

“知晓您的血压” 芹菜降压但不是药

高血压病是最常见的慢性病之一,也是诱发各种心脑血管病最主要的危险因素。为引起人们对防治高血压的重视,1998年起,每年的10月8日定为全国高血压日,今年的主题是“知晓您的血压”。

很多人不知道,其实不同年龄的血压标准不同。

收缩压(高压)>140mmHg

要想知晓自己的血压,就得准确地进行测量。

血压测量的基本要求

测量前准备

患者:测血压前30min内不喝咖啡或酒,不剧烈运动、心绪平稳。排空膀胱,静坐休息5~10min。

仪器:采用经过国家计量部门批准和定期校准的合格台式水银血压计、其他款式的血压计,或经国际标准验证合格的动态血压计、电子血压计等。

测量条件:坐位测量需要准备适合患者手臂高度的桌子,以及有靠背

的椅子;卧位测量需准备患者肘部能外展45°的诊疗床。

环境条件:适当空间,适宜温度,环境安静,无噪音。

日常生活中,高血压患者需要注意

1.合理饮食

高血压病人饮食应遵循低盐、低脂、低热量原则,并注意饮食结构合理搭配,多吃蔬菜水果,芹菜就是不错的选择。

2.戒烟

研究证明,吸一支烟后,心率每分钟可增加5~20次/分,收缩压增加10~25毫米汞柱,这是因为香烟中的尼古丁会兴奋中枢神经和交感神经,使心率加快,同时也会促使肾上腺释放大量儿茶酚胺,导致小动脉收缩,导致血压升高。

3.限酒

大量数据表明,饮酒量的多少与血压水平呈正性线性相关。另外,酗酒能够增加人群中高血压发病的危险性。尤其是中年人,更应该适量饮酒,最好是戒酒,因为饮酒对身体

毫无益处。

4.坚持运动

运动训练一向被认为是防治高血压非常重要的有效手段。早在1988年,美国高血压联合会议即正式确立了运动疗法为高血压综合治疗的方法之一。适合高血压患者的运动有步行、慢跑、骑自行车、打太极拳等,运动以中低强度为宜,运动时不可空腹或过饱。

5.保持情绪稳定

情绪的激动或焦躁都会造成血压升高,因此高血压病人应该培养对环境和社会的良好适应能力,避免情绪激动及过度紧张、焦虑,避免发脾气,维持情绪稳定。

6.坚持用药

以上说的那些都是日常生活的注意事项,是基本要求,而要控制高血压,需要坚持用降压药,只有这样,才能有效减少心脑血管意外,防止高血压肾病等并发症的发生。请记住,服药期间切勿自行断药或换药,应定期复查,根据专业医生建议调整用药。

血压降得越快越好吗?不是!

高血压形成是一个长期的缓慢过程,人体对此具有一定的调节能力(故有些患者并没有不适的感觉)。所以除了高血压急症以外,降压治疗应缓慢进行,不能求之过急。如果超出了调节范围,重要脏器的血流量不能保证,反而会造成头晕心悸等不适。

即使用药时间长了,也不会有抗药性

部分高血压患者认为,降压药用得太早会产生耐药性,能不用药就尽量先别用药。这种想法是错误的,降压药不会产生耐药性。血压控制得越早,预防心、脑、肾功能障碍的效果就越好。如果等到脏器功能已被损伤再用药,就会失去最佳治疗时机。

即使宣传得再好,也别迷信保健品

近些年,市面上的降

各个年龄段的血压数值		
年龄	中国人平均正常血压参考值(收缩压/舒张压)	
16-20岁	男 115/73mmHg	女 110/70 mmHg
21-25岁	男 115/73mmHg	女 110/71 mmHg
26-30岁	男 115/75mmHg	女 112/73mmHg
31-35岁	男 117/76mmHg	女 114/74 mmHg
36-40岁	男 120/80mmHg	女 116/76 mmHg
41-45岁	男 124/81mmHg	女 122/78 mmHg
46-50岁	男 128/82mmHg	女 128/79mmHg
51-55岁	男 134/84mmHg	女 134/80mmHg
56-60岁	男 137/84mmHg	女 139/82mmHg
61-65岁	男 148/86mmHg	女 145/83 mmHg

压保健品越来越多,比如降压枕、降压帽、降压床垫等,都声称有良好的降压作用。事实上,大部分保健品的降压功效根本就没有经过科学的临床认证,使用这类保健品降压,即使没有危害,也会延误病情的控制与治疗。

