

没做到这几点 血压就“白测”了



图:TP

高血压是个常见病,以往老年人常见,现在开始多发于年轻人之中。可以说,学会自己测血压,是每一个现代人都得掌握的必备生活技能了。特别是已经确诊的高血压患者,更有必要“从头到脚”地规范自己的血压测量。已经有研究证实,准确的家用血压数据,不仅可以协助医生更高效地调整降压药物,还能更准确地预测你以后得心梗、脑梗的风险机率。

如何正确测量血压

首先,要掌握测血压的时机。早上起床后,晚上睡觉前,别急着吃药或者睡觉,定下心来测一个血压。这里切记,测血压之前要上次厕所,憋尿可能会导致血压读数偏高 10~15 毫米汞柱。

其次,挑一把椅子(下可以让自己脚踩到地,上可以让自己腰部有支撑),一个高度合适的桌子(让自己的手肘可以挨在桌子上,上臂的中点和心脏平齐)。不合适的坐姿可能导致血压读数偏高 6~10 毫米汞柱。一般大部分家庭中的餐桌就满足上述条件了。

第三,袖带的选择和佩戴也有讲究。要根据自己的手臂粗细选购不同的袖带,过小的袖带会高估血压,太大的袖带可能会低估血压。佩戴时注意松紧度,以可以塞进一个手指为宜,佩戴的高度注意袖带中心和心脏(胸骨中点)平齐。

选左边还是选右边

初诊的患者不妨两边都测测,选择血压偏高的一侧作为后续测量的部位。

考虑到血压十分敏感,稍有风吹草动数值就开始波动,一次的血压数据不能完全反映你的真实血压。所以建议既然坐下了,不妨重复测量 2~3 次(注意每次测量需间隔 1~2 分钟),取个平均值。

值得注意的是,如果你发现自己两侧的收缩压相差大于 10 毫米汞柱,记得再测两次,明确血压情况;而如果两侧收缩压相差大于 20 毫米汞柱,必须警惕“主动脉狭窄、锁骨下动脉窃血综合征”等疾病,记得一定要去找医生“排雷”。

最后建议所有的高血压患者,一定要养成及时记录的好习惯:每次就诊前 1 周,准备一个小本子或者手机,记录每天的血压、心率,可能导致自己血压波动的生活事件,可以给医生调整药物提供充分的数据支持。

周馨媚

你的饮食“钠钾平衡”吗?

你的饮食“钠钾平衡”吗?证据表明,长期“高钠低钾”的饮食习惯,会导致血压升高、心脑血管疾病等健康问题。关注“钠钾平衡”,在享受美食的同时保持健康。

提倡“钠钾平衡”

随着减盐健康教育的不断深入,人们越来越清楚地认识到吃盐过多,主要是钠摄入过多的危害,它可以导致高血压、心脑血管疾病、慢性肾脏病、骨质疏松、超重肥胖,甚至是胃癌,殊不知,钾摄入不足,同样也会增加高血压和心脑血管疾病发生的风险。大量的研究证实,增加钾的摄入量会降低血压。

因此,世界卫生组织在其钠、钾摄入相关指南中也明确指出,成年人每天钠的摄入量不应该超过 2000 毫克,相当于 5 克盐;钾的摄入量不应该低于 3510 毫克。也就是

说钠的摄入不能太高,钾的摄入又不能太低。按照钠和钾离子的数量而言,最合理的比例应该是 1:1。然而世界上大多数国家普遍存在着高钠低钾的情况,导致“钠钾比”多在 2:1 以上,我国则更高,达到了惊人的 5:1。尽量维持钠钾平衡,减少钠的摄入,提高钾的摄入,努力使“钠钾比”接近 1:1,会显著提升人们的心脑血管健康水平。

日常饮食中应该注意什么

要想维持钠钾平衡,实际上非常容易,它的核心要点就是要“追求自然”,换句话说就是“少添加浅加工”,少添加就是指少添加盐和油,浅加工则是为了避免钾和其他营养素的流失。

关于少吃盐,可以注意以下几点。在做饭的时候要尽量少放盐和含盐调味品,可用其他自然佐料来

提鲜保味。在选择外购的预包装食品时,要注意看营养标签,选购同类食物当中钠含量更低的产品。

关于如何提高钾的摄入,有几点建议。尽量使用低钠盐,它既可以减少盐的摄入,又可以适当补充钾,但是也需要注意,低钠盐也不能多吃。

尽量多地摄入富钾的食物,尤其是蔬菜、水果、坚果和豆类。

在烹饪时尽量不加工或者是简单加工,防止钾和其他营养素的流失,同时不要添加太多的油和盐,以免阻碍自然高钾食物的摄入。最后一点就是少吃深加工的包装食品,它们不仅在加工当中流失了大量的钾,而且还可能额外添加了太多的盐或者是钠。

