

W 我的健康经

好习惯防治高血压病

□代方

高血压病发病人群正趋年轻化,除了遗传因素外,不良生活习惯和饮食习惯、长期缺乏锻炼、精神焦虑等也是致病因素。

人们应该养成良好的生活习惯和饮食习惯,保持良好的心态。同时,也要注意以下4个方面。

一、饮食。限制钠盐的摄入量,减少脂肪的摄入量,适当补充优质蛋白质,多吃含钾丰富的水果和蔬菜;禁食辛辣刺激性食物。

二、限制饮酒。酒精摄入量与血压水平及高血压患病率呈线性相关,高血压病患者应戒酒或严格限制酒的摄入量。

三、戒烟。吸烟可以使血压升高、心跳加快,吸一支烟有时可使血压上升25毫米汞柱,尼古丁作用于血管运动中枢,同时使肾上腺素增加,引起小动脉收缩。长期大量吸烟易形成持久性高血压病。

四、减轻体重。不断加强锻炼,增强身体素质以抵抗病毒,例如散步、打太极拳、慢跑等。

建议3

一、长期服用降压药的患者,每天不定期测量血压3次。

二、为了保证血压值的准确性,测量血压时要做到“四定”(定时间、定部位、定血压计、定部位)。

(作者供职于河池县人民医院)

W 未病先防

疲劳也是一种病

□彭永强

现代人生活节奏非常快,生活压力很大,很多人在生活中都感觉很累。所谓的累,就是疲劳。事实上,疲劳已经成为现代人常见疾病的一种。当然,并非所有的疲劳都在疾病之列,只有过度、过久的疲劳,即慢性疲劳才是疾病。人们要认真对待疲劳,情况严重时要去医院接受治疗。

一般来说,正常人忙碌一天后,都会有疲劳的感觉,正常情况下,经过一夜质量较好的睡眠,第二天疲劳感就会完全消失。如果第二天起床后仍然感到非常疲劳,并且这种状态持续时间较长,很可能是患上了慢性疲劳综合征,需要去医生那里寻求帮助。

让人忧虑的是,绝大多数人并没有将疲劳当成疾病看待,而是理所当然地认为是工作太忙造成的,认为休息一段时间后,疲劳就会自动消失。医学专家提醒,这样硬扛的做法很不科学,长期疲劳很有可能就是其他疾病的先兆。如果这种疲劳状态持续四五个甚至更久,人的身体可能会出现低热、咽喉肿痛、淋巴肿大、注意力下降、记忆力衰退以及全身无力等症状。尤其值得人们重视的是,人如果长时间处于疲劳状态,还会引起体内激素代谢失调、神经功能紊乱、身体免疫力下降等,极易患神经系统、消化系统、呼吸系统疾病。此外,长时间疲劳,严重者会突发心脑血管疾病,甚至猝死。

专家提醒,预防身体疲劳,最有效的方法就是运动。运动能舒展筋骨,促进血液循环,缓解疲劳,使人的肌肉组织得到锻炼,尤其能够极好地排解人的心理压力和压力。事实上,运动恰恰是当今都市人最缺乏的保健措施。因此,专家建议人们每天参加至少1小时的体育锻炼,在日常工作中,每工作一段时间要变换一下姿势,以缓解身体的疲劳。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

D 当季提醒

暑假是看眼病的最佳时期

□贾庆东

暑假期间,各医院眼科又迎来了一轮青少年就诊高峰。据郑州人民医院刘平主任介绍,现在青少年近视的发生率越来越高,假期是看眼病的最佳时期。

刘平说,结合青少年眼病的特点,为了避免扎堆排队和耽误治疗,家人应在发现孩子眼睛有问题时,及早带孩子就诊。

大部分来眼科就诊的青少年患的是屈光不正性近视,如近视、远视、散光等,首先要进行散瞳验光。通常对12岁以下的孩子,特别是第一次验光配镜和远视、散光度数较大的孩子应用1%阿托品眼膏散瞳,对超过12岁的孩子可以应用快速散瞳药。一般连续点药5-7天后,再到医院验光,3周后再复验,整个过程最少需要一个月的时间。

有的孩子有弱视、斜视等眼病,也要先进行散瞳验光,然后再进行相应的治疗或手术。患弱视的孩子要在较长一段时间内天天治疗,家长一定要充分利用假期给孩子进行系统的治疗。斜视手术从术前准备到术后恢复至少需要半个月的时间,应及早让孩子手术。

据刘平介绍,现在很多地方应用电脑验光,这种方法不能完全消除调节的影响。由于青少年眼睛的调节能力强,在调节(未散瞳)的影响下验光结果不准确,往往近视过矫、远视欠矫,根据此结果做手术不能达到预期效果;配出的眼镜不符合实际的屈光度数,不但达不到治疗效果,还会对眼睛造成损害。医院一般坚持采用散瞳后的视网膜检影验光,为每个人验出最准确的屈光状态。

除了一些特殊的病不能散瞳外,其他任何必需的散瞳只会利于医生对眼睛进行全面的检查,不会对眼睛有害。青少年散瞳验光可以使睫状肌完全松弛,此时的眼睛会在一段时间内只能看远,因瞳孔扩大而怕光,但散瞳能有效解除眼睛睫状肌过度调节引起的疲劳,对假性近视也有治疗的作用。

秋老虎来了 心脏病患者更要护心

□庞新权

夏季刚过去,秋老虎肆意奔走,心脏病患者此时更要注意护心。一个慢性心脏病患者如何保护自己的心脏呢?