芹菜真能降压么?真可以

芹菜含有丰富的维生

素、芹菜素和磷、铁、钙等矿物质,还含有蛋白质、甘露醇和膳食纤维等成分,具有舒张血管、降血压、预防动脉粥样硬化等作用;此外芹菜对神经衰弱、痛风也有一定的辅助食疗作用;并且芹菜还可以促进胃液分泌,刺激胃肠蠕动,起到润肠通便的效果。芹菜只能作为辅助治疗,其范畴也只能归属于最基本的改善生活方式,真正要治病,还是要靠药物。(央广网)

秋季用好陈皮养生

受访专家:湖北省中医院药事部副主任药师 黄正德



民间有“百年陈皮,千年人参”的说法,故很多人将陈皮看做养生佳品,茶杯中、厨房里处处是它的身影。湖北省中医院药事部副主任药师黄正德说,从中医角度讲,陈皮养生功效确实很好,眼下正是橘子的丰收时节,大家不妨学学如何用好陈皮。

陈皮是橘及其变种的成熟果皮经干燥储存后的药食两用中药。相比新鲜橘皮,干燥的橘皮挥发油减少了很多,其中的橙皮苷等黄酮类药用物质含量却上升了,因此其性

味变得缓和,让人更容易接受,药效也更好。

一般来说,陈皮分为普通陈皮和广陈皮。普通陈皮主产于四川、重庆、福建、浙江、江西等地,广陈皮是橘的变种茶枝柑的果皮,产区主要是广东新会、江门等地,质量最好。普通陈皮隔年使用最好,广陈皮一般干燥存放2~3年后效果最佳。质量较好的普通陈皮价格每公斤20~40元,广陈皮价格较贵,每公斤可达到几百甚至几千元。

中医认为,陈皮是一种理气

药,归脾、肺经,具有理气健脾,燥湿化痰的功效,可治疗胸闷气短、腹部胀痛、恶心呕吐、腹泻等不适症状。质量上乘的陈皮有独特的“面相”,选购时应注意以下几点:外表深红鲜艳,内面白色;质柔软,气香;没有杂质、霉变、病斑等。如果想买广陈皮,则需注意其外表面应是紫红色的,香气更为浓郁,对光看半透明,油室(密密麻麻的小点)大而明显。

秋冬是吃橘子的季节,大家还可以自制陈皮。黄正德建议,平时吃完橘子后,把橘皮留着,放置在阴凉干燥处阴干即可,避免暴晒。干燥的橘皮可以用在生活的方方面面:1.作香辛料,在红烧或卤煮荤腥菜品时放入一些,可起到调味去腥、开胃燥湿、解腻的效果;2.泡澡或泡脚时加几片陈皮,香气溢放,醒神润肤,可以起到调节气血的作用;3.泡水喝,一般取3~10克陈皮冲泡200~300毫升开水,使用保温杯效果更好,可理气开胃、燥湿化痰,但气虚体燥、阴虚燥咳及有实热者慎服。另外需要提醒,新鲜橘皮挥发油含量较高,性味比较浓烈,还可能残留保鲜剂和农药等有害物质,最好不要直接拿来泡水。

(人民网)

日常生活中要学会正确地“减盐”

随着人们养生意识的提高,越来越多的朋友开始注重饮食健康。少油、少糖、少盐成为了健身餐的标配,很多人开始对盐“避之不及”。摄入过多的盐会造成身体问题,那么不吃盐是不是就可以避免危害呢?

首先,让我们了解一下为什么在养生食谱里,专家都要求少盐。中国疾病预防控制中心的调查数据显示,我国18岁及以上居民平均每日盐摄入量10.5克,比推荐的6克高出75%,东北地区更高达18克以上,远超国内外平均水平。此外,中国疾病预防控制中心曾对2204名就餐者做过相关调查,调查发现,在餐厅就餐,每人一餐摄入的钠,就已超过全天推荐的摄入量。除了烹调中看得见的盐,很多吃着不太咸、甚至不咸的

食物,其隐形含盐量也很高,如酱油、果脯蜜饯、挂面、面包、坚果饼干、番茄酱、豆腐乳、香肠培根等肉类加工品。高盐、高脂等不健康饮食、吸烟和身体活动不足等是慢性病发生的主要危险因素,亟待控制。那么,是否不吃盐才对身体有益呢?答案当然是否定的。盐中的钠离子对保持人体健康有重要的作用,其能够调节体内水分、维持酸碱平衡、维持血压正常、增强神经肌肉兴奋性。过度限盐有一定的副作用,钠盐摄入不足会使机体细胞内外渗透压失去平衡,促使水分进入细胞内,从而产生程度不等的脑水肿,轻者出现意识障碍,严重的会导致心率加速、厌食、恶心。所以,日常生活中要学会正确地“减盐”。

(人民网)