

天热血压容易不稳定

五把“降压密钥”让血压听话



本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员林春芳)夏天到来,高血压患者在白天测量血压时往往发现比冬天有所下降,有不少高血压患者认为夏季血压低,会自行减药减量。但夏季夜间血压会更高,擅自减药易发生中风等心脑血管事件。

除了用药,福建疾控中心专家送上五把“降压密钥”,助你打败“沉默杀手”。

减钠增钾,吃盐富镁。建议高血压患者减少各类来源钠的摄入,将每日食盐摄入量逐步降至5克以下。镁可以起到血管扩张作用,对抗高钠的升压作用,推荐高血压患者适当选择富镁食物(豆类、谷类、坚果、蔬菜、海产品)。增加膳食中钾摄入量可降低血压。富钾食物包括新鲜蔬菜(菠菜、芥蓝、莴笋叶、空心菜、苋菜、口蘑等),水果和豆类。肾功能良好的高血压患者可选择高钾低钠盐,但不建议服用钾补充剂(包括药物)来降低血压。膳食中的饱和脂肪酸可以升高血脂

和血清胆固醇水平,从而增加高血压患者发生冠心病、脑卒中等风险。因此,高血压患者饮食宜清淡,少吃油炸食品、动物内脏和加工红肉制品(如培根、香肠、腊肠)等高脂肪、高胆固醇的食物。

合理膳食,科学食养。推荐高血压患者多吃含膳食纤维丰富的蔬果,且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上,蔬菜和水果不能相互替代;摄入适量的谷类、薯类,其中全谷物或杂豆占谷类的1/4—1/2;适当补充蛋白质,可多选奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源;限制添加糖摄入;减少摄入食盐及含钠调味品。

吃动平衡,健康体重。建议高血压患者将体重维持在健康范围内:体质指数(BMI)在18.5—23.9(65岁以上老年人可适当增加);男性腰围<85厘米,女性腰围<80厘米。能量摄入过多易导致超重和肥胖,我国18—49岁成年人每日平均能量需要量为男性2250kcal,女性1800kcal;超重和肥胖者每天能量摄入可减少300—500kcal,并控制高能量食物(高脂肪食物、含糖饮料和酒类等)的摄入。运动可以改善血压水平,提倡进行规律的中等强度有氧身体运动,减少静态行为时间。建议除日常活动外,成人应进行每周4—7天、每天累计30—60分钟的中等强度身体活动,高血压患者可降低血压,非高血压人群可降低高血



定期监测血压,坚持自我管理。(CFP 图)

压发生风险。

戒烟限酒,心理平衡。戒烟可降低心血管疾病风险。强烈建议高血压患者戒烟,并避免被动吸烟。高血压患者即使少量饮酒也会对健康造成不良影响,过量饮酒显著增加高血压的发病风险,且其风险随着饮酒量的增加而增加,建议高血压患者不饮酒,饮酒者尽量戒酒。精神

紧张可使血压升高,高血压患者应规律作息,保证充足睡眠,不熬夜,减轻精神压力,保持心理平衡,避免由于精神压力导致的血压波动。

监测血压,自我管理。定期监测血压,了解血压数值及达标状态,遵医嘱进行生活方式干预,坚持长期治疗,自我管理。

夏季适当吃姜 驱寒抗菌解毒



夏吃姜,益健康。(CFP 图)

大家基本听过“冬吃萝卜夏吃姜”的民间俗语,可很多人不理解的是,夏天气温本来就很高,为什么还要吃性味辛辣的生姜呢?

自古以来,中医学家和民间有“生姜治百病”之说,民间俗语说“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”,可见生姜功效不可忽视。

姜含有姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛和芳香香等油性的挥发油,还有姜辣类、树脂、淀粉和纤维等。

所以,姜具有兴奋、开胃、提神、发汗、解毒的作用,对腹胀、腹痛、厌食、失眠、疲劳都有缓解作用。特别是炎热的夏季,人的唾液、胃液分泌量减少,因而影响食欲,如果在正餐中加入几片生姜,可增进食欲。

科学实践研究证明,生姜能起到抗菌素的作用,特别对沙门氏菌效果明显,有助于杀掉口腔和胃肠道的致病菌。在夏季,细菌生长繁殖异常活跃,容易污染食物而引起急性肠胃炎,适当吃一些生姜能起防治作用。

老中医林永福说,《伤寒论》记载:“五月之时,阳气在表,胃中虚冷”。所以夏天虽热,但阳气在表,阴气在里。人体阳气会向肌表发散,人体为了散热,皮肤腠理开泄,所以体内阳气并不太盛,内脏反而是冷的。炎炎夏季,常吃生姜,正逢其时。

