

莫让高血压“引爆”脑血管,六招助力控压护脑

清晨,李老伯(化名)在准备起床时突发剧烈头痛,左侧手脚瞬间失去控制,意识也逐渐模糊,甚至出现了小便失禁的情况。被紧急送往医院后,他最终被确诊患上了高血压性脑出血。医生向家属解释,由于李老伯常年未能有效控制血压,脑血管壁在高血压的作用下遭受慢性损伤,在血压高峰时段发生破裂,目前出血量较大,生命处于危急状态。

血液在人体血管内日夜奔流,为各个器官输送必需的养分。中老年人的脑血管系统历经数十年的运转,主要依靠机体自我修复和代偿功能维持稳定。而对于有高血压的人来说,这种自我修复的平衡被彻底打破,脑血管变得脆弱不堪,极易引发破裂出血。因此,深入了解高血压与脑出血的关联,掌握科学的预防方法,对守护脑血管健康至关重要。

高血压是脑血管的“隐形杀手”

根据2025年国家卫生健康委员会公布的数据,我国脑出血的年发病率为每10万人中有60~80人,以我国14亿人口估算,每年新发的脑出血患者数量大约在84万~112万之间。更为严峻的是,脑出血的30天死亡率高达40~50%。即便有幸存活,约75%的患者会遗留不同程度的功能障碍,如偏瘫、失语、认知障碍等。因此,对高血压脑出血而言,预防远比发病后的治疗更为重要。

脑血管和人体其他器官一样,会经历正常的衰老过程,但高血压的存在会持续损伤脑血管,显著加速其衰老进程。从血管生物学年龄来看,长期未得到有效控制的高血压,可

能会加速脑血管的衰老进程10~15年。相关研究数据显示,收缩压(高压)每升高10mmHg,脑出血的风险就会增加30%;如果高血压患者同时合并糖尿病,血糖的异常波动会进一步加重血管壁的损伤;此外,动脉粥样硬化还会使血管壁的弹性和抗冲击能力大幅降低;如果再叠加一些不良的生活习惯(如吸烟、饮酒等),会进一步加重脑血管的损伤。当这些损伤累积到一定程度时,脑血管就会发生破裂,引发脑出血。

脑出血患者有共同特点

临床研究发现,高血压脑出血患者普遍存在一些共性特点:他们大多常年血压控制不佳,血压波动幅度较大;没有养成自律的用药和生活习惯,不规律服药,常常以身体没有明显不适为由,拒绝服用降压药物,或随意减少用药剂量甚至擅自停药;部分患者还合并有高血脂、糖尿病等代谢性疾病,这使得血压控制的难度大大增加;性格上多偏强暴躁,不听他人劝告;一些脑出血年轻患者存在超重、长期熬夜、昼夜颠倒的情况,生活作息不规律。

这些因素相互作用,共同加大了高血压脑出血的发病风险。

精准控压,预防脑出血

日常生活中,想要精准地控制血压,不妨参照以下方法:

以药物为核心,精准控压 根据最新医学指南建议,单纯性高血压患者应将收缩压稳定控制在140mmHg以下,舒张压控制在

90mmHg以下,合并有糖尿病等多种疾病的则需要进一步下调控制目标,为了达到上述目标往往需要长期规律服药。对大多数中老年人来说,仅依靠调整生活方式,如加强锻炼、保持清淡饮食等,很难将血压长期稳定在正常范围内。目前临床上使用的大部分降压药,都经过了数十年的研发和全球超百万人群的临床验证,按照医嘱正规使用安全有效,因此患者不必过于担心药物副作用,更不能抱着“是药三分毒”的传统观念擅自中断服药。

定期脑血管体检,排查隐患 为及时了解自身脑血管状态,排除动脉瘤、血管畸形或颅内肿瘤等少见的脑出血风险因素,应定期进行脑血管相关体检,可选择头颅CT血管造影、头颅核磁共振平扫或核磁共振血管造影检查。

同时,每年至少进行一次抽血化验血脂指标,通过颈部血管彩超、眼底血管评估等检查,了解自身血脂水平以及血管是否存在斑块、狭窄等情况。对于50岁以上的人群,建议联合进行心脏彩超和冠脉CT血管造影检查,对全身心脑血管系统进行综合评估,及时排查潜在健康隐患。

科学运动,强健血管 选择适合自己的运动方式并长期坚持,对维护脑血管健康十分有益。在每天坚持健步走6000步(约40分钟)基础上推荐游泳、太极拳等运动,避免长期进行马拉松等高强度锻炼。其中,太极拳、五禽戏、八段锦等运动能有效改善身体平衡能力,建议每周练习3~5次。

合理饮食,养护血管 养成低盐、低脂、清淡的饮食习惯,减少红肉摄入,保证饮食来源

多样化、色彩化并摄入足量优质蛋白。遵循“护脑饮食金字塔”原则,多吃原生态食品,控制油、糖、盐的摄入量,保证深色食品多样化。使用定量盐勺控制盐的摄入量,巧用柠檬、香料调味,或选择低钠盐、钾盐减少钠摄入。每天应饮用1500毫升以上的水,在确保足够尿量的基础上满足身体日常水分需求,改善血液循环。同时,要警惕“伤血管”的食物,如含有隐形高盐的挂面、话梅、薯片,含有反式脂肪酸的植脂末、人造奶油,以及碳酸饮料、果汁饮品等高糖饮料,尽量减少摄入。

纠正不良习惯,休息充足 坚决戒烟戒酒,远离碳酸饮料和代糖饮料,其中代糖饮料已被证实是新的潜在健康危害来源。同时,养成健康的作息习惯,每天7时起床后梳头100下,这样促进头皮血液循环;中午进行30分钟午休,为脑血管提供充足休息时间;睡前用40℃左右的温水泡脚15分钟,缓解疲劳,改善血液循环;按压曲池穴(屈肘时肘横纹外侧端)3分钟,聆听冥想音乐入眠,放松身心,调节血压。

