

## 健康提醒

## 当心“降不下来”的高血压

56岁的陈先生,7年前就发现血压增高,但一直没有服药治疗。最近,他感到头昏不适,测量血压高达220/130毫米汞柱才来医院。本以为用点药血压就能降下来,当医生告知他需要住院治疗并且进行一些高血压方面的筛查时,他才意识到病情的严重性。

住院后他的血压居高不下,甚至使用静脉注射用的降压药,血压也难以降到160/100毫米汞柱以下,还查出患有严重的糖尿病和蛋白尿以及中度的睡眠呼吸暂停等问题。陈先生对此十分困惑,怎么会有这么复杂的问题和并发症?

高血压按病因分类,可分为原发性高血压和继发性高血压。所谓继发性高血压指病因明确的高血压,当有效去除或者控制病因后,作为继发症状的高血压可被治愈或者明显缓解。据有关数据显示,继发性高血压的发病率在高血压人群中大约为5%—10%,而在2级及以上高血压人群中,其比例可高达

讲文明 树新风 公益广告

关爱未成年人  
共铸祖国美好未来

中共青岛市委宣传部



## 1 为什么其他动物很少有脊柱疾病

好奇的中老年朋友可能会问:为什么猫、狗、牛、羊等动物很少有甚至不会有颈椎病、腰椎间盘突出等问题呢?这是因为它们四肢着地,脊柱与地面大致平行,不用承受体重带来的压力。而且脊柱周围的肌肉做等长收缩,脊柱也不会前后左右明显位移,因此不会出现明显的脊柱疾病。

阮浩航



欢迎大家  
扫描二维码加  
入本报“健康  
之家”微信群,  
学习健康养生  
知识。

## 2 姿势不同,脊柱承受的压力也不同

“颈椎病、腰椎间盘突出是人类进化的副作用。”这个说法流传甚广。随着人类从类人猿向现代人类的进化,从爬行向直立行走的进化,这一过程中,脊柱也从最初的平行于地面逐渐变成垂直于地面,从而承受身体重量带来的压力——每节椎体、椎间盘都在承受这种压力,由此而来的便是颈椎病、腰椎间盘突出症等各种脊柱退变性疾病。随着社会的发展,人们从体力劳动转向脑力劳动,久坐等不良习惯使

## 下肢最易“藏”血栓

许多人都听说过健康杀手“脑血栓”,但最容易“藏”血栓的地方是人体的下肢。

下肢“藏”血栓  
或引发肺动脉栓塞

血栓是血液在血管内的一种凝集状态,可以造成血管的堵塞。其中,下肢深静脉血栓最为高发。

静脉系统是从远端往心脏回流的,下肢静脉系统的回流要克服重力作用,从远端向心脏回流,在这个过程当中相对来说容易发生血流的缓慢、血液的淤滞。下肢静脉系统占整个人体静脉系统的比例都是比较大的,这些原因就导致我们下肢容易产生静脉血栓。而一旦下肢深静脉血栓脱落到肺动脉,就可能引发肺动脉栓塞。轻者可能引起咳嗽、胸闷、憋气,重者甚至引起猝死。随着时间的延长,静脉血栓造成下肢静脉的阻塞之后,会引起小腿的皮肤营养障碍、肿胀,这就叫血栓形成后综合征。

## 突发腿肿腿疼

这些高危人群需格外警惕

专家提醒,如果突然出现明显的腿肿腿疼,就要怀疑是不是下肢有了血栓。一些高危人群,需要格外警惕。卧床的病人,比如说瘫痪的病人需要警惕下肢血栓的发生。还有做过骨科手术或者是关节手术的这种卧床的病人,也需要在术后的一两天之内筛查一下有没有血栓。还有比如说肿瘤晚期,肿瘤也是容易引起血液成高凝状态的一个易患因素。

## 避免久坐久站

## 增加运动预防下肢血栓

日常生活中,该如何预防下肢静脉血栓呢?对于长期卧床的高危人群,专家建议尽量主动活动腿部肌肉,实在没有条件的,可以使用医用弹力袜或外在的压迫装置,甚至口服抗凝药物,来防止血栓的形成。对于普通人群,要尽量避免久坐久站,增加下肢活动量。

## 健康科普

## 朱胜东

## 小妙招缓解足跟痛

日常生活中,这些小动作可以帮助缓解疼痛,减少发病次数。

**毛巾拉伸:**为帮助放松肌肉,起床前,将腿伸直,双手持一条毛巾或腰带两端,绕足底,用手轻轻拉向大腿方向,至大腿根部感到张力即可,保持30秒,反复5次。

**局部按摩:**用两个大拇指沿足弓、足跟、肌肉组织来回均匀缓慢地按压,坚持1分钟,换另一只脚重复动作。

**脚底研磨:**脚踩任一材质的圆球,大小如弹珠、网球均可,踩在跟痛点流动研磨,每天2次,每次10分钟。

**滚压脚底:**将圆木棒置于脚跟下,前后滚动以按摩足底,每天1~2次,每次10分钟,对腱膜炎、跟下囊炎和脂肪垫炎都很有效。

此外,平时尽量穿软底鞋,如果久治不愈,建议减少负重运动,如跑步、健走,可改为游泳、骑自行车等非负重运动;减轻体重,以此减小对足底筋膜的压力。

张涛

## 世界脊柱日

## 预防脊柱疾病,专家呼吁向动物学习

近日,歌手李宇春患上强直性脊柱炎的消息引发关注,她在节目中自述举办演唱会时疾病复发需要坐轮椅出行,甚至不能平卧;除此之外,歌手周杰伦、演员张嘉译和蔡少芬等不少名人都患有类似疾病。10月16日是世界脊柱日,专家呼吁:向动物学习,防脊柱疾病。