夏季人们贪凉,喜爱待在有空调冷气和电风扇的环境里,容易受风寒,引起伤风感冒,及时喝一些姜汤或直接吃姜,有助于驱逐体内风寒。

平时胃偏寒的人,胃脘疼痛呕吐时可服姜汤。时常头晕易疲劳的人,吃一些姜可提神醒脑。

吃姜应注意,不要去姜皮,才能保证姜的整体功效,而腐烂、变质的生姜一定不能食用。有人说:“烂姜不烂味。”这是错误的观点,食用烂姜易致癌。平时阴虚火旺或风热感冒、高热中暑的人不宜吃姜。吃姜的量也要适当,不是多多益善,是适可而止。

融媒体记者 张沼婢

刮痧疏通经络 并非人人适宜

夏季,身体的阳气逐渐会聚到体表,皮肤相对活跃,与外界能量交换的能力更强。所以,夏季正是用中医外治疗法调理身体的最佳时机。而刮痧,就是调理的好方法之一。

老中医王智明说,刮痧讲究以中医皮部理论为基础,用器具(牛角、玉石、火)等刮拭经络穴位,通过良性刺激,充分发挥营卫之气的调节作用,使经络穴位处充血,改善局部微循环,疏通经络,舒筋理气,祛风散寒,清热除湿,活血化瘀,消肿止痛。

他介绍,暑为夏季主气,由于天气炎热,如果不注意避暑,很可能会引起中暑的现象。通过刮痧让体表毛细孔扩张,促进气血循环,则可达到散热的效果,也可将暑湿之邪及时“刮”除,起到解表清暑、宁心开窍之功效。

刮痧适用于多种情况,如感冒、颈肩酸痛、疲劳等。然而,对于某些特定人群,如孕妇、术后康复者、皮肤破损者等,刮痧可能是禁忌的。因此,在进行刮痧前,应充分了解自己的身体状况,并咨询专业人士的意见。

王智明提醒,刮痧时应遵循“从上到下,从内到外”的原则,即先刮上肢再刮下肢,先刮内侧再刮外侧。同时,避免在同一部位反复刮拭,以免引起皮肤敏感或损伤。

在刮痧过程中,应密切观察皮肤的反应。如出现红紫色瘀点(即“痧”),说明该部位经络不通或有毒素积聚。此时可适当增加刮拭次数,但需注意控制力度和时间。

另外,有血液疾病的患者,或是容易出血的人,皮肤有湿疹、破损的人,处于危急重症的人,都不宜选择刮痧或者拔罐。另外,孕妇的腹部、有骨折的部位,也不适宜这些中医疗法。

融媒体记者 张沼婢



刮痧时应密切观察皮肤反应(本报资料图)

吃凉胃难受 揉按太乙穴

夏季天气炎热,人们喜食冰镇冷饮之品,容易让脾胃受损,使胃主受纳功能下降而不欲饮食。另外,因为夏季雨水渐多,水热氤氲,湿邪偏盛而碍脾运土,使脾土失于运化而导致食积不化。

经常揉按太乙穴,可以促进脾胃消化吸收功能,提升食欲,而且具有清热通腑脏之效,预防因食积于内导致胃部不适和便秘等。

太乙穴位于胃脘部,在上腹部,肚脐上2寸,前正中线上旁开2寸。该穴主治胃痛、腹胀、心烦、癫狂等。

患者取坐位或仰卧位,将食指或中指指腹按于太乙穴,由轻渐重地往下点压、旋转揉按,以感觉酸胀为度。开胃,宜在饭前半小时揉按;消食,宜于饭后半小时揉按。每次揉按3分钟,每日2次。(来源:家庭医生报)

男子被虫咬一口 高烧不退进ICU

医生提醒:夏季恙虫病高发 户外活动需当心

夏季来临,越来越多的人喜欢约上三五好友外出露营、郊游,当大家沉浸在与大自然亲密接触的喜悦中时,殊不知喜欢凑热闹

的虫子也可能在此时悄然上身,给人不一“恙”的体验。

融媒体记者 张沼婢 通讯员 王亨 李燕珍

高烧不退 “元凶”竟是小小虫子

近日,家住泉州中心市区的杨大叔(化名)在树下乘凉,被树上掉下来的虫子叮咬,杨大叔不以为意。

隔日,杨大叔突发高热,体温一度升到39℃。自行服药后,杨大叔仍出现反复发热,伴气喘,于是就诊泉州医高专附属医院。入院时,杨大叔出现气喘、血氧低、少尿等症状。考虑病情危重,被收治在该院重症医学科。

