

特别关注

# 老年高血压 警惕这8个危险时刻

老年人由于机体相对老化,血压调节能力下降,脉压差(收缩压与舒张压的差值)拉大,血压变得极易波动。因此,老年高血压患者应当特别注意自己的生活习惯,尤其是一些特别的时间点。心内科专家为大家总结出“老年高血压的8个危险时刻”。



## ■ 气温骤降 ■

每当寒流过境、气温骤降,脑梗的发生率便直线上升,其中相当一部分是老年高血压患者。因此在季节交替时,大家要做好防寒保暖。注意空调房与外界的室温差,切勿贪凉。

## ■ 情绪波动 ■

人在大喜、愤怒、悲伤或恐惧时,血压会骤然升高、心率加速,更易诱发心脑血管病。老年高血压患者切勿情绪过激,遇事有所节制,以免乐极生悲。

## ■ 清晨时分 ■

确切说是6时至9时,此时人刚刚醒来,体内水分缺乏,血流相对较慢,血液浓缩,比其他时段更易引发脑梗。

建议老年高血压患者晨起后,不要猛地坐起来,先喝杯温开水,慢慢起床。

## ■ 吸烟喝酒 ■

吸烟与饮酒是老年高血压患者的“大敌”,尤其是患有动脉粥样硬化的老年人,血压极易出现波动,导致头晕、胸闷等症状。

## ■ 餐后1至2小时 ■

人在进食后,大量血液涌向消化系统,心脏和大脑的血液就会相对减少。老年人自身的血压调节功能较弱,容易引发餐后低血压,出现头晕目眩、视物模糊等一系列不适。因此,老年高血压患者不宜暴饮暴食,避免高盐高脂,最好少食多餐,饭后保持坐位或卧

位休息平躺十几二十分钟,避免突然站起或立即运动。如果不慎发生餐后低血压,应尽快蹲、坐或平躺,避免跌倒继而发生擦伤、骨折等。

## ■ 屏气排便 ■

很多老年人存在便秘的情况,在屏气用力排便时,腹压加大,可使血压升高。甚至冲破血管壁,造成脑溢血或心肌梗死等。因此,建议老年高血压患者多吃膳食纤维和润肠通便的食物,如燕麦、豆类和蜂蜜等。

## ■ 不及时服药 ■

绝大多数老年高血压患者要遵医嘱服用降压药,如果随便减药、停药,血压容易发生更大的波动,长此以往就会引起心肌肥厚、心功能不全,甚至心梗、脑梗、脑溢血等严重病症。

## ■ 洗澡沐浴 ■

老年人体质较弱,体温调节和血管舒缩功能较差,在热水或冷水刺激下,血压易发生波动。因此,老年高血压患者洗热水澡时水温不能过高,时间不宜过长。

□汪芳

医生提醒

## 不同姿势时的腰痛 背后的原因可能大不相同



同样是腰痛,但每个人疼的姿势可能不一样。不同体位的腰痛,背后病因可能大不相同。

### 1. 站立痛:可能是腰椎原因

腰椎导致的腰痛,往往表现为直立时疼痛明显,平卧时疼痛减轻。这是由于直立时,人体重量会加重神经根的充血程度和脊髓血管的扩张,也加重病变对周围神经的刺激。这类腰痛最好前往骨科就诊,往往需要手术解决。

### 2. 坐着疼:椎间盘源性腰痛

椎间盘源性腰痛大多数情况下仅在久坐后出现腰部、臀部以及部分腿部的疼痛症状,站立时往往没有明显的下肢放射性疼痛、麻木的表现。最主要的特点是坐的耐受性下降,疼痛常在坐位时加剧,疼痛主要位于下腰部,有时也可以向下肢放射。

### 3. 弯腰痛:可能是肌肉原因

腰部肌肉长期过度负重、长期弯腰等易引起腰肌劳损。急性腰肌损伤患者往往在弯腰拾物、旋转腰部时疼痛剧烈,站立或坐时只要保持腰部姿势正常,就没有疼痛。慢性腰肌劳损症状常出现于久站、久坐以及久卧后。

### 4. 一直疼:可能是脏器原因

泌尿系统的急慢性炎症往往表现为一侧腰部的慢性、反复性疼痛,严重者沿输尿管放射至会阴部。尿路结石往往表现为剧烈的腰痛,表现为突发的肋脊角或腰腹部的剧烈疼痛。慢性盆腔炎常导致腰骶部酸痛。

据《健康时报》

粉碎谣言

## 红壳鸡蛋 比普通鸡蛋更营养?

有人认为红壳的鸡蛋是散养、放养的“土鸡”所生,比规模化饲养的商品鸡生的蛋更有营养。其实,鸡蛋壳的颜色和鸡的品种有关,与营养价值没有关联。

鸡蛋壳的颜色主要由蛋壳中的“原小卟啉素”决定,原小卟啉素含量越多,蛋壳的颜色就越深。原小卟啉素本身没有任何营养价值,原小卟啉素的含量以及合成能力主要由遗传基因决定,也就是说,蛋壳的颜色取决于母鸡的种类,是“天生”的,与人为因素无关。

鸡蛋的营养成分主要有蛋白质、维生素、脂肪和矿物质等,不同颜色的鸡蛋营养差异不大,所以不用过度关注它们的颜色。无论是白壳蛋还是红壳蛋,新鲜、安全才最重要。

□李洁

应季养生

## 秋冬润目 教你5招



秋冬季节空气干燥,除了皮肤干燥、咽痛、口干等,人们的眼睛也可能缺水。近年来,随着电子产品的广泛使用,人们更容易出现眼睛干涩、异物感、烧灼、疼痛、眼红、视物模糊等症状。出现干眼症状该怎么做?

