

# 天气越来越冷,高血压患者洗澡时应该先洗头还是先洗身体——看看上海远大心胸医院宋贺主任医师怎么说

也许你会疑惑,高血压患者连洗澡的顺序都有讲究吗?还真是。天气越来越冷,上海远大心胸医院主任医师宋贺建议高血压患者的洗澡顺序是:洗脸——洗身体——洗头。如果你是高血压患者,在秋冬末初的季节里,要做好哪些日常保健呢,且听宋主任与我们仔细说说高血压人群要注意的那些事。

## 高血压患者要注意洗澡顺序

对于不少人来说,洗澡按照从上到下的顺序是很自然的事情,先洗头,后洗身体,最后洗脚。但上海远大心胸医院主任医师宋贺指出,健康的人这样洗澡没有问题,但是对于高血压患者来说,天气寒冷,洗澡温差大,如果先洗头,热水会刺激头部血管扩张,身体表皮血管充血,心脏、大脑等重要器官就有可能缺血,出现头晕、胸闷等症状,长期如此,容易诱发心脑血管疾病。

宋主任建议,高血压患者的洗澡顺序是:洗脸——洗身体——洗头。先洗脸,人脸上一天下来有很多脏东西,人体毛孔遇热扩张,先把脸洗干净,可以避免脸部毛孔阻塞,再洗身体,从远离心脏的远端开始,比如脚部、四肢等,再到身体,全身暖和了,最后洗头。

宋主任表示,除了要注意洗澡顺序,还要留心洗澡时屋子不要关得太严,时间不要太长,水温不要过高,否则容易引起胸闷、头晕。如果高血压患者洗澡,最好选择家人在家的时间。

## 年轻人也要警惕高血压

27岁的小张,人比较消瘦,突然血压升高,去医院就诊,验血检查发现是因为缺乏叶酸引起同型半胱氨酸(HCY)升高,血压增高。叶酸是B族维生素的一种,在各类水果和新鲜蔬菜中含量较高。原来小张日常是想吃什么就吃什么,不爱吃蔬菜水果,饮食也不规律,导致缺少叶酸,血压增高,后来宋主任给他补充叶酸,才控制住

了血压。

高血压是我国很常见的心血管疾病,在我们印象中,高血压是老年人的专利,但实际上年轻人患高血压也越来越多,更危险的是有的年轻人自身没有任何不舒服,往往并不重视,还有的认为高血压也不算什么大病,因此对治疗高血压消极对待,甚至忽视。

宋主任说,两周前,一个20多岁病人来上海远大心胸医院急救,他是体检时测量出血压200多,非常危险,人很胖,但他自己没有感觉。一个多月前,宋主任的一个同事陪母亲来看病,40多岁,她也给这位同事测量了一下,血压160,问他吃药了吗,他说忘吃了,她提醒他还是要按时吃药,但是他不太在意,没多久就脑梗塞了,现在还在住院治疗。

高血压病人越来越“年轻化”,年轻人的高血压发病率逐年增高,宋主任表示主要有以下几个原因:

- 1、年轻人工作压力大,比较紧张,神经绷得紧,加上熬夜,这会造成交感神经处于兴奋状态,血管收缩,导致血压上升。而情绪紧张和焦虑是高血压致病很重要的一个原因,年轻人经常是高压正常,低压偏高,舒张压增高,这与长期紧张焦虑有关。
- 2、饮食中高盐高油多,这也是形成高血压的一个主要原因。年轻人口味重,加上工作忙碌,做饭的少,点外卖比较多,盐多又油腻,长期如此,容易引发高血压。
- 3、肥胖。有些年轻人吃的油腻,而且工作、家庭压力大,白天忙碌,晚上就不想动,窝在家里



## 宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员,中国医师协会委员。在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇,医学著作两部,主持科研项目两项,科研成果两项。在郑州大学附属医院工作二十余年,对心血管疾病有较深研究,尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肌病和心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

看手机和电脑,锻炼的意识不强,运动量比较少,而导致肥胖。肥胖的人体内的脂肪堆积过多,血液循环量加剧,导致心脏的负担加重,会引发高血压。

4、吸烟喝酒。烟里的化学物质会破坏血管内皮,引起动脉粥样硬化;高血压的患病率随饮酒量增加而增加。

5、还有一部分因素可能是由遗传因素引起。宋主任进一步指出,年轻人应该养成良好的生活习惯,警惕高血压。

## 高血压患者冬季要预防脑出血

说到高血压,许多人并不在乎,有一些高血压患者没有感觉不舒服,血压升高的时候自己不知道,只有出现了脑出血,方才后悔莫及。

“高血压不可怕,可怕的是并发症。”宋主任再三强调,高血压患者更容易发生脑出血、心肌梗死或慢性肾衰竭等并发症。冬天又是心脑血管疾病高发的季节,高血压患者要特别当心。受到寒冷空气的刺激,血管会收缩变窄,本来就有高血压的患者,容易引起心脑血管缺血缺氧,甚至堵塞,引起脑出血。脑出血是一种致死和致残率很高的疾病,如果发现和救治不及

