

高血压患者要注重自我管理

高血压有以下5大危险信号:

头痛。持续性头痛,尤其在清晨起床时会比较严重。

眩晕。女性患者出现较多,可能会在突然蹲下或起立时发作。

耳鸣。由于血液流过耳蜗引起双耳耳鸣,持续时间较长。

心悸气短。高血压会导致心肌肥厚、心功能不全,这些都是导致心跳加快、心慌感的症状。

肢体麻木。常见手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感。身体其他部位也可能出现麻木等非特异性症状。

预防为主

预测心脏病有三法

检查睡眠。如果经常在白天感到昏昏欲睡,说明你的心脏状态不太好。成年人如果平均每晚多睡一个小时,会使冠状动脉硬化的可能性降低33%。即使稍微睡眠不足,人体也会释放出一种压力激素,使动脉血管收缩和引发炎症。

测维生素D。成年人体内维生素D的含量偏低,会导致血压的升高和引发动脉血管的炎症。体检时可以让医生给开张检测维生素D含量的血液测试单,如果体内的维生素D含量偏低,每天在阳光下晒上10~15分钟就可以了,或多吃些富含维生素D的食物。

看食指温度。食指血管中一种名为内皮细胞的单层细胞,可以产生影响血管正常功能的化学物质。在其他预测心脏病发作的征兆出现以前,内皮细胞的阴转率就会先于这些征兆发生。可以测血压时顺便测量食指温度。随着血压表袖套的充气膨胀,流向手部的血液流量会减少,食指的温度也会下降。袖套放气以后,血液重新流向手部,食指的温度也会随之上升。食指温度反弹的速度越快越彻底,说明内皮细胞健康状况越好。 王萌/文

那么,高血压患者如何自我管理呢?

1.控制盐的摄入,合理膳食。由于高盐饮食会引起血压升高,且高盐饮食还会影响降压药物的降压效果,所以高血压患者在服用降压药物的同时,必须积极地进行生活方式的调控。世界卫生组织规定每人每天摄盐量不得超过6克,这里的6克不仅指食盐,还包括味精、酱油等含盐调料和食品中的盐量。日常生活中,我们还应该控制高热量食物(高脂肪食物、含糖饮料等)的摄入,适当控制主食(碳水化合物)摄入量,增加蔬菜和水果的摄入

量,少食含盐量高的腌制品。

2.适度锻炼身体。长期坚持规律运动,能够带来降压的效果。高血压患者适宜的运动方式包括散步、骑自行车、秧歌舞、广播体操、家务劳动、园艺等,根据自身年龄和体质进行适度运动,能够有效改善心肺功能,对于高血压患者血压节律的稳定控制很有帮助。

3.戒烟戒酒。吸烟对人体的危害甚多。烟草中的有害物质,比如尼古丁、焦油等,会随着肺脏的换气,由血管中的血液流动至全身。长期吸烟伤身,甚至会加速血管老化,最终导致血压升高。饮酒会显著



增加高血压发病风险,且其风险随着饮酒量的增加而增大。

4.监测血压。建议高血压患者定期进行家庭血压测量,多多关注自己的血压水平。

5.心理平衡。要保持乐观和积极向上的态度,避免负面情绪。

邯郸市曲周县侯村中心卫生院 呈孟分院 吕建彬

常用电子设备 如何保护眼睛

经常使用电子设备时,要保护好眼睛需要做到以下几点:

1.姿势正确。眼睛与电脑屏幕的距离应在30厘米以上。应将显示器适当放低,使双眼平视或微微向下注视显示屏,即视线向下10度至20度。此时,眼睛的肌肉处于比较松弛的状态。

2.光线充足。太强和太弱的光线都不利于保护视力。长期低照度用眼,会使视锥细胞产生不可逆的废用性退化,导致视力下降。若照明光线太强,会引起强烈的反射,刺激眼睛,也会造成不适。

3.选择大屏。选择屏幕大的电子设备。字体也要适当大,字体太小也会对眼睛造成影响。

4.注意休息。常做眼保健操。有意识地多眨眼,每分钟

眨眼应在25次左右,不低于15次。每用眼1小时应休息5分钟,可转动眼球或远眺。

5.改善工作环境。室内要经常通风换气,保持空气清新,增加空气湿度。

6.均衡摄取营养。适当补充富含维他命A和B族维生素的食物,有益于缓解视疲劳。维他命A的最好来源是动物肝脏、奶类、蛋类、胡萝卜、绿色蔬菜等。B族维生素的最好来源是谷类、酵母、小麦胚芽等。