坚持健康饮食 可以多吃些“润眼”食物,如富含维生素A、B、E族的蔬菜和水果,帮助眼睛保持水润。

增加眨眼行为 使用电子产品时,眨眼次数会不自觉减少,这是很多人被干眼症缠上的原因之一。建议有意识“督促”自己增加眨眼行为,减少眼球暴露于空气中的时间,促进泪液分泌,这对滋润眼睛相当有益处。

保持良好的生活环境 可以使用加湿器增加室内的空气湿度,减少泪液的蒸发。在没有中央空调或暖气的房间,定时开窗通风,尽量保持房间湿度在40%至60%,外出时佩戴防护眼镜或太阳镜。保持良好的生活习惯,保

证充足的睡眠时间和较高的睡眠质量,尽量不熬夜。

遵医嘱用药 应严格按照眼科医师的指导,正确使用不含防腐剂且富含电解质的人工泪液,千万不要自行用药,切莫滥用消炎类眼药水。

热敷 热敷可以很好地缓解眼部干涩和眼周疲劳感。将干净毛巾浸在温水中(比一般洗澡水温稍高一些),轻轻拧干后,闭眼,将毛巾覆盖在眼皮上,可以取两块毛巾交替使用,每次热敷5至10分钟即可。

据北青网

家庭保健

## 保暖做得好 疾病远离我 预防寒邪方法请收藏

寒露过后,昼夜温差加大,要注意做好保暖。哪些部位做好保暖,才能预防寒邪趁虚而入?

◆头部 头部受寒后,经络会受到影响,血液循环不畅,易导致头痛、偏头痛、感冒等。此外,冷风直接刺激可能对神经系统和头皮造成负面影响。

保暖建议:出门时,戴一顶合适的帽子能有效地阻挡寒气侵袭头部。

◆颈部 颈部受寒,会导致血液循环不畅,易引发肌肉僵硬和不适。还可能影响到头部的正常功能,导致头痛、偏头痛、眩晕等不适。

保暖建议:选择柔软、保暖性好的围巾,将颈部包裹起来,阻挡寒气。

◆腹部 腹部的温度对于消化系

统、呼吸系统和生殖系统起着重要作用。若腹部受寒,可能导致消化功能减弱、肠胃蠕动不畅,引发腹痛、腹泻等。

保暖建议:可以适当增加温热性食物的摄入,如姜、辣椒、葱、蒜等。避免食用过多寒凉生冷的食物,以免对腹部造成刺激。

◆膝关节 寒邪入侵人体阻碍人体气血流通,导致关节疼痛。膝关节处于人体的运动核心部位,受寒很容易引发疼痛不适。

保暖建议:适度运动有助于保持膝关节健康,推荐如散步、太极拳等温和的运动,有助于促进气血流通,增强膝关节的稳定性和支撑力。

◆脚踝 气温逐渐下降,脚踝部位

容易受到寒邪入侵。若长期受寒,可能导致阳气不足,出现怕冷、四肢发凉等症状。寒邪还会阻滞气血运行,导致出现气滞血瘀的情况。

保暖建议:注意不裸露脚踝。可用热水将脚踝浸泡其中,促进局部血液循环,提高脚踝的温度。

也可通过艾灸热熏温热脚踝,促进气血循环。在艾灸前,可以在脚踝周围涂上少许姜汁或者姜油,使用适量艾条进行艾灸。

除了上述的保暖要点,还可以通过食补进行养生。鸭肉、海参、黄芪、麦冬、沙参等为此时席上佳品,鸡肉、牛肉、鸽肉、当归、熟地等较为偏温热之品,可适当食用。

据人民网

用药提醒

## 不止化解危机 速效救心丸能治多种病

速效救心丸,是不少冠心病等慢性病患者兜里常揣着的“救命药”。但它不止能化解危机,还能治多种病。

速效救心丸对人体可以产生4个作用:抗炎、抑制氧化应激、维持毛细血管内皮机能以及对抗动脉粥样硬化的作用;抑制血小板的黏附与聚集,抗凝血与防止血栓生成的作用;促使治疗性血管新生和外泌体介导的心肌增殖的作用;舒张血管、促进循环,对心肌缺血及再灌注损害有良好的防护与治愈效果。

速效救心丸主要通过调整动脉粥样硬化病人的血脂,从而明显降低血液中胆固醇、低密度脂蛋白的水平,降低血液黏稠度,改善微循环,并可以有效防止和减轻冠心病、心绞痛的发生。

同时,速效救心丸还可应用在急性冠脉综合征病人的辅助治疗中,在规范治疗的基础上加服速效救心丸,可以显著缓解症状,也可应用在经皮冠状动脉介入术(PCI)围术期,有助于改善稳定型心绞痛病人支架植入术后冠状动脉血液灌注的趋势,并能明显降低稳定型心绞痛病人在PCI围术期心肌酶的水平,从而减小围术期心肌梗死的风险。

□张静宇

### 与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。