

高血压已成影响健康的隐形杀手

怎样运动才能安全降血压?

在现代社会,高血压已成为影响亿万人健康健康的隐形杀手。许多人在面对这一健康问题时,往往寄希望于药物。然而,运动这个看似简单的日常活动,却能帮助我们有效对抗高血压,提升生活质量。

淄博市市级机关医院医生介绍,每周3天或以上、每次30分钟及以上的中等强度运动,可以使收缩压下降5—17 mmHg,舒张压下降2—10 mmHg。对高血压患者来说,合理规律的运动能帮助控制血压。

那么,如何通过安全运动来有效降低血压呢?安全运动的关键在于“适度”。不是所有的运动都适合高血压患者,过度运动反而可能带来危险。

轻度高血压患者(收缩压:140—159 mmHg,舒张压:90—99 mmHg)在改变不良生活习惯和定期服用降压药物后,可进行正常运动。中度高血压患者(收缩压:160—179 mmHg,舒张压:100—

109 mmHg)应把降压放在第一位,血压控制不好时容易引起并发症。待情况稳定后可从事一些有氧运动,比如快走、慢跑、台球等。重度高血压患者(收缩压:≥180 mmHg,舒张压:≥110 mmHg)心脏负担较重,血管也相对脆弱了,最好暂时不运动。

因此,在选择运动方式和强度时,必须根据个人的健康状况和医生建议来制定。高血压患者的运动方式包括有氧运动、抗阻训练、柔韧性训练和平衡功能练习。有氧运动如快走、慢跑、骑自行车和健身操等。而生活中的推拉拽举压等动作都是抗阻训练的方式。柔韧性训练如压腿、运动器械上的牵拉等。平衡功能练习,如单腿站立,是对老年人本体感觉等控制技能的练习。

高血压患者运动时,以心率微微加快,呼吸微微急促,能讲话而不能唱歌的中等强度运动为宜,以运动时间保持20—40分钟和运动频率至少每周3

次以上为益。运动开始前,一定先做5—10分钟热身运动;运动结束后,最好进行5—10分钟的拉伸动作,放松身体。避免做剧烈强度运动(心跳、呼吸明显加快,不能连贯说话等)。同时应注意膳食合理,营养均衡,休息和睡眠都要充分。第二天晨脉不高,起床不痛,精神不差,此时运动效果最佳。

运动的持续性至关重要。偶尔的一次运动,对于降压的效果微乎其微。只有将运动融入日常生活,坚持不懈,才能收获显著的降压效果。那么,高血压患者在什么时间运动较好呢?

最佳的运动时间在晚饭后1—2小时,这个时间的血压较稳定。建议服用降压药后1小时左右进行运动,同时,运动结束后也不宜立即服用降压药。如果血压不平稳,波动较大时,需要暂停运动。不建议患者清晨进行户外剧烈运动,避免心脑血管意外。

此外,运动中的安全防护



也不容忽视。在进行运动时,必须注意避免受伤。如果高血压患者在运动过程中,出现头痛头晕、心悸胸闷心痛等心脏病发作的征兆时,应立即停止运动,应坐下或平躺,如症状1—2分钟内没有缓解,立即舌下含服1片硝酸甘油;如3—5分钟仍未缓解不适或有加重时,应再次服用1片硝酸甘油,马上拨打求救电话,紧急到就近医院的急诊中心,切不可自己驾车到医院,避免发生意外。

运动并非一蹴而就的降压方法。它需要时间和耐心,需

要我们在每一次的汗水中,感受到身体的变化和进步。但是,只要我们坚持下去,就一定能够收获健康与活力。淄博市市级机关医院的康复医学科设立康复诊室、运动治疗室、氧疗室、6分钟步行试验区等,配备了高血压病康复管理系统、功率自行车、四肢联动、抗阻训练设备等,为高血压患者提供便利、有效的康复服务,提升生活质量。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

肾动脉狭窄是什么? 导致血压高该如何治疗?

肾动脉狭窄,顾名思义,是由于某种原因导致肾动脉管腔出现狭窄,从而影响肾脏的血流。一般引起肾动脉狭窄的原因有多种,对于年轻人而言,纤维肌性发育不全较为常见;对于老年人而言,动脉粥样硬化是最常见病因。

因为肾脏内部有一个压力感受器,一旦感到血压低,压力不够的时候,就会告诉大脑,我这儿压力低、血不够用了,赶紧加紧马力给我供血。当肾动脉狭窄导致的肾脏灌注不足、压力低的时候,这个机制依然存在,所以就会导致为了给狭窄后的肾脏保障血液供应,全身

的血液压力都增高了。

肾动脉狭窄引发的肾血管性高血压是继发性高血压,尤其是难治性高血压最主要且有可能纠正的病因,也是引起慢性肾脏病的重要原因。其中,动脉粥样硬化性肾动脉狭窄最为常见,尤其在冠心病、脑血管病患者中合并发生的比例高达18—25%。根据《中国高血压防治指南》,肾动脉狭窄患病率约占高血压人群的1%~3%,而在继发性高血压人群可达20%。

一般情况下,对于血压高的患者会常规完善肾动脉彩超的检查,对于高危因素的患者,

血管外科会进一步完善肾动脉增强CT或肾动脉造影的检查,以便于更详细精准地评估肾动脉狭窄情况。

肾动脉狭窄的高血压患者应前往正规医疗机构行系统治疗,因为肾血管性高血压属于继发性高血压,要及时中断病因的作用,显著降低高血压程度及其并发症,防治或延缓进入缺血性肾病期,避免演变为终末期肾病。