素材图片

多次、适量补水

由于秋老虎的肆意奔走,气温仍然较高,人们因出汗较多,经常大量喝水以补充水分,但是补水过多易诱发心力衰竭。对于心力衰竭患

者来说,饮水量要根据汗液和尿液的排出量来确定,并且采用少量、多次的方法进行补充;如果一次性饮水过多,水分就会快速进入血液,增

加血容量,进而增加心脏的负担,出现胸闷、气短等症状。适量、多次补水是心力衰竭患者应对秋老虎的关键。

预防感冒

以心力衰竭为主要症状的心脏病患者,此时最需要警惕的是感冒。伴随着空调的普遍应用,感冒

患者越来越多。冷热交替引起的感冒易致某些心脏病患者肺部感染,以及心力衰竭。因此,心脏病患者在室外活动

时要做好防晒工作,室内空调温度不能过低,26摄氏度左右即可,长时间使用空调后要及时开窗通风。

饮食三少三多

少食 限制进食的数量和种类,吃饭八成饱,少食辛辣刺激性食物及过凉过热食物,减少对肠胃的刺激。

少脂 少食高脂肪、高胆固醇食物,如油炸类食物;少食奶油、黄油等脂肪类食物及动物肝脏、脑等胆固醇含量高的食物。

少盐 吃盐过多,会导致钠水潴留,增加血容量,加重心脏负担,对预防心脏病不利。因此,每天食盐的摄入量最好不要超过6克。

多补充膳食纤维 膳食纤维不能被人体消化、吸收,但能与胆酸结合,使其从粪便中排出,同时膳食纤维与胆酸结合的结果,会促使胆固醇

向胆酸转化,从而降低胆固醇水平,有利于防治冠心病。膳食纤维在竹笋、梅干菜、芹菜、韭菜等蔬菜和黄豆、燕麦等粮食作物中含量较高。

多补充维生素 绿叶蔬菜中富含维生素C,肉类、谷物、花生、酵母中富含维生素PP,油脂、豆类、蔬菜中富含维生素E。

多补充微量元素 微量元素数量不多,但作用很大,心脏病患者同样离不开。硒能保护心脏,防止病毒感染,是心脏的守护神;铬能强化胰岛细胞,预防糖尿病,还能抑制胆固醇吸收,从而减缓或阻止冠心病的发生、发展。此外,钙、镁、钾、碘等矿物质元素也对保护心脏有益。

适量运动

心脏病患者也要注意多锻炼身体,锻炼时应选择较为凉爽的清晨,活动强度要适量,运动中要注意随时补充水分和电解质,多喝白开水和淡盐水,少喝饮料。

睡眠充足

每天保证8小时的睡眠。由于夜间睡眠时间缩短,心脏病患者可以在午间休息或延长午睡时间。

按时复查

心脏病患者要在医生的指导下及时调整心血管用药。

S 生活指南

行

秋老虎嚣张来袭,俗话说“立秋以后十天热”,突如其来的高温给我们的皮肤又打来一棒,酷热难耐,紫外线依然肆虐,防晒工作不能松懈!郑州人民医院皮肤科主治医师黄玉成为我们支招。

出门时间 在可以选择外出时间的情况下,尽量避免在上午10点到下午两点半之间外出,因为此时紫外线最强,对皮肤的伤害也最大。

防晒霜 不同皮肤类型的人对所使用的防晒霜有不同的要求。普通类型皮肤的人,SPF值(防晒系数,又叫防晒指数,表明防晒用品所能发挥的防晒效能的高低)以8-12为宜;对光敏感的人,SPF值以12-20为宜;只在上下班路上接触阳光的上班族,SPF值在15以下即可;在野外游玩、海滨游泳的人,防晒霜的SPF值要在30以上。此外,肤色白皙者最好用SPF超过30的防晒霜,防止产生斑点;皮肤颜色偏深者,平时可用SPF值为15的防晒霜。需要特别注意的是,人们应在出门前半小时涂抹防晒霜,而且每隔2-3小时再擦一次。

防晒工具 除了遮阳伞、太阳镜、遮阳帽等常见的防晒工具外,防晒衣也尤为重要,建议人们选择纯棉质地的衣物,因为棉布的防晒指数最高。

晒后修复 在从事过户外活动后,无论日晒程度如何,回家后应先全身冲洗干净。轻柔地擦拭身体后,用温水将泡沫冲洗干净,再以冷水冲淋,还可抹些全身的护肤品。脸部可以敷一些晒后修复或者美白的面膜。