时,非常危险。

如果高血压患者在家中出现了口吐白沫、抽搐,陷入昏迷状态,这个时候出现脑梗、脑出血的可能性比较大,宋主任提醒家属,如果发生了这种情况,不要拽着病人,最好是原地不要动,立刻打120叫救护车,送到医院等医生救援,如果家里有血压计可以测量一下,如果是血压太高,可以舌下含服急救的降压药。

最后,宋主任呼吁,从年轻人开始,定期体检,经常测量血压,控制高血压,防止并发症的发生。对于中老年人,要注意以下几点:

- 1、遵医嘱,按时吃药,经常监测血压。如果吃药后血压依然降不下来,及时就医,根据医生建议,有些药物该加量就加量。
- 2、季节变化要高度重视,注意防寒保暖。
- 3、锻炼身体不要太早,特别是老年人,要选择早饭有太阳出来后。早上比较寒冷,心脑血管疾病发生早上发病比较多,早上血压是高值,下午6点是高值,如果一早出去跑步锻炼,喝点凉空气,血压很容易骤然增高。
- 4、饮食要健康,多吃蔬菜水果,少吃高脂肪、高糖、高盐食品,老年人早上起来喝杯温白开水,三餐前特别晚饭前喝杯水,有利于降低血液黏稠度。(郑琳)

# 老年朋友牙齿缺失严重 如何选择合适的假牙?

对于大多数老年朋友来说,缺牙不是个稀奇事,曾有患者问:“经常吃不下饭,排骨什么的再也不敢碰,晚上有时还会牙痛,牙齿接二连三的松动脱落,特别无奈,想修复牙齿,又不知道该选哪种方式?”

确实,因龋齿、牙周炎或者外伤等原因,掉了一颗或几颗牙齿,很多人对选择哪种假牙很茫然,一些人从各种不同的途径得知哪种假牙好,就想要装哪种假牙。目前,市面上主要有三种缺牙修复方式,都各有自己的特点,适合不同的患者。

## 修复方式怎么选?

可摘义齿:俗称活动假牙。优点是制作相对比较简单,对牙齿损伤相对较小,价格相对便宜,适应范围较广。缺点是每天要摘戴,使用不太方便,咀嚼功能很难恢复到真牙,遇到粽子、汤圆、排骨等过硬、过黏的食物都无法咀嚼。其实,在国外假牙早已淡出了“历史舞台”,而且假牙容易腐蚀邻牙,或造成牙齿松动,一旦发生误吞进入食道或胃里,后果真的不敢想象。

固定义齿:即用自己的天然牙来固定假牙,最常见的是烤瓷桥。优点是义齿固定在口腔当中,无需摘戴,较为舒适。缺点是对真牙伤害太大,它需要把本是健康的牙齿人为地磨小,而且长久使用“烤瓷桥”容易引起一些并发症出现。例如我曾经有位患者,因为长期佩戴“烤瓷桥”导致偏头疼严重,因为“烤瓷桥”不能达到正常咬合,所以引发脸部局部神经肌肉不能合理运动,久而久之引起偏头疼的问题。

种植牙:是在牙槽骨中植入人工植体,一般是钛或钛合金材料。当植体和牙槽骨完成骨整合之后,再在植体上进行修复,装上假牙。种植牙的出现可以说是口腔医学的一次革命性进步,很好地解决了原先采用传统方法修复比较困难或者说修复效果较差的问题。

## 缺牙修复选择要谨慎

当然,缺牙修复是一种医疗行为,不是你想想装什么牙就可以装什么牙,必须由专科医生经过全面的检查、评估全身状况、了解患者意愿和经济情况后,综合判断哪种方式更合适,从而制定科学规范的治疗方案。



本文作者魏兵系知名口腔疑难种植总监,ICOI国际种植专科医生学会会员、中华口腔医学会会员,毕业于中国医科大学口腔临床专业,1996年负责日本昭和大学,主攻口腔颌面外科及口腔修复专业,在日从业14年,获得日本国家齿科医师执照,日本齿科医学会会员,深谙日本齿科在服务、细节上的独特理念,她是多档电视节目特邀嘉宾,以“优雅知性 娓娓道来”的风格被誉为“明星牙医”,深受大众欢迎。她也是目前国内极少数能同时开展穿颧和穿翼板种植手术的专家之一,帮助无数疑难缺牙患者重拾口福。

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

孤独,分秒都是寂冷的煎熬  
关爱空巢老人,让温暖回家



中宣部宣教局 中国文明网