对于高血压合并轻—中度肾动脉狭窄的患者,建立良好的生活习惯特别重要:如合理膳食,适量运动,戒烟限酒,规律生活,保持心情放松,积极治

疗原发疾病等。毕竟所有积极服药以控制血压的前提仍然是生活方式的改善。规范综合的药物治:如降压、抗血小板以及降脂、降糖等病因方面的治疗,因每个人的病因以及对药物的耐受是不一样的,所以高血压的药物治需要专业机构个体化制订。

对于动脉粥样硬化或肌纤维发育不良导致的重度肾动脉狭窄的患者,经正规综合治疗效果欠佳时,需要前往血管外科,采取介入微创治疗或外科手术治疗,效果也是理想的。

淄博市中心医院血管外科 周荟

孩子鼻塞流涕太难受 这些方法很管用

据新华社北京3月12日电 儿童呼吸道感染后,因鼻腔分泌物增多、鼻腔黏膜水肿等容易出现鼻塞、流涕、打喷嚏等,如何帮助孩子处理鼻塞,专家给出了小妙招。

首都医科大学附属北京儿童医院耳鼻喉头颈外科主任医师王蓬鹏介绍,孩子呼吸道感染初期,如果鼻涕太多、太黏稠,倒流至鼻咽部,可刺激咽部引起咳嗽。此时,家长可将生理盐水喷入孩子鼻腔,再轻轻擤鼻,或使用吸鼻器帮助孩子排出鼻涕,还可以给孩子口服黏液促排药物帮助排出鼻涕。

王蓬鹏说,孩子呼吸道感染中期,鼻涕会呈现黄色黏稠状,持续3至7天后会逐渐转为白色黏稠鼻涕。如果黄色鼻涕持续时间超过10天,甚至出现绿色鼻涕,部分孩子可能合并头痛或者长时间低热,此时要警惕急性鼻窦炎,应尽快就诊。

专家提示,擤鼻涕看似很简单,但是需要鼻部、胸部、腹部多个器官一起协调完成。如果擤鼻涕方法不对,可能会造成比较严重的后果,比如鼻涕冲进中耳、眼睛,引起相关炎症。所以,擤鼻涕时应先用手压住一侧鼻孔,擤另一侧的鼻涕。不建议同时擤两侧的鼻涕,这样容易增加鼻内气压,增加孩子发生中耳炎的概率。另外,擤鼻涕的时候不能特别用力。

专家介绍,用生理盐水冲洗鼻腔不仅是治疗鼻炎、鼻窦炎的辅助治疗方案,还有助于预防呼吸道感染的发生。无论是在呼吸道感染发作时,还是平时日常护理,都推荐使用生理盐水进行鼻腔冲洗。

“冬眠”结束 这个吸血鬼想找你吃大餐

“惊蛰天宇春雷震,唤醒冬虫百鸟鸣。”“惊蛰”节气过后,气温开始稳步上升,第一批猫在犄角旮旯成功越冬的蚊子又活过来了。这时候,你得提防这些急需补充能量的“吸血鬼”找你饱餐一顿。北京市疾控中心消毒所的副研究员刘美德就来为剿灭蚊虫支几招儿。

拍死一只越冬蚊 你可“赚大了”

首先,先来介绍侵扰人群的吸血鬼越冬蚊。一般来说,北方地区能在春天就叮人的蚊种都是以成虫越冬的淡色库蚊。有研究表明,“消灭一只越冬蚊,等于消灭千只蚊二代”,对出蛰的越冬蚊虫防制可以有效减少当年蚊虫叮咬骚扰概率。

刘美德介绍,在冬天低温条件下,它们以成虫状态躲藏在各类潮湿、温暖、光线较暗且避风的地方,如:地下车库、空置的房间、扶梯下、公共厕所,以及室内厨房、卫生间、床底下或家具的缝隙里。惊蛰过后,春天温度稳定在15℃以上时,这些越冬蚊就会复苏,飞出越冬场所及附近,并到处搜寻水源宿主进行叮咬。

这个“蚊”人畜无害 密集恐惧症者压力大

在这里,还要介绍一种小虫子,它很喜欢Cosplay成蚊子的样子,它就是摇蚊。因为摇蚊长相极其类似蚊虫,而在生活中被误认为会叮人的蚊虫。但是摇蚊口器退化而不会刺叮吸血,更不能传播疾病。

每年的春季,当水温上升到14℃以上,气温在17℃以上时,自然界的摇蚊成虫就会开始活动。它们一般出现在公园和河湖边,有时居民区的地下车库、楼道、墙面、窗户或家里都能看到它的身影。

摇蚊幼虫发育很快,在春季里就能形成当年第一个密度高峰,摇蚊又喜欢高密度群居,所以往往在孳生地附近黑压压一片落在一起,给人的心理造成很大的压力。

不过,因为其不具有显著的公共卫生意义,居民无需为其高密度聚集而担忧。

春季围剿蚊虫 从防到灭缺一不可

首先,居民还是要做好物理防护,要及时检查、修复家庭

门窗以及纱门、纱窗,防止蚊虫与摇蚊的入侵;对于周边环境已经出现摇蚊密集情况的居民,在日落时分减少家庭光源的使用与外出活动,也可以在一定程度上减少摇蚊的骚扰。此外,治理环境直捣蚊虫老巢也很重要。刘美德解释说,这样可以清除蚊虫与摇蚊幼虫的孳生条件,包括翻盆倒罐、平洼填坑,疏通下水道、沟渠、河道,清洁水质并保持水流畅通等。

必要时,我们也可以进行化学防制。对居民形成叮咬或骚扰的,可以在专业技术人员的指导下进行滞留喷洒或者空间喷雾及时杀灭。对于已经入侵至家庭内部的,使用家用灭蚊喷雾剂进行杀灭,也可以起到很好的效果。

据《北京青年报》