌医,充分了解自身情况是非常重要的。要及时对疾病进行干预,延缓、控制疾病的进展,避免最后不可挽回的结局。

支招:颈椎养护这么做

如何通过日常养护,预防颈椎疾病?专家支三招——

招数一:挺腰端坐

挺腰端坐的状态下,脊柱处于直立状态,最契合脊柱的生理状态,对脊柱的损害能够减少到最低。同时,挺腰端坐的坐姿也能让你的脊柱肌肉变得协调起来,有效地保护颈椎。

招数二:防寒保暖

做好防寒保暖的工作,能够让颈椎免受风寒湿所侵袭。同时,大家还可以通过热敷的方法祛除风湿、通经活络,改善局部血液循环。

招数三:量身配枕

枕头在颈椎的日常养护和颈椎病的康复中扮演了十分重要的角色:承托头颈部,维持颈椎曲度,保持颈椎的稳定性,让颈部的肌肉、韧带、椎间盘还有小关节等及时得到休息。

在枕头的选用上,是没有统一的标准的。每个人的颈椎所适用的枕头是不一样的,最好也征求专业医生意见挑选个性化枕头。

据《广州日报》