

健康关注

年轻人健康生活方式可预防高血压

年轻意味着憧憬,年轻意味着无限可能。但是在年轻的道路上还存在诸多影响身体健康的绊脚石,高血压就是最容易被年轻人所忽视的疾病之一。在多数人印象中,高血压往往多“光顾”老年人,和年轻人没啥关系。但随着社会发展、生活节奏加快、“996”与“007”学习工作的压力以及精神长期紧张状态,高血压开始盯上年轻人,呈现逐年年轻化的倾向。据统计,1991年—2009年期间,18—39岁年龄段的高血压患病率由26.8%增长至37.8%,40—59岁年龄段的高血压患病率由33.6%增长至42.8%。这提示越来越多的年轻人患有高血压,并且相比老年人高血压,青年人人群的高血压患病率增长速度更快。



并且其父母有高血压病史,子女出现高血压的可能性在40%左右。但又限于此,非健康生活方式对高血压发展也有重要的影响。长期高盐饮食或者喜食辛辣、油腻、重口味等食物,还有生活无规律、嗜烟酗酒等因素,再加上长期的生活、工作压力较大及精神紧张等,都是促进血压升高的潜在因素。此外,睡眠不足、缺乏运动、肥胖和超重等也是造成高血压的危险因素。因此青年高血压人群一定要参照医生的建议,主动改善和调整不良生活方式,才能积极、有效预防高血压。

一、合理膳食 减盐增钾

钠盐摄入量与血压水平呈正相关。除了在烹饪时少加盐,还应该特别注意腌制肉类、咸菜等加工食品以及酱油、蚝油等调味品中的隐形盐,防止钠盐摄入超标。建议采用定量盐勺严格控制每日盐的摄入量控制在5g甚至更少。同时增加饮食中钾的摄入量,降低钠/钾比值。在限盐的同时增加钾的摄入量利于钠的排出,有助于预防高血压。饮食中钾主要来源于对新鲜蔬菜和水果的摄入。《中国居民膳食指南(2022)》建议每人每天蔬菜的摄入量为300g—500g,水果为200g—350g。增加高钙食物也具有一定的降低血压作用。钙在体内可以使外周血管扩张,有利于减少外周血管阻力,降低血压,此外钙的利尿作用还可以促使体内钠排泄。中国营养学会建议成年人每日钙的标准摄入量为800mg,最有效、最常用、最传统的补钙食品当属奶类及奶制品,其不仅含钙丰富,而且含有丰富的矿物质和维生素,尤其是

维生素D可以促进钙的吸收和利用,满足人体每日需要。

二、戒烟忌酒 适度运动

香烟中的尼古丁、焦油、一氧化碳等有害物质不仅会增加心率,还会刺激肺部血管收缩,诱使血压升高。因此青年高血压患者应当彻底戒烟,同时还要避免被动吸烟。高浓度酒精的摄入可使交感神经长期兴奋,导致血管阻力的增加,从而引发高血压。而饮酒对于高血压人群并无安全剂量,无论多少都会影响血压的稳定并且损伤血管。对于患有高血压的青年人从长远角度来看尤其应该忌酒。除了戒烟忌酒外,适度运动也是必不可少的。适量的运动,既可以让保持良好的精神状态,又能够促进人体的血液循环,有助于改善血压。但是运动要循序渐进,不可采用过激和过量的运动方式,以防给心脏和血管增加负担,加剧血压波动幅度。另外,运动还需要选择合适的环境和时间段,早晨和黄昏较为合适。

三、放松心情 规律生活

长时间的高强度工作、熬夜会导致睡眠不足,引起血压进一步升高。年轻人在发现高血压后一定要注意保证睡眠和休息的时间。一般来说,每天需要保证7—8小时的睡眠时间。同时生活作息要有一定的规律,避免长时间使用平板电脑、手机等电子设备。可以通过慢跑、散步、阅读、欣赏音乐等方式缓解身心的疲惫,达到稳定血压的目的。

四、乐观心态 避免内耗

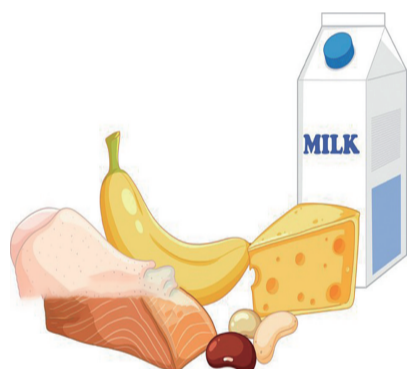
血压与情绪关系密切。过度兴奋、焦虑及紧张等不良情绪都会使交

感神经出现异常,导致内分泌激素水平变化,血管出现持续性收缩,血压上升。高血压青年患者在平时的工作和生活中,可以适度进行娱乐活动,有效调节自身情绪,缓解精神紧张状况。在当今社会高压力、高强度的竞争环境下,需要学会释放压力,选择适合自己的减压方式,冷静、沉着地解决突发事件。通过不断的自我调节,始终让自己保持平和的健康心态,才能使自身生理和心理状态平稳,从而稳定自身的血压。

