

特别关注

两臂血压值“唱反调” 或是疾病预警

两臂血压数值不一样是正常现象吗？哪些人群容易出现这种情况？生活中又应该如何应对？

差值超过这个范围警惕疾病风险

正常情况下，人体两侧上肢的血压确实可能存在一定差异。通常，右侧手臂的血压会略高于左侧，一般来说，两侧血压差值在5至10毫米汞柱属于正常范围。然而，在某些情况下，两侧血压差值可能会超过正常范围。这通常与血管疾病、动脉粥样硬化、血管狭窄或闭塞等因素有关。当血管发生病变时，会影响血液流动，导致两侧血压差值增大。此外，主动脉夹层、大动脉炎等严重疾病也可能导致两侧血压明显不一致。

两侧血压各异“青睐”四类人群

高血压患者 由于血管长期承受高压，容易发生病变。
老年人 随着年龄增长，血管逐渐硬化，也容易出现血压差异。
糖尿病患者 糖尿病会影响血管健康，增加血管病变的风险。
长期吸烟、饮酒或饮食不健康的人群 这些不良生活习惯会损害血管健康，导致血压异常。

虽然大部分情况下两侧血压差异属于正常现象，但也有可能是某些疾病的早期信号。患者应保持警惕，对于两侧血压不一致的情况，应尽早就医检查。

血压测量应多次并观察趋势

遇到两臂血压数值不一致，应该怎么办？首先，要保持冷静，不要过于紧张。一次测量结果并不能说明问题，建议多次测量并观察变化趋势。

测量前要保持安静、放松的状态，避免剧烈运动或情绪激动。测量时要保持手臂与心脏处于同一水平位置，并确保袖带松紧适中。同时，建议使用经过校准的电子血压计进行测量，以确保测量结果的准确性。

如果多次测量后发现两侧血压差值持续超过正常范围，或者伴有头晕、胸闷等不适症状，应及时就医。

血压高低不一注意这5点

对于已经出现两侧血压不一致的患者，还应该在日常生活中特别注意五点。



坚持规律作息 良好的作息习惯有助于维持血压的稳定。

合理安排饮食 患者应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则，多吃新鲜蔬菜、水果和全谷类食物，少吃油腻、辛辣和刺激性食物。此外，适量摄入富含钾、镁等微量元素的食物也有助于降低血压。

适度运动锻炼 运动是调节血压的有效手段之一。但需要注意，运动时应避免剧烈运动和过度劳累，以免对身体造成负担。

保持良好心态 情绪波动对血压的影响不容忽视。患者应学会调整自己的情绪，保持积极乐观的心态。

及时就医检查 应定期到医院进行血压监测和相关检查，患者应遵循医生建议，按时服药，定期复诊。 □莫鹏

疾病预防

三类人更容易 被带状疱疹“缠”上

带状疱疹，是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。早期征兆包括皮疹出现前部位的灼烧痛、刺痛或瘙痒，通常在面部或身体的一侧，疼痛可为轻到重度。至多14天后，患者会出现皮疹，表现为水泡，在7至10天后会结痂，并于2至4周内消退。皮疹通常位于身体的左侧或右侧，呈单一带状分布，少数情况下皮疹会全身播散。一些患者可能有发热、头痛、寒战、胃部不适。大约1/3的人在一生中会患带状疱疹。三类人更要注意带状疱疹的预防。

▲“50+”人群 年龄是带状疱疹最重要的危险因素，50岁以上为易发人群，年龄越大越容易患病，病情也更严重。即使身体健康的中老年人在50岁后患带状疱疹的风险仍会陡然增加。

▲慢性病患者 有研究显示，相比于一般人，糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患者罹患带状疱疹的风险增加了24%至41%，且患病后痛感更强。一旦发生感染，有可能导致原有慢性病加重，出现临床不良健康结局甚至增加死亡风险。以糖尿病为例，糖尿病患者得带状疱疹后，导致血糖控制更加困难。

▲免疫功能低下人群 他们更容易发生带状疱疹，如肿瘤患者、免疫系统疾病患者（如艾滋病）、使用免疫抑制药物人群等。数据显示，患有自身免疫性疾病如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等人群罹患带状疱疹的风险是一般人群的2至4倍。 □李洁

医生提醒

有些药不能掰开吃

有的人为了方便服用，将药物掰开、掰碎后再服用，但以下几类药品不可以掰开服用。

掰碎后服用易造成消化道黏膜损伤，如红霉素、普罗帕酮、阿仑膦酸钠、氯化钾等。

掰碎后服用易被胃液破坏而失效，如多酶片、胰酶片、复方胰酶片等。

控释片和缓释片掰开容易破坏结构。

还有肠溶片、胶囊剂、舌下片等也不要掰开掰碎服用。 据人民网

温馨提示

一般情况下药片中央若有切痕，大多可以掰开服用。用药前请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下使用。