当然,饮食健康我们不能仅仅强调某一方面的作用和价值,而应该综合考虑,多吃蔬果、奶类和大豆,注意少油少盐。

张普洪

手指麻木不适,根源竟在颈椎

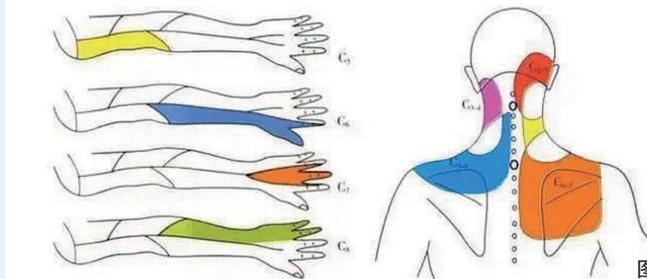


图:TP

说到手麻,它的成因很多,最常见、最容易想到的就是颈椎病。颈椎病除了会导致肩颈不适以外,还会引起上肢不同部位的麻木与疼痛,但是颈椎病为什么会引发手麻?不同手指的麻木又代表着什么呢?

颈椎病引发手麻

颈椎病手麻不算是严重的颈椎病,颈椎病是因为间盘退变以及高度降低,出现了骨质增生、韧带的骨化刺激或压迫周围的脊髓、神经或者是血管,引起颈背部的麻木、手麻、肌肉萎缩等症。对于颈椎病出现手麻要重视,避免病情的进一步发展。应该通过物理治疗、功能锻炼,避免长久地伏案工作,减轻颈椎的负荷,有助于颈椎病的治理。

不同部位麻木,代表不同颈神经受压。颈椎不同节段出现病变,不同节段的颈神经受到压迫,就会出现不同神经症状,这也是为什么患者出现颈椎病手麻、胳膊疼的区域各不相同的原因。

五个动作,缓解颈椎不适

动作一:仰头望掌。双手上举过

头,掌心向上,头尽量往后仰,仰视手背。此动作可舒缓肩颈部肌肉,促进血液循环。要注意手臂尽量伸直向上,否则达不到效果。

动作二:旋肩舒颈。双手手心向下搭肩,由后往前旋转,再由前向后,各 30 次。可以活动颈椎关节和肩关节,保持关节的灵活性,缓解肌肉痉挛和疼痛。运动时颈部肌肉一定要放松,舒适为度。

动作三:头颈相抗。两手交叉贴于颈部,头向后仰,手向前使力,形成相抗效果。可以增强肌肉韧性,使颈后肌肉力量得到加强。动作宜缓慢协调,切勿盲目追求速度与力度。

动作四:左右伸展。头部缓缓向左肩倾斜 5 秒,返回中位;再向右肩倾斜。该动作能够促进颈椎血液循环,恢复关节、肌肉弹性。要注意双肩、颈部尽量放松,动作以慢而稳为佳,切忌用力过猛。

动作五:前俯后仰。双手叉腰,先低头使下颌向前胸靠近,然后抬头后仰。能够增强颈肌肌力,维持颈部组织的自然弹性。动作宜缓慢协调,不可盲目追求速度与力度。

董健

春天“肝火旺”消气益健康

春天是一个生发的季节,气温开始逐渐回升,万物呈现出欣欣向荣的景象,与之相应地,身心有时也会出现“肝火旺”的现象,人变得紧张、暴躁、易怒,一件不大不小的事,竟能令自己大发雷霆。

那么,如何才能让自己迅速“消气”?这里为大家提供几种实用方法。

当一个突如其来的状况发生时,可以尝试深呼吸,让心念沉下去、慢下来,清醒头脑,不说冲动的话,或做鲁莽的行为和决定。

在气氛比较紧张的时候,及时止语,少说为妙。自己克制,对方的情绪在一定程度上也会得到缓和。大家调整好心态再沟通,才能找到

最优的解决方案。

人非圣贤,难免会有情绪上头的时候,但我们应该意识到这是自身缺乏慈悲和智慧的表现,需要进一步改善。这样,无论遇到什么烦心事,都能找到值得学习借鉴的好方法。

施晓誉



上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办

选择减肥茶,先辨明体质

中医认为,有三大易胖体质。不同体质的肥胖人群,可以选择不同的减肥茶。

气虚质,临床表现为形体肥胖,还兼有气短声低,少气懒言,精神疲惫,体倦乏力,自汗。

选用桂枝 10 克、黄芪 10 克、干姜 3 克、防己 10 克。将 1000 毫升水煮沸后,按上述用量放进相应

药材,再以大火煮 15 分钟即可关火,当茶饮。

阳虚质,临床表现为形体肥胖,易于疲劳,并有四肢不温甚或四肢厥冷,喜食热饮,小便清长等症。

选用桂圆 5 粒、大枣 3 枚、肉

桂 0.5 克、红糖一勺。将 1000 毫升水煮开后,按上述用量放进相应药材,再以小火煮 15 分钟即可关火,当茶饮。

痰湿质,临床表现为形体肥胖外兼见身体沉重,肢体困倦,脘痞胸满,头晕,口干不欲饮,喜卧懒动等

症状。

选用山楂 10 克、枳实 10 克、厚朴 10 克、莱菔子 10 克、大黄 5 克。按上述用量放进相应药材再以大火煮 15 分钟即可关火,当茶饮。如果出现反酸水,去掉山楂即可。值得注意的是,久泻以及感冒者不适合服用本茶饮。

孙杰