7.坚持户外活动。户外活动时,眼睛一直处于看远的状态,睫状肌比较放松,可以消除视疲劳。

如果眼睛出现不适,症状比较严重,就要采用医疗方式进行缓解。

1.矫正屈光不正。建议根

据年龄和调节状况,戴适合的眼镜,以缓解不适症状。

2.采用针对性功能训练,来改善眼睛的调节和集合功能,提高双眼的协调运动能力,维持双眼的视功能。例如,可以使用翻转拍进行调节灵敏度的训练。

3.热敷可促进睑板腺分泌脂质,缓解干眼及视疲劳症状。建议使用一次性热敷贴,温度控制在42摄氏度左右,时间控制在20分钟左右。

4.采用传统医学治疗方法。缓解眼睛不适,可以采用中药超声雾化眼浴、中药熏蒸、穴位按摩、敷眼贴、针灸针刺法、刮痧、中药离子导入等混合式中医技术。

河北省眼科医院主任医师 孙卫锋

吃退烧药后捂汗 不利于退烧

发热时盖上被子捂一捂,多出点汗退烧快。在很多人看来,这是常见的降温方法,实际上却是一个很大的误区,尤其在发热吃了退烧药后,过度捂汗不但不利于散热,反而会使体温在短时间内升得更高,还可能造成脱水。

发热是人的机体对感染的一个正常反应,首先它有有利的一面。在体温高的情况下,机体的免疫力增强,对病毒形成

一个不利的生存环境,病毒一段时间后就会死掉。当然,发热也有不利的一面,如全身不适。

对发热,用退热药的同时最好结合物理降温。温水擦拭皮肤是个值得提倡的好方法,温度以低于体温1℃~2℃为宜,时间20分钟或更长,根据体温下降的情况和个体的耐受情况而定。擦拭全身的皮肤,注意擦拭时用力要均匀,还可用按摩手法刺激血管被

动扩张,促进热的发散,擦至头颈部、腋窝、胸部、腹股沟等血管丰富处停留时间稍长些,有助散热。温水擦拭皮肤的方法很舒服,体表与水接触面积大,散热效果好。注意水温不可让皮肤感到冷。

发热后,除了不能用被子捂汗,还要把衣服解开,宽松些,增加体表与空气接触的面积,有利于汗液蒸发。

杨凯艳/文

专家提醒

如何降低癌症发病风险

癌症的防控可以通过三级预防来进行,一级预防是病因预防,减少外界不良因素的损害;二级预防是早期发现,早期诊断,早期治疗;三级预防是改善生活质量,延长生存时间。

如果能改变不良生活方式,养成良好健康的生活方式,就可以一定程度降低癌症的发病风险:

1.戒烟限酒。吸烟和大量饮酒是对健康危害最大的不良生活方式,应尽量戒除。

2.保持正常体重。身体质量指数是世界公认的一种评定肥胖程度的分级方法,计算方法是体重公斤数除以身高米数平方,即体质指数(BMI)=体重(kg)÷身高(m²),按世界卫生组织的标准,BMI指数18.5~24.9属正常健康体重,低于18.5为低体重,25~29.9为超重,大于和等于30为严重超重或肥胖。建议将体重控制在健康的BMI范围之内的低值。

3.坚持运动,避免久坐。久坐缺乏运动会增加结肠直肠癌等多种癌症发生风险。应每天至少进行30分钟以上运动,每周至少150分钟运动。

4.保证睡眠时间,避免熬夜。建议成年人每天要保证6至8小时的睡眠时间。

5.均衡饮食。不偏食,五谷杂粮、肉类蔬菜水果都要食用,要避免和减少吃垃圾食品,包括油炸类食品。

6.饮食规律。杜绝不吃早餐,暴饮暴食。

7.避免饮食过热过烫。过热的食物或茶水容易烫伤黏膜。

8.避免过劳。要注意休息,劳逸结合。

9.避免日光照射过度。晒太阳要适度,过犹不及。

10.远离焦虑。学会减压放松,不要长期处在焦虑和精神高压之中。

石家庄市人民医院肿瘤内五科 李静

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我友善 以福人

人福我福

杨柳青画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊 中国网络电视台