

湿热天,高血压患者如何“护心”

虽然现已立秋,但仍然湿热,这种天气往往是高血压患者的“劲敌”,因为血压波动可能引起心脑血管的异常变化。平稳度过这一时期,大家需做好自我监测,稳住血压,护好心脏。

合理饮食给血管“减负”

湿热天气中,高血压患者要在饮食上做一些节制和调整,合理的饮食方式可以给血管“减负”。

控盐补钾稳定血压 天气湿热,人们易偏爱重口味的食物以提振食欲,然而高盐饮食会导致体内水钠潴留,增加心脏负担。建议正常人每日盐摄入量控制在5克以内,高血压患者应控制在3-5g。但如果是进行大量体力活动、大量出汗的人群,可适当增加盐的摄入。

少量多次科学饮水 高温天出汗较多,宜少量、多次饮水。比较合理的方法是将每日

1500-2000毫升的饮水量(心衰患者需遵医嘱)分成8-10次,每次饮用100-150毫升的温水或淡茶水。高血压患者在清晨起床后宜空腹饮用一杯温水,有助于及时补充夜间流失的水分,降低血液黏稠度。

拒绝“冰刺激”呵护血管 老年人及高血压患者要避免体内环境的剧烈温差,以减少心脑血管事件的发生。健康人群也建议将饮品在室温下静置15分钟后再饮用。

清淡饮食远离“重口味” 炸鸡、火锅等油炸、麻辣的重口味食物会像无形的“黏合剂”悄悄推高血脂、加重血液黏稠,让身体在湿邪侵扰下更

添负担。医生建议大家尤其是高血压患者选择冬瓜、丝瓜等具有祛湿功效的蔬菜,搭配清蒸鱼、瘦肉等富含优质蛋白的食物,这样既能有效补充营养,又不会对血管造成负担。高血压患者在保障每天基本的能量和蛋白质供应时,还应减少油脂摄入,增加纤维素的比重,保持大便通畅。

举手之劳可稳压护心

血压监测“定时定点” 建议高血压患者每日清晨起床后半小时及晚间入睡前各测量一次血压,测量前需静坐5分钟,确保情绪平稳。若连续3天血压值超过140/90mmHg,应就医评估是否需要调整药物剂量。

外出“装备”要齐全 高血压等心血管疾病患者外出应随身携带硝酸甘油等急救药品,建议启用手机自带的“紧急联系人”功能,以便一键呼救。同时,随身携带记录有疾病史和用药情况的卡片,以便在意外发生时,为抢救赢得宝贵时间。

适当给心脏“松绑” 建议高血压患者每天安排固定的半小时“放松时间”,通过聆听舒缓音乐、深呼吸或冥想等方式调节情绪,从而稳定心率和血压。

健康提示

有运动习惯的人要遵循3个原则“温和”运动

一是选择舒缓的运动 高血压患者适合练习相对“温和”的运动,如八段锦、太极拳等舒缓的运动。

二是把握“黄金时段” 一天中最适宜运动的时段为6-7时或19-20时,气温相对较低,湿度相对较小。

三是在室内运动需“控温” 使用空调宜将温度设定在26℃左右,避免与室外的温差过大。运动结束后,切勿直接对着空调出风口吹风。如要洗澡,需用干毛巾擦去汗水并休息约15分钟,沐浴的水温控制在37℃至40℃之间,以防血管骤然收缩。

李杨

健康课堂

这种现象就是肾不好吗

有说法称“如果尿液里出现泡沫,说明肾脏有问题”。这种说法过于绝对。

泡沫尿是指排尿时尿液表面产生大量的白色泡沫现象,可分为生理性和病理性两种情况。生理性泡沫尿通常是由排尿过急、高蛋白饮食或晨起尿液浓缩等因素导致的,其特点是泡沫尿气泡大且在短时间内自行消散,这种情况属于正常现象,一般无须就诊。病理性泡沫尿则可能与肾脏疾病、尿路感染、糖尿病等因素有关,其特点是泡沫细密,长时间不消散,有时还可能伴有异味或其他不适症状,这种情况建议及时就诊。在日常生活中,建议患者清淡饮食,避免食用辛辣刺激性的食物,同时避免熬夜,也可以适当地进行一些体育锻炼。刘静

花椒泡脚为何差点昏迷

近日,广州的聂女士深夜独自在家泡脚,结果导致呼吸困难。

凌晨1时,她先是将50克鲜花椒煮了10多分钟,随后开始泡脚。泡了十几分钟,她并没觉得不适,后来又过了10分钟,她感觉有点呼吸困难,好像要窒息了。

聂女士一边跑出去敲邻居的门,一边紧紧按着自己的人中,希望自己不要晕厥,邻居听到呼救声把聂女士送到了最近的医院。医生诊断聂女士是呼吸性碱中毒。聂女士的手已经僵硬了,整个人说不出话、没有力气,特别是胸部非常难受。经医生对症治疗后,症状缓解。

聂女士后悔跟风用网红偏方,没有考虑花椒泡脚是否适合自己。福建中医药大学附

属福州市中医院药学部医生表示,晚上使用花椒泡脚后,部分人会出现心跳加快、呼吸加速等反应。这是由于花椒中的辛辣素等挥发性成分,在热水中释放后刺激皮肤和呼吸道,同时促进全身代谢。

呼吸性碱中毒是指过度通气导致血液中二氧化碳浓度下降,严重时可诱发过敏性呼吸障碍,甚至呼吸困难。如遇这种情况,应及时调整呼吸:坐下或平躺,采用腹式呼吸(吸气4秒、呼气8秒)或纸袋呼吸法(避免完全密封以防缺氧)。

医生提醒,并非所有人都适合使用花椒泡脚,高血压患者、心脏病患者、糖尿病患者及过敏性体质者尤其应谨慎使用。孙勇

健康提醒

高钾晚餐有助改善睡眠

一项新研究发现,高钾摄入(特别是高钾晚餐)有助于减少睡眠障碍,改善睡眠质量。该项研究中,失眠量表得分越高的参试者,每天钾摄入量越低;当晚餐钾摄入量较高时,参试者更少发生睡眠障碍。常见高钾食物包括豆类和坚果、深色蔬菜(如菠菜)、三文鱼、瘦牛肉、乳制品等。

研究人员分析指出,补充足够的钾有助于缓解肌肉紧张、调节血压、增强神经递质功能,进而帮助入睡和改善睡眠质量。期待改善睡眠的人可以尝试适当增加钾摄入量。钾不仅参与糖和蛋白质的代谢,还有助于维持肌肉和心脏正常功能。小康