应季养生

雨水多湿气重 如何预防外湿侵袭



近期多地强降雨，空气湿度增加，身体也难逃湿气侵袭。如果湿气不除，到了冬季就可能会出现很多疾病，例如胃肠不适，容易出现腹痛、腹泻，以及呼吸系统疾病等。

中医将湿气分为内湿和外湿两种。内湿多因喜食冷饮、贪吃生冷瓜果

等寒凉之物，损伤人体阳气，导致脾阳虚损、水湿不化停聚体内而成。外湿为湿邪，由外侵犯人体而成，多由阴雨连绵，气候潮湿，或居处湿地，或水中作业，或淋雨涉水，或沐浴后头发未干而眠等原因导致。

如何预防外湿侵袭？日常生活最好减少暴露在潮湿环境中，下雨天减少外出活动、避免冒雨涉水。保持居室干燥，如感觉室内湿气过重，可打开风扇、空调等保持空气流通。洗完澡要充分擦干身体、吹干头发。不穿潮湿未干、不通风透气的衣服。

适当的运动，如跑步、健走、球类运动、瑜伽、太极等，都有助促进气血循环，增加水液代谢，加速湿气从汗液、小便等途径排出体外。饮食上应健脾祛湿兼清热，适当多食用祛湿利水的食物，如赤小豆、薏苡仁、山药等。

据人民网

有此一说

长期食用复炸油 或导致神经退变



一项新研究发现，与正常饮食的大鼠相比，过多食用复炸油的大鼠及其后代的神经变性程度更高。研究还表明，神经变性的加剧与油脂对肝脏、肠道和大脑之间双向神经网络的影响有关。肝-肠-脑轴在调节各种生理功能中发挥着至关重要的作用，其失调与神经系统疾病有关。

研究发现，食用再加热芝麻油或葵花籽油的大鼠肝脏氧化应激和炎症增加。这些大鼠的结肠也表现出严重损伤，导致内毒素和脂多糖（某些细菌释放的毒素）发生变化。结果，肝脏脂质代谢显著改变，大脑中重要的omega-3脂肪酸DHA的运输减少。这反过来又导致了神经退行性改变，这在食用再加热的油的大鼠及其后代大脑组织中可观察到。

使用味精诱导后代神经毒性的其他研究表明，食用再加热的油的后代比不接受油或接受未加热的油的对照组更容易出现神经元损伤。

研究人员表示，补充omega-3脂肪酸、姜黄素和谷维素等营养保健品可能有助于减少肝脏炎症和神经退行性改变。 □张梦然

健康饮食

维护免疫力怎么吃？主食最好包括它

想要维护免疫力，应注意保持健康的生活方式，例如合理饮食、适量运动、不久坐、戒烟限酒、心理平衡、睡眠作息规律等等。在饮食上，要想维持一个好的免疫力水平，一定要保证食物多样化。

食物多样化可维护免疫力

每天吃的食物要超过12种，每周吃的食物种类要超过25种，其中可包括谷类、薯类、豆类、坚果、蔬菜、水果、禽肉、畜肉、水产类、蛋类、奶类等，调味品不算。在一定范围内，食物越宽泛，种类越多，抵抗外界侵犯的能力相对就越强。

在食物多样化、种类全面的基础之上，要保证食物均衡，有一种食物必不

可少，那就是主食。

●主食是能量的主要来源●

想要维护免疫力，首先能量摄入要充足，主食是能量的主要来源。

主食不要太过精细，要注意粗细搭配，包括全谷物、杂豆和薯类，膳食指南建议一般成人每天可摄入谷薯类250-400克（生重）。

其中每日摄入薯类总量可占到主食总量的30%以上，具体可以吃到50-100克（生重），可参考一个中等大小的鸡蛋大概重50-60克。薯类有山药、芋头、红薯等，它们都含有促进免疫活性的黏蛋白，对维护抵抗力有帮助。

●推荐红薯作为主食●

红薯的蛋白质质量相对高，可弥补

大米、白面中的营养缺失，经常食用可提高人体对主食中营养的利用率，因此，红薯是主食理想的替代品。

此外，红薯热量较低，相同重量的红薯只有大米热量的1/4，而且还富含膳食纤维，有防便秘的作用。红薯还富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素C、维生素B6、脱氢表雄甾酮等成分，具有保护血管、辅助防癌等多种功效。

对消化功能弱的人群来说，红薯最好放在早餐或午餐吃，晚餐尽量少吃或不吃，否则躺平睡觉时，发生反酸的概率会更高一些。

吃红薯时要将皮去掉，有褐色或者黑褐色斑点、黑块的地方一定要去除干净。 □于康

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。