通过生活方式的调整可以对血压进行一定程度的改善,但也必须长期监测血压的变化,一旦血压控制不佳应及时就医,避免产生不良的后果。

高血压不是老年人的专属疾病,年轻人同样会碰到。年轻人要重视高血压的危害,关注身体状况,养成健康的饮食习惯和良好的生活作息规律,形成积极健康的心理状态,成就幸福的人生。

(据《陕西日报》)



慢病防治

轻松管理“三高” 科学预防“六病”

慢性病已经成为威胁人们健康的主要问题之一。其中,“三高”(高血压、高血糖、高血脂)及其引发的“六病”(冠心病、脑卒中、肾病综合征、眼底病变、周围神经病变、周围血管病变)尤为引人关注。通过科学的管理和预防措施,可以有效应对这些疾病,提高生活质量。

认识“三高”危害

高血压是指体循环动脉血压(收缩压和舒张压)增高为主要特征的临床综合征。高血压可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害,是导致冠心病、脑卒中等疾病的重要危险因素。高血糖是指血糖水平异常升高,通常通过空腹血糖(FPG)值、75g口服葡萄糖耐量试验(OGTT)后的2h血清葡萄糖值或糖化血红蛋白(HbA1c)数值进行诊断。高血糖可导致糖尿病及其并发症,如视网膜病变、周围神经病变等。

高血脂是指血清中胆固醇、甘油三酯和类脂(如磷脂)等的水平升高。血脂异常通常指血清中胆固醇和(或)甘油三酯水平升高,是诱发冠心病、动脉粥样硬化等心血管疾病的重要因素。

轻松管理“三高”

健康饮食 合理调整饮食结构是管理“三高”的基础。减少盐的摄入,每人每天不超过6克。控制饱和脂肪和反式脂肪的摄入,多吃富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等。增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果、全谷物等。控制碳水化合物摄入量,避免过多饮用含糖饮料。

适度运动 坚持适量的运动有助

于降低血压、血脂和血糖。每周至少进行150分钟的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。也可以结合力量训练,如举重、俯卧撑等,增强肌肉力量,提高身体代谢率。

控制体重 肥胖是导致“三高”的重要危险因素。通过合理饮食和运动,保持健康的体重,有助于控制“三高”。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒会加重“三高”病情,增加心脑血管疾病的风险。应尽量戒烟,限制酒精摄入。

心理调节 长期的精神压力会导致血压升高、血糖波动等。学会放松心情,通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式缓解压力,保持良好的心态。

科学预防“六病” 定期体检 定期进行身体检查,包括血压、血脂、血糖、心电图等检查,及时发现“三高”及潜在的心血管疾病风险。对于已经患有“三高”的人群,更要密切监测病情变化,遵医嘱进行治疗。

控制“三高”指标 严格按照医生的建议进行治疗,按时服药,控制血压、血脂、血糖在正常范围内。不要自行增减药量或停药,以免引起病情反复。

注意生活细节 避免过度劳累、情绪激动等诱发因素。保持大便通畅,避免用力排便。注意足部护理,预防糖尿病足。

紧急情况处理 如果出现胸痛、胸闷、呼吸困难、肢体麻木无力等症状,应立即停止活动,拨打急救电话,及时就医。

(据《大河健康报》)

“糖人”遇上疱疹怎么办

李大爷平时身体硬朗,几天前还在公园里锻炼,这两天突然感受着如同“刀割”“火烧”“电击”一样的疼痛,这让他吃不下、睡不好。彻夜疼痛的李大爷在家人陪同下就医,经医生确诊为带状疱疹。医生告诉李大爷,他不仅患带状疱疹,还患有糖尿病。糖尿病患者患上带状疱疹,不光痛感强烈,还很有可能发生带状疱疹后神经痛。

糖尿病患者由于免疫系统功能异常,患感染性疾病的风险,是正常人群的1.5—4倍。高血糖状态导致免疫系统功能失调,一方面引发全身性炎症反应,另一方面导致免疫细胞功能降

低。免疫力的持续下降,最终可能导致患上带状疱疹。研究发现,糖尿病患者罹患带状疱疹的概率高于正常人的2.38倍。除此之外,糖尿病患者患上带状疱疹后,更容易出现带状疱疹后神经痛及血糖控制恶化。