调节心态,身心皆安 保持乐观积极的心理健康状态,做到心平气和,拥有宽广的胸怀,避免情绪出现大喜大悲的剧烈波动。在即将发怒时,可施行“三秒法则”,通过默数3秒平复激动的情绪;积极建立兴趣圈,参加社区书画班、合唱团等活动,丰富精神生活;也可尝试宠物疗法,饲养金鱼、鹦鹉等负担较轻的宠物,在与宠物的互动中放松心情,缓解压力。

上海长征医院神经外科 王君玉(副主任医师) 赵亮(主治医师) 上海长征医院心血管内科 贺治青(副主任医师)

雷暴天气为何会引发哮喘

近期雷暴天气频发,医院接诊的咳嗽、喘憋患者显著增多,部分患者症状危重,这一现象与“雷暴哮喘”密切相关,公众需高度警惕。

“雷暴哮喘”并非雷暴直接引发哮喘,而是雷暴天气的特殊条件加剧了过敏反应。雷暴来临时,强风会将空气中的花粉、霉菌等过敏原卷起,剧烈气流还会使这些过敏原破碎成更微小的颗粒。这类小微粒极易穿透呼吸道屏障被吸入体内,从而诱发哮喘急性发作,尤其对花粉过敏人群威胁更大。

若突发“雷暴哮喘”,需立即采取急救措施:马上使用沙丁胺醇等哮喘急救药物,必要时可重复吸入;保持坐姿以维持呼吸通畅,有条件者及时吸氧。若用药后症状未缓解,务必迅速前往医院就诊。

谨防紫外线对眼睛的伤害

时段(例如上午10时至下午3时)尽可能地减少户外活动,外出时,保护眼睛最简单的方法是戴帽子和具有紫外线防护功能的太阳镜。

在选购太阳镜时,你可能也注意到很多产品说明上写着“UV400”,这表示这副太阳镜可以阻挡波长在400纳米以下的紫外线。紫外线是一种电磁辐射,波长比可见光短,人的眼睛看不到它们,而根据波长范围,紫外线被分为三种类型:UVA(长波紫外线),波长范围为320~400纳米;UVB(中波

紫外线),波长范围为280~320纳米;UVC(短波紫外线),波长范围为100~280纳米。也就是说,UV400的太阳镜可以阻挡接近100%的紫外线。太阳镜的颜色、镜片材质、形状大小以及是否有偏光功能等特点,你可以根据自己的需求去做进一步的研究,例如如果你长时间在户外,可以考虑佩戴全覆盖式的太阳镜,减少从眼镜边缘进入眼睛的紫外线辐射。

值得一提的是,适度地沐浴在户外阳光中,对我们的视力、眼部健康都

身上这种“包”千万别乱按

取“评估-干预-巩固”三步走的科学管理路径,从源头预防到规范治疗,全系统改善问题。

已形成的“富贵包”虽难完全消除,但可通过科学方法缓解症状。热敷是安全有效的方式,用热毛巾或热水袋敷于颈后20~30分钟,可促进血液循环、软化组织。配合轻柔按摩与拉伸斜方肌、胸锁乳突肌等动作,有助于放松肌肉、改善活动度。

若伴有疼痛,可在医生指导下使用药物。当包块较大、保守治疗无效且影响生活时,经专业评估后可考虑手术进行切除,但属

最后手段,需谨慎评估并重视术后康复。

“临床上常见患者自行用力揉搓,这样会导致局部出血、炎症加重,甚至神经损伤。尤其在颈椎退变或钙化情况下,风险极高。它虽小,却可能是慢性劳损、脑供血不足的前兆。”

张玉屏提醒,任何干预都应在正规医疗机构由专业医生评估后进行,制定个性化方案。健康管理贵在坚持,唯有重建良好的姿势、进行科学锻炼、保持合理饮食,才能真正告别“富贵包”。

据光明网

体内有「火」脸先知

你知道吗,不同脏腑的“上火”,都可以在脸上不同部位表现出来。

心火看脸 心火亢盛常见的症状为脸上易长疖子、易生痘、长痤疮、起粉刺及出油等。这类人群还会出现心烦、失眠、口舌生疮、小便黄赤等一系列问题。

肝火看眼 肝火旺盛,眼睛最易出现症状,主要表现为眼睛红肿、灼热、疼痛、干涩、眼结膜充血、分泌物增多、流泪、视物模糊等,同时有烦躁、易怒、两肋疼痛、口苦便干等症状。

肺火看鼻 肺火旺盛时,会出现鼻部呼气灼热、鼻孔干疼、鼻内肿痛、鼻出血、鼻塞、鼻流黄涕等症状,同时还会有咽喉肿痛、咳嗽等问题。

胃火看口 当胃部上火时,易引起牙龈红肿疼痛、牙龈出血、牙齿松动、牙龈溃疡等症状。同时,胃火大也会导致下消化道津液缺失,引起口苦、口渴、口腔溃疡、口臭等问题。

肾火看耳 肾火一般指肾中阴液不足,表现为头晕目眩、耳鸣、耳聋,还会出现烦热、失眠、盗汗,伴有腰膝酸痛、胫骨痛、足跟痛。

中国中医科学院西苑医院 耳鼻咽喉科 徐春英(主任医师)

遗失声明

本人杨晓喆,遗失上海市租用居住公房凭证,证号:05000000000000011889163特此声明。

茂昌眼镜 MAOCHANG SINCE 1923