

小验方

# 科学防治高血压 听听医生来支招

近年来,我国高血压患病率呈上升趋势,中青年人群中高血压患病率上升趋势明显。专家建议,应综合施策、科学防治高血压。

专家介绍,高血压分为原发性高血压与继发性高血压。其中,原发性高血压是高血压的主要类型,占高血压患者的90%以上,目前尚难根治,但大部分能被控制。而继发性高血压有明确病因,可以逆转,只要筛查出其原因,便可针对性治疗,令血压得到控制或者完全缓解。发病年龄小于40岁,且家族中有早发的心脑血管疾病(脑

梗、脑出血、冠心病)的人群,要尽早到医院就诊。

专家提醒,继发性高血压的病因较为隐匿,涉及多种不同系统,常见病因包括肾脏疾病、内分泌疾病、血管疾病、神经系统疾病等。其中,肾上腺源性的高血压是最重要的一大类型。继发性高血压患者要做到尽早确诊、干预,避免病情加重。

专家建议,针对新发高血压患者,尤其是年轻患者,如果血压没有超过160/100mmHg(毫米汞柱),且没有明显症状,没有合并

任何心脑血管疾病,其高血压主要由肥胖、不良生活习惯等因素引起,那么通过改善生活方式,如调整饮食、增加运动、戒烟戒酒、减轻体重等,有可能使血压回归正常。

生活方式的干预是逆转和控制高血压的关键。高血压患者均应进行生活方式干预。医院可以根据患者的具体病情、年龄、身体状况以及生活习惯等因素,制定个体化的生活方式干预方案。

同时,定期的血压监测和医学随访也必不可少。

肥胖是高血压的重要危险因素,高值血压及所有高血压患者均应积极控制体重。可以采取合理膳食控制体重,以低盐、低脂肪、低热量为原则,在日常饮食结构中加入膳食纤维,增加不饱和脂肪酸摄入(大豆油、橄榄油、鱼油等),减少饱和脂肪酸摄入(猪油、黄油等)。



提个醒

## 养阴清肺茶

桑叶、枇杷叶、人参叶、麦冬各15克,桔梗6克,甘草5克。水煎取液,待温度适宜时当茶饮,每日数次,长期坚持有养阴清肺的功效,可缓解干燥所致的干咳、鼻咽干痛等症。

## 治消化性溃疡方

乌贼骨100克,姜半夏10克。共研成细末,每次使用时取药末2-5克,于饭前温开水送服,每日3次,一般用药3-5天即可起到止酸、止痛、止血的功效,可连服1-3个月,以巩固疗效。

## 治暑疔方

干槐花米60克,加水1500毫升,煎汁,用干净纱布蘸药液洗局部,药汁可反复加热,每日洗2-3次。同时将药渣捣烂如泥敷于患处,一般用药1-2日后局部即可消肿而愈。

## 皮肤瘙痒外用方

地肤子、苦参适量(共研细末),肤氢松软膏适量。诸味药调糊状,外搽患处,每日擦3-5次,一般用2-3天可见效。

## 吸烟会增加血液粘稠度吗

我今年67岁,去医院体检发现血液粘稠度较高,请问和我长期抽烟有关吗?血液粘稠度高对身体有哪些负面影响?

读者:黎先生

黎先生:

血液粘稠度是反映血液粘滞性的指标之一,如果以水的粘度为1,则全血的相对粘度为4-5。如果血液过度粘稠,循环阻力会增大,微循环血流就不畅通,不及时处理会给健康带来诸多问题,如增加中风、心梗等发病几率等,尤其是患有高血压、糖尿病等疾病的中老年人,应予以足够重视。

一个人的血液粘稠度并非固定不变的,一般情况下,夏季血粘度高,冬季低;清晨与上午高,傍晚与下午低;阴雨、闷热、低气压时高,风和日丽时低;厚味饮食后高,清淡饮食后低;腹泻、出汗后高,足量饮水后低;新生儿高,成年人低;男性比女性高,女性月经期比非月经期高等。

而长期吸烟、饮酒,过度焦虑、惊恐、兴奋,剧烈运动,血糖、血脂偏高等也会导致血液粘稠度增高。因此,血液粘稠度偏高者,一定要戒烟酒,平时多参加散步、慢跑、太极拳等“温和运动”,早、午、晚各饮一杯白开水;清淡饮食,少吃动物内脏及甜食。



读者来信

## 慢性病患者少吃酱油

酱油是做出美食的必备调味品,有的人很喜欢多放酱油。要提醒的是,对患慢性病的人而言,酱油多吃并不好。

患冠心病、高血压、糖尿病等慢性病的人应当少吃酱油,千万不能过量,过量不但无益,而且可能导致其他疾病,甚至加重已有的慢性病病情。因为酱油当中含有谷氨酸钠、苯甲酸钠以及氯化钠,钠的浓度相对较高,不利健康。