饮食与生活习惯 应该吃清淡的食物,不吃或少吃油炸类食物,不抽烟、不喝酒、规律作息。需要注意的是,有些食物有感光因子,人们食用后照射阳光或强烈光线,会增加黑色素细胞活力,使得皮肤变黑或有斑点。常见的感光食物有柠檬、胡萝卜、木瓜、芹菜、莴苣、土豆、香菜、莴笋、油菜、橘子、紫菜、田螺、菠菜、无花果、芥菜、韭菜、红豆等。如想皮肤变得白皙,应少吃感光食物,也可晚餐食用少许。

只有防晒工作做得好,才能拥有娇嫩的皮肤。如果皮肤不小心出了问题,如暗沉、色斑等也不必担心,光子嫩肤、维生素C美白导入、果酸治疗等技术,同样可以让你拥有完美的皮肤。

防晒比美白更重要

本报记者 李苻 通讯员 贺婉櫻



强烈的阳光下,人们选择不同的防晒工具进行防晒 李亚威/摄

食

吃醋能消黄褐斑

□康万萆

有人认为醋、酱油会加重雀斑等色素性皮肤病病情,还认为白癜风患者忌食番茄、茄子、苹果等富含维生素C的食物。其实,这些说法是错误的。

河南省中医院皮肤科主任刘爱民说,酱油中含有多种氨基酸、有机酸,有不同程度的淡化色斑的功能;醋主要含醋酸,也可以淡化色斑。酱油、醋不仅不会加重色素性皮肤病病情,还可辅助药物淡化色斑。白癜风的发病与维生素C没有任何关系,一些富含维生素C的水果、蔬菜会导致白癜风白斑更白或扩展的说法是不客观的。刘爱民认为黄褐斑、雀斑等色素性皮肤病患者,可以适当多吃些醋和番茄、苹果、猕猴桃等。

X 心理卫生

发怒一次 可影响健康一周

前披头士乐队成员保罗·麦卡特尼的妻子米尔斯需要冷静下来,那些容易发怒的人也需要冷静下来;科学家发现,米尔斯在GMTV电视台上的大叫大嚷可能使她的健康在一周后受到不利影响。这样的影响同样会发生在其他人身上。

最新研究表明,人在愤怒时血压会升高,另外,7天后想起吵架的事,血压仍会升高;在愤怒和敌视测试中得分高的志愿者患动脉硬化化的时间更早。一种解释是,压力使血管收缩、血压升高、心跳加速。以前科学家认为,这些影响会随着怒火的消失而迅速消失。但现在看来,情况并非如此。“如果心血管反应对心血管系统造成了损害,那么,造成压力的因素消失后,在一段比较长的时间内,身体仍会受害。”

(李东升)

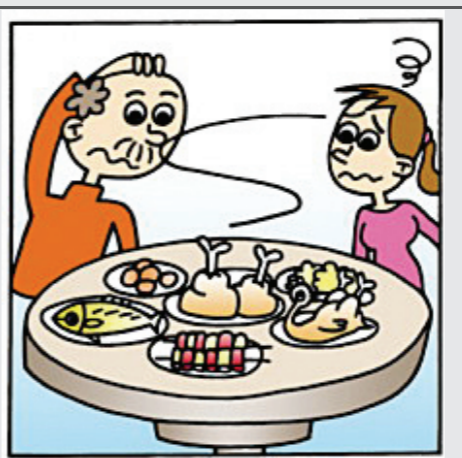
Y 养生漫画

宴会饮食禁忌



忌只求珍稀食物——有些价格昂贵的食物其实营养价值并不高,宴会上食物应以营养、卫生、美味、实惠为好。

王晓东/画



忌重荤轻素——宴会上胃口好的人难免大吃大喝,胃口差的人则吃不了几口就腻了。常遇盛宴者,易患“宴会病”(症状如消化不良、食欲减退等)。

王晓东/画

延伸阅读

带病赴宴,要“对症吃菜”

□张燕

现在,有相当一部分慢性病患者在双休日或节日、庆典期间接受邀请出席宴会。这些人所患的病,最常见的是高血压病、冠心病、糖尿病和痛风。带病赴宴,一定要管住自己的嘴。

郑州市妇幼保健院内科主任医师李智说,带病赴宴首先要限制进食量。高血压病、糖尿病、冠心病患者不能吃得过饱,应少吃多尝。宴席上多

为高热量、高蛋白、高脂肪、高糖食物,多吃会加重病情。此外,冠心病患者吃得过饱,容易诱发心肌梗死和心肌梗死,因此要“对症吃菜”,少吃荤多吃素。对糖尿病患者来说,高脂肪膳食不仅会增加体重,还会降低体内胰岛素敏感性,导致血糖升高。痛风患者应少吃富含嘌呤的生猛海鲜、动物内脏和啤酒,还要注意食物相克。

慢性病患者多数需要长期服药,有些食物会降低药效或增加药物的毒副作用。因此,患者要遵照医嘱,不要吃影响药效的食物。饮酒可加快心跳,对心血管病患者十分不利,对糖尿病患者亦弊多利少。

总而言之,带病赴宴者一定要管住自己的嘴,不能跟同桌身体健康者一样随便吃喝,要节酒、约荤、少餐量。