

长期血压高波动大 会使听力受损

血压长期过高可导致机体重要脏器的功能异常,甚至造成不可逆的损伤,如常见的脑出血、高血压性心脏病、肾脏功能不全及眼部损害。不容忽视的是,长期的血压过高和过度波动也可增加听力受损的风险。

随着年龄增长、听觉细胞老化,不少老年人会出现听力减退,但除此之外,很多人忽略了高血压对听力的影响。人体内耳供血的血管叫迷路动脉,迷路动脉在耳朵里又分为前庭前动脉和耳蜗总动脉。迷路动

脉的血供主要来自小脑下前动脉、基底动脉、椎动脉、小脑后动脉等,如果上述血管出现病变,就可能导致听力异常。

脑中风等是最常见的引发脑动脉异常的疾病,而这类疾病又大多与高血压有关。血压升高时,血液动力学发生显著改变,血流对血管内皮细胞的冲击力明显增大,最终导致损伤,从而引起血管狭窄、斑块形成。上述病理改变使得血流减缓、血液黏稠、血流供应受阻,因内耳动脉非常细小,又无侧支循环,易出现内耳微循环灌

流障碍。耳蜗的供血不足,就会造成不同程度的听力损伤。

有研究表明,高血压患者中46.8%存在听力受损,收缩压异常增高是引起听力异常的危险因素。因此,控制好血压是防止听力受损的措施之一,不仅要做到将血压控制在目标值内,更要减少血压忽高忽低的变化。

很多人只在每日清晨测量血压,但这不能很好反映血压的真实水平,应在不同时间点进行多次测量,或到医院进行24小时动态监测,以了解血



压的波动情况。

服用降压药尤其需要保证每日规律性,定时定量,不可随意停药或换药。此外,充足睡眠、饮食合理也能够帮助控制血压,减少对听力的损伤。

哈尔滨医科大学附属第一医院心内科副主任医师 公永太

■ 预防为主 ■

老年人如何预防营养不良

老年人预防营养不良,应注意以下几点:

关注体重。体重是一个能直观反映能量是否充足的指标。除了要观察是否肥胖外,也要观察是否消瘦。

饮食种类要丰富。老年人要尽量摄入丰富的食物品种。很多老年人由于胃口比较差或者嫌做起来麻烦,可能饮食种类较为单一,这种情况可以考虑订购一些营养餐。

食用营养价值高的食物。如鸡蛋、牛奶,老年人可以每天坚持食用。

适当加餐。除了正餐以外,老年人也要重视加餐。比如上午和下午,两餐之间各安排一次加餐或者睡前安排一次加餐,水果和乳制品都很不错。

适当补充维生素。即便是健康的老年人,肌肉力量和肌肉的总量也会逐渐下降,这会导致很多功能性问题。比如维生素D缺乏导致的肌肉无力,可能会造成双腿沉重、容易疲劳。

北京营养学会理事 顾中一



“摇”出来的颈椎病

王女士今年50岁,因头晕伴恶心呕吐就诊,据其所述,30多岁第一次发作,经康复治疗好转后,开始进行颈部锻炼,每天做“摇头晃脑”“米”字操等活动数次,但眩晕症状时有发生,近年来愈发频繁,且每次发作时间延长,对她的生活工作造成了很大困扰。石家庄市第三医院颈椎病研究所的专家耐心地给她讲解了颈椎解剖结构与眩晕发作的关系,在做了相关检查及康复治疗后,王女士改变了原有的锻炼方式,采用市三院颈研所为她制定的锻炼方式,同时养成良好的姿势习惯,眩晕发作次数明显减少。

市三院颈研所专家介绍,头颈部是一个“球-杆结构”,头为球,颈椎为杆,头部的稳定有赖于颈部的稳定,而

颈部的稳定是颈椎各个部位关节、韧带、肌肉处于动态平衡的结果,摇晃头颈部等不当的锻炼方式很容易打破这种平衡,使颈部周围韧带、肌肉弹性下降,降低颈椎的稳定和支撑功能,久而久之,颈部小关节活动范围增加,易刺激颈部血管、神经引起相应症状。另外,过多的关节活动也会加速颈椎的老化进程,如椎间盘退变、骨质增生、韧带钙化等,进一步降低颈椎的稳定性。

那么适合颈椎病患者的锻炼方式是什么呢?