适当的疫苗接种可有效降低带状疱疹的发生率,并且可以降低带状疱疹后神经痛的发生概率。由于40岁以上人群是糖尿病和带状疱疹的高发人群,因此建议这类人接种带状疱疹疫苗,对于预防糖尿病引发的带状疱疹具有至关重要的意义。

(据《家庭医生报》)

健康提示

天冷睡不着 当心换季失眠症

●徐九佳

37岁的杨女士自半个月前开始不知怎么的,只要一躺在床上,心里就莫名烦躁不安。从事会计工作的她脑子里就像安了一台计算机,不自觉地会跳出一连串的数字,不仅无法入睡,还越想越精神。好不容易迷迷糊糊睡着了,不是一直做梦,就是半夜突然惊醒。由于晚上睡不着,使得杨女士白天没精神,哈欠连天,脑子晕乎乎的还是犯迷糊,有时还莫名心慌心跳得厉害。

到了冬天 为何开始失眠

连着半个月都是如此,无法忍受的杨女士拖着沉重的黑眼圈找到了杭州市中医院临床心理科(睡眠医学中心)。她自述,自己的工作比较繁忙,



平时也休息得比较晚,但是通常能够入睡,怎么到了冬天,反而开始失眠了?

据张永华主任中医师介绍,杨女士的这种情况不算少数,经常出现在快速升温或者降温的季节里,因为气温的急速变化会使人对外界环境一下子无法适应,造成某些人脑分泌激素出现紊乱。经过一段时间的起居方式调整和药物辅助改善,杨女士近期的失眠问题很快得到了解决,但也被告知日常还是要注意劳逸结合,否则失眠很容易“卷土重来”。

张永华表示,偶尔一次睡不好,第二天注意力不集中、反应迟钝、心情抑郁等,都没有太大关系,但如果是长期睡眠不好,就会造成人体免疫力

下降、内分泌紊乱、代谢异常等,需要引起重视。

当下正是季节变换的时候,此时出现的失眠症状被称为换季失眠症,通常是指当气温突然升高或者降低时,人体无法及时适应外界环境的变化,从而导致大脑激素紊乱,出现季节性失眠。

失眠 不是简单的睡不着

许多人在生活中都有过睡不着的经历,也会有这样的疑惑:“睡不着就是失眠?”

人的睡眠分为快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠。一个快速眼动睡眠+一个非快速眼动睡眠组成一个睡眠周期,每个睡眠周期大约持续90分钟,一个成年人充足的睡眠一般需要4—6个睡眠周期。

失眠不能单纯凭睡眠时间的长短来判断,还需要看是否影响了白天的正常生活和工作,是否危害到健康情况。如果满足以下几个条件那就可能是失眠的情况了。

- 入睡困难,上床后30分钟之内不能入睡,称为入睡困难。
- 维持入睡状态困难,睡眠过程中老是醒过来,并且时间超过40分钟,或者醒后比较难入睡。
- 出现早醒情况,比平时或期望的时间早半个小时醒过来,这种情况称为早醒。

此外还有睡眠质量下降、起夜频繁、白天记忆力下降、注意力下降等,排除其他精神疾患或药物依赖,每周如出

现3次以上,并持续时间超过3个月,就可以诊断为慢性失眠。

睡不着 早晚试试这样做

白天 白天多见大阳光 白天更多接触明亮的光线,可以帮助调节身体内生物钟,使夜间褪黑素浓度上升,让人入睡更早、更快,深度睡眠时间延长。

运动时间早一点 运动对于睡眠有改善作用,但时间安排“早一点”更好。特别是晨练对于改变我们内在生物钟很有帮助,也就是说早晨锻炼比晚上锻炼更能促进深度睡眠。做不到晨练的,可以在睡前至少4小时进行运动。

下午2点前喝奶茶、咖啡 奶茶、咖啡都是失眠催化剂。咖啡因在身体里的半衰期平均为4小时(敏感人群会更长),如果在傍晚饮用200毫克的咖啡因,内源性褪黑素分泌会推迟40分钟。

睡前洗个温水澡 睡前1—2小时进行10分钟的温水澡,可以让人入睡时间提前9分钟,但冬天不必为了助眠天天洗,改用泡脚也有同等效果。

夜晚 睡意来袭上床,上床后不做别的事 这样做能够帮助大脑形成一种意识,即“到了床上只能睡觉”,是一种刺激睡眠的手段。

若无法入睡,建议离开床一段时间 如果辗转反侧,难以入睡,可以考虑换一个环境,如沙发、客房等,待身体重新出现困意自然就会入睡。

(据《家庭医生报》)