此外,痛风病人也要慎用酱油,少量食用无妨,但大量食用则有害。酱油里面有来源于大豆中的嘌呤,厂家为了保鲜,通常会在酱油中加入核苷酸,这些物质都不利健康。

服用中成药,掌握合适的水温,能让药物更好地发挥疗效,常见的有温服、热服、凉服三种。  
**温服。**是指用35℃左右的温开水送服药物,以接近体温为宜。中医认为凡是补阳、调气血、通经络的药都可用温开水服用;从药物剂型来讲蜜丸、水丸、糊丸、浓缩丸、滴丸、散剂、片剂、胶囊剂等固体制剂,可采用温开水送服,药物容易崩解,吸收快,起效迅速。大部分中成药可用温服,一方面不至因温度过高造成口腔及胃肠黏膜烫伤;另一方面可减少药液偏冷偏热,对胃肠产生刺激而引起呕吐或胃脘不适等。温服可呵护脾胃元气,防止凉药伤胃。例如和胃止呕、行气消食的香砂养胃丸。

## 服中成药 水温添药效

**热服。**一般用于治疗虚寒之证(如风寒感冒),应服辛温发表散寒的药物,此时可用热水送服。例如具有辛温发散,祛风解表功效的感冒清热颗粒,主要用于风寒感冒、头痛发热、恶寒身痛、鼻涕清涕、咳嗽咽干等。另外,具有行血脉通络、活血化瘀等作用的中药如云南白药等,在治疗瘀血肿痛时也可用热水送服,以助药效发挥。但需要注意的是,送服哪种药物都不宜用温度过高的热水,以避免影响药效或烫伤。  
**凉服。**中医认为,对燥热之证如上火等,用凉开水送服,更增加药效。如牛黄解毒片等,具有泻火、清热解毒等作用,用于内热、火毒等的清热类中成药,服用时可以选择用凉开水。

睡眠对人体健康来说必不可少,一般来说,每天最佳睡眠时间是8小时,如果超过这个时间,睡得太“贪”,会对人体有害。

人的生活规律与体内激素分泌是密切相关的,人的生活及作息有规律的人,下丘脑及脑垂体分泌的许多激素,早晨至傍晚相对较高,而夜晚至黎明相对较低。如果平日生活较规律,逢节假日贪睡,就可能扰乱体内生物钟的时序,使激素水平出现异常波动,结果白天

激素水平上不去,夜间激素水平下不来,使大脑兴奋与抑制失调,使人夜间久久不能入睡,白天心绪不宁,疲惫不堪。

清晨卧室室内空气较为混浊,经测定,空气中

## “贪睡”坏处多

含有大量细菌、霉菌和发酵颗粒、二氧化碳气体和灰尘等,以致容易损害呼吸系统,诱发感冒、咳嗽、咽喉炎及头昏脑涨等,时间长了,还可损害记忆力

和听力。而经过一个晚上,腹中早已空空如也,出现明显的饥饿感,胃肠道准备接纳、消化食物,分泌各种消化液。这时如赖床不起,势必打乱胃肠功能的规律,时间一长,胃肠黏膜将受到损害,容易诱发胃炎、溃疡及消化不良等疾病。

“贪睡”不仅会有上述的健康危害,还会使心脏搏动变弱,机体新陈代谢减慢,肌肉松弛,智力下降等。

## 临近高考 吃好一日三餐

每年在会考、中考、高考来临之际,为了帮助孩子搞好复习,许多家长往往不惜花钱让孩子服用大量的营养品和保健品,这种做法是不妥当的。合理安排好考生的每日三餐,才是科学和明智的。

早餐一定要吃好。一些学生对早餐不够重视,常常马虎对待,有的甚至不吃,但到了第3节课就会出现体力不支而妨碍学习。一般来讲,早餐可吃些米粥、炒面、甜面包、豆沙包等含糖量和淀粉高的食物。食后可增加脑中的血清素,

它有较好的稳定情绪作用,有利于学生的智力在上午达到最高峰。但腊肉、油条之类含有大量脂肪和胆固醇,不仅难以消化,而且会影响大脑供血,易造成脑部氧气不足,降低脑的灵敏度。因此,考生早餐应以低脂高糖食物为宜。除上述谷物主食外,还应适当吃点瘦肉、新鲜蔬菜,并喝一杯豆奶,使人头脑更清醒、灵活,反应更快速敏捷。

中餐更是要吃饱。经过一个上午的紧张学习,体内的热量和各种营养素消耗很大,午餐应

该吃饱吃好。午饭要有充足的热量和各种营养素,要多吃点肉类、鸡蛋等含热量及蛋白质较高的食品。主食应有米饭、馒头、面条或肉包子等;炒菜可用炒猪肝、肉炒芹菜、白菜烧豆腐、肉烧茼蒿、肉片烧豆角、炒胡萝卜丝、肉末炒鸡蛋、白菜炒海带以及红烧鱼类等;汤菜如排骨冬瓜汤、虾皮白菜汤、西红柿蛋汤、紫菜蛋汤等。

晚餐同样很重要。由于学习紧张,时间紧迫,考生常常要开“夜车”。因此,晚餐除了正常

进食外,必要时还应准备一点夜宵,如肉丝面条、蛋花汤、馄饨等均可,既易于消化,热量又适中。也可用水果、新鲜果汁(最好选择含多种维生素、糖类以及矿物质丰富的橙汁、苹果汁、柠檬汁、番茄汁、葡萄汁、菠萝汁等)、苏打饼干等作为晚自习后的加餐。当考生在学习过程中感到累时,只要条件允许,不妨随时吃些花生、腰果、杏仁、核桃等,这些果品富含维生素B和维生素E及蛋白质,有助于恢复精力和体能。