1. 颈部各个方向缓慢的拉伸运动,如仰头望月,一般维持3~5秒即可。
2. 维持头颈部稳定,做颈部、上肢的拉伸和抗阻运动,如双手交叉抱头、伸懒腰等。
3. 维持头颈部稳定,做颈

肩部、肩胛部的放松活动,如耸肩、摆臂等。

总之,颈椎病患者的锻炼绝不能以牺牲稳定性为代价,根据个人体质、病情等因素设计合理安全的锻炼方式并做到持之以恒,才能保持康复治疗的效果。需要注意的是,以下几类人做颈部锻炼时需经专业人员指导:

1. 颈椎病初次发作者;
2. 年龄大于50岁者;
3. 严重骨质疏松者;
4. 有头颈部外伤史者;
5. 伴有心脑血管疾病者。

石家庄市第三医院颈椎病研究所 秦春

石家庄市第三医院健康专家有话说

—— 第1期 ——

避免反流性食管炎要注意八点

避免反流性食管炎,要做到以下8点:

1. 避免夜餐或饱餐。进食后至少等待2~3小时,使胃中的食物充分消化、排空,再躺下或入睡。胃里的食物减少了,反流的可能性自然就减少了。
2. 避免容易导致反流的食物。比如高脂食品、巧克力、浓茶、浓咖啡、碳酸饮料等。
3. 减重。体重减轻会降低胃部压力,也就能减少胃酸反

流的风险。

4. 避免长时间穿着紧身衣物。例如腰带或紧身裤,因为它们会增加腹部压力,促进胃酸反流。
5. 科学“躺平”。睡觉时将床头抬高15cm~20cm,可以把书或木块垫在床垫下面(不是枕过高的枕头,以免落枕),有助于利用重力防止胃酸倒流至食管,对夜间症状明显的患者尤其有用。

6. 戒烟和减少酒精摄入。食管下括约肌(LES)是拦截胃内食物反流的“屏障”,烟草、酒精会影响LES的正常功能。

7. 保持心情舒畅。反流性食管炎与精神因素有关,压力和焦虑会加重反流的症状。

8. 定期复查。定期复查有助于早期发现潜在的并发症,并及时调整治疗方案。

复旦大学附属华东医院 李兵航

经常咬到舌头 警惕四种原因

很多人认为吃东西咬到舌头是因为吃得过快或心急造成的,然而事实并没有这么简单。一般情况下,吃饭咬到舌头的原因有以下几种:

牙齿的咬合异常。有些人上牙里的牙弓较小,这样就增加了咬到舌头的概率,这种牙齿可以通过戴牙套来进行矫正。

吃饭过快或吃饭时说话。这种情况咬到舌头是舌头负担过重造成的。

压力过大或睡眠不足。在这样的状态下,人的神经系统不能正常地控制肌肉的咀嚼活动,所以会咬到舌头。

腔隙性脑梗塞。这种情况一般会经常咬舌,老年人比较多见,要当心是中风的前兆。

偶尔咬到舌头,往往并无大碍,但如果经常反复性地咬到舌头,就要提高警惕了。

孙楠/文

教您快速缓解突然抽筋

跑步、游泳、睡觉时,常常有人会出现抽筋的情况,这时,掌握缓解抽筋的方法就显得十分重要。下面是帮助快速缓解抽筋的三个小技巧。

1. 脚趾抽筋。反其道而行之,朝抽筋的反方向扳脚趾并坚持1~2分钟即可见效。

2. 小腿抽筋。坐位或靠墙,双手扳脚尖使脚趾上翘,接着尽量伸直膝关节,热敷或轻度按摩放松紧张的肌肉。

3. 游泳时腿抽筋。先深吸一口气憋住,身体仰浮,用抽筋腿同侧的手抓住脚趾向身体方向拉,用另一只手向下压膝盖,使腿后部伸展,缓解后上岸继续按摩休息。

抽筋可能是多种因素造成的,如疲劳过度、缺钙、睡姿不当、大量运动等,经常抽筋要及时到医院就诊,寻求医生的帮助。

王阳/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台