重症医学科立即予气管插管

接呼吸机辅助呼吸,询问发病前后身体状况,并进行全面体格检查。

检查发现,杨大叔左颈部有一直径约5毫米的皮肤溃疡,左锁骨上有一约10毫米淋巴结。完善相关检查后,最后确诊恙虫病,医生及时给予精准抗感染及对症治疗。

经过连续7天治疗,杨大叔体温恢复正常,精神状态明显好转,炎症指标下降,肝肾功能明显改善。目前,正在进一步治疗中。

留意焦痂 若救治不及时可危及生命

专家介绍,恙虫病又称丛林斑疹伤寒,其病原体为恙虫病东方体,是一种主要通过恙螨幼虫叮咬感染而引起的急性热型传染病。

恙虫病早期无特异性表现,临床上以突发高热、焦痂或溃疡、淋巴结肿大、皮疹、肝脾肿大等为主要特征。

恙螨叮咬的部位无痛性丘疹、坏死形成黑色外壳的焦痂是该病的特异性临床表现,临床早期识别及诊断意义重大,若救治不及时,常诱发多器官功能衰竭而危及生命。

在临床上,很多恙虫病患者以发热为首发症状就诊,很容易被忽视。



夏季户外活动要小心恙虫(CFP 图)

户外防护

尽量穿长衣长裤和高帮鞋

那么,生活中应该如何预防恙虫病?外出旅游、工作、田间劳动者应尽量穿长衣、长裤和高帮鞋,不要赤脚下地,避免皮肤暴露,防止蜱、螨虫、蚤等蚊虫叮咬。

在草地上玩耍或者露营时,应避免裸露皮肤直接接触草地,避开螨虫、恙虫容易滋生的环境。

离开草丛、野外旅游或者田间劳作回家后一定要及时更换衣物,及时洗澡。重点检查、擦洗腋窝会阴、腹股沟等皮肤皱褶处,尤其是容易被恙虫叮咬的部位。

如果有野外活动或者皮肤暴露的经历,出现高热或者高热不退,发现恙虫所致特异性焦痂时,一定要引起高度重视,及时到正规医院进行进一步诊疗。

耳鸣虽不致命 却是身体警报



耳鸣应该早诊早治(CFP 图)

不知大家是否有过这样的经历:耳朵里突然出现嗡嗡声、蝉鸣声,或像电流般的杂音,周围明明安静,但这些声音却挥之不去。其实这就是耳鸣,一种常见但复杂的听觉异常现象。据统计,全球约15%—20%的人曾受耳鸣困扰,它虽不致命,却可能严重影响生活质量。

泉州医高专附属人民医院耳鼻喉科主任医师朱炼兵介绍,耳鸣分为主观性耳鸣和客观性耳鸣。主观性耳鸣占多数,指在外界没有相应声源或电刺激时,耳内或颅内产生的声音感觉。即只有患者自己能听见;常被患者描述为电流声、嗡嗡声、蝉鸣音、咔嗒声、搏动声以及其他噪声杂音。客观性耳鸣极为罕见。

耳鸣的发生与发展受多重因素影响。长期暴露于高分贝环境(如工地、KTV),或长期使用耳机音量过大,会损伤内耳毛细胞,使其向大脑传递异常电信号,从而引发耳鸣。衰老和某些药物(如部分抗生素)的副作用也可能导致类似损伤。

此外,心血管疾病(如高血压、动脉硬化)会改变耳部血液循环;耳部感染或外伤则可能破坏听觉结构,进而诱发耳鸣。心理因素同样重要:长期压力、焦虑或抑郁会干扰神经系统的调节功能,放大耳鸣感知,形成“耳鸣→焦虑→耳鸣加重”的负反馈循环。

“耳鸣初期,症状可能较轻,仅在安静环境中偶尔出现,对生活影响不大。”朱炼兵说,但随着病情发展,耳鸣声可能持续存在,干扰睡眠、注意力和情绪,严重者甚至出现失眠、记忆力下降、眩晕、偏头痛、精神疲劳等神经功能障碍。

目前耳鸣的治疗强调个体化综合方案。对于由明确病因导致的耳鸣,如耳垢栓塞、中耳炎,通过清除耳垢、治疗炎症即可缓解症状。但多数情况下,耳鸣病因复杂,难以根治,治疗重点在于缓解症状、改善生活质量。

药物治疗方面,可使用血管扩张剂改善耳部血液循环,神经营养药物修复受损神经,抗焦虑抑郁药物缓解心理压力。

朱炼兵提醒,如果出现耳鸣,应及时就医检查,早干预、早治疗,才能更好地控制症状,重拾宁静生活。融媒体记者 张沼婢

长期照射可能损伤视网膜黄斑区, 增加黄斑变性的风险



每年的6月6日是全国爱眼日。现代社会快节奏的生活模式下,电子设备使用时长激增,不良用眼习惯普遍,近视、眼疲劳等问题威胁各年龄段人群的眼部健康。关灯后看手机对眼睛伤害有多大?首都医科大学附属北京同仁医院斜视与小儿眼科主任医师付晶说,黑暗环境中瞳孔扩大,让更多光线进入眼球,而手机屏幕产生的短波有害蓝光可穿透晶状体,长期照射可能损伤视网膜黄斑区,增加黄斑变性的风险。

(新华)