## 3 模仿动物姿态,进行脊柱功能锻炼

为了预防脊柱疾病,我们不妨向动物学习,模仿动物的姿态,进行功能锻炼,减轻脊柱的负担。功能锻炼不仅有利于症状改善,也有利于更好地维持脊柱的稳定性,预防脊柱退变及腰椎间盘突出。

**腰背部肌群锻炼——猎鸟犬式锻炼:**跪在地上,同时双手撑地。背挺直,不要弓背。先吸气,然后慢慢吐气,同时抬起左腿和右手,并伸直,保持3~4秒,慢慢吸气并放下手脚;再吐气,换右腿和左手。

**热身运动——猫式锻炼:**双手和膝盖撑地。头颈部放松,自然下垂。收紧肚子,不要让肚子掉下来。背部整体拱起,形成一个漂亮、连贯的拱形。保持10秒,然后慢慢放松,臀部慢慢朝脚的方向移动,移动到最大限度后停留5秒。以上重复6次为1组,做4组。

**颈肩肌群锻炼——狗式锻炼:**俯卧位,用胳膊肘撑在地毯上,用下巴画圈:先尽量用下巴靠近胸口,感觉到脖子后面有拉伸感;低到自己能做到的最低点后,

30~50下。

## 4 脊柱功能锻炼要注意4点

这里要提醒一下,上述功能锻炼的方法应因人、因时、因地而异,不必强求一律,要注意以下4点:

根据年龄、体质、病情和所接受的治疗方法,在

## 链接

## 五招教你早发现强直性脊柱炎

强直性脊柱炎是一种常见的风湿病,是主要侵犯脊柱、以中轴关节受累为主的慢性自身炎症性疾病,这个疾病与遗传、环境因素和免疫异常等有关。男性与女性的发病比例一般为3:1,男性较多,且一般较重。

强直性脊柱炎的发病比较隐蔽,早期常常表现为腰酸背痛,半夜痛醒,甚至会翻身困难,早上起床或者久坐之后,腰部僵硬感特别明显,活动后会有所缓解。除了这些症状之外,还伴有足跟痛、关节肿痛,眼炎和皮疹等。有些严重晚期的病人或者治疗不及时的病人,会出现脊柱强直或驼背畸形,甚至出现股骨头坏死,所谓的“折叠人”就是得了强直性脊柱炎,严重影响日常生活。

如何做到早发现早预防?腰背酸痛是普遍的症状,但如果还具有以下5点特征,就需要警惕是否患有强直性脊柱炎:年龄<40岁;持续时间3个月以上;腰背部不适隐匿性出现;清晨时僵硬较为明显;活动后症状有所改善。

万一不幸患上强直性脊柱炎,应该怎么办?首先,不要害怕,得了强直性脊柱炎并不是被判了死刑,虽不能根治,但可以控制,比如通过适合的药物,包括口服药物和生物制剂治疗,可以缓解疼痛、控制炎症、保护关节,以及避免残疾,做到与强直性脊柱炎和平共处,所谓的“不死的癌症”就是纸老虎。乔业琼

## 药膳食疗

## 秋天要多吃这“消炎菜”

秋季是流感、传染病等高发季,要想身体健康,就要多吃些养生时令蔬菜,蒜苗就是其中之一。吃蒜苗有什么好处?中医认为:吃蒜苗的功效与作用有这么几点:

**保护心血管:**蒜苗中含有一些硫胺素和辣素,还有一些天然活性酶类成分,这些物质能直接作用于人类的心血管,能提高血管弹性,促进血液循环,而且能增强人体的抗凝血能力,它对人类高发的血栓和动脉硬化有良好预防作用;

**保护肝脏:**蒜苗含有一些营养成分被人体吸收以后,能诱导肝细胞脱毒酶的活性,能让肝脏解毒功能明显提高,另外蒜苗还能阻止人体内亚硝胺合成,可以防止细胞癌变,它能在保护肝脏的同时起到一些抗癌作用;

## 柔肝养肺试试一粥一茶

浸泡半小时后煮半小时,最后加10克菊花煮3分钟,代茶饮。

**特点:**对心情郁闷、暴躁易怒,肝郁气滞、肝火上炎者尤宜。

## 芹菜粥

**做法:**取250克大米淘净,加适量清水煮至半熟状,再加入洗净切碎的连根芹菜约100克,煮熟后调味即可食用。

## 菊花夏枯草桑叶茶饮

**做法:**将12克夏枯草、10克桑叶

**特点:**有助于清肝火、降血压、止晕。

翁淑贤

## “反对浪费 崇尚节约”公益广告



## 剩饭剩菜打包

青岛市精神文明建设委员会办公室