

关注全国高血压日:

远离“沉默杀手” 稳住你的血压



10月8日是全国高血压日。高血压是一种常见的慢性病,是导致冠心病、脑卒中和慢性肾病最主要的危险因素之一。因为高血压早期通常没有明显症状,所以不少患者都不把它当回事,等到出现心脑血管方面的问题才后悔,它又被称为“沉默杀手”。

1 不良生活习惯偷走健康

高盐、高糖、高油饮食 吃太咸是导致血压升高的首要原因。长期吃太油、太甜的食物,会导致脂肪和糖的代谢出问题。吃太多饱和脂肪酸和反式脂肪酸,会让低密度脂蛋白胆固醇在血管壁上沉积,形成动脉粥样硬化斑块,让血管变窄、弹性变差。

吸烟、饮酒 烟草里的尼古丁会刺激中枢神经,让交感

神经变得兴奋,释放出儿茶酚胺,导致心跳加快、血管收缩;氧自由基会引发氧化应激,损伤血管内皮细胞。长期喝太多酒是导致难治性高血压的一个独立危险因素。

不爱运动 血流对血管壁产生的切应力,是维持血管健康的一个重要物理刺激。长期不运动,切应力就会下降,直接抑制内皮细胞释放一

氧化氮,导致血管舒张功能出现问题。

经常熬夜 正常情况下,人体夜间血压应该比白天下降10%-20%,是心血管系统自我修复的“黄金时间”。经常熬夜会打破这个昼夜节律,让交感神经在晚上一直处于异常兴奋的状态,压力激素持续分泌,导致心率降不下来、血管一直收缩。

2 “四点合力”稳住血压

合理饮食

严格限盐:每天钠盐摄入量不超过5克。注意减少摄入酱油、味精等含钠调料,以及加工食品里的“隐形盐”。

多吃钾:钾离子可以对抗钠的升压作用,还能促进钠经尿液排出。建议多吃绿叶蔬菜、香蕉、橙子、豆类等含钾丰富的食物。

采取防控高血压的饮食模式:这种模式强调多吃全谷物、蔬菜水果和低脂奶制品;蛋白质主要吃去皮的家禽

和鱼;适量吃些坚果和豆类;严格限制红肉、甜食和含糖饮料。

戒烟限酒

戒烟是阻断血管内皮持续受损的唯一办法。关于吸烟,不存在所谓安全剂量的说法。

对高血压患者来说,最安全的饮酒量是“零”。如果实在戒不掉酒精,那就要严格限制摄入量:男性每天酒精的摄入量不超过25克,女性每天的酒精摄入量不超过15克。

适度运动

规律运动是改善血管内皮功能、降低交感神经张力的“天然降压药”。应该以中等强度的有氧运动为主,比如快走、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳等。

不过需要注意的是,清晨到上午这段时间,血压容易升高,所以最佳运动时间是在下午或者傍晚。

规律作息

作息要有规律,少熬夜。睡得好,交感神经没那么兴奋,血压就容易降下来。雷娟

延伸阅读

“眼前一黑”或是高血压征兆

坐了一下午,突然站起来眼前一黑;饭后突然起身,脑袋“嗡”地一下发胀。大多数人的第一反应是:太累了,没休息好。但很少有人会想到一个问题——血压。这恰恰是高血压最容易被忽略的地方。它不声不响地来,用最“不起眼”的方式提醒你,稍后又归于“沉默”。

需要明确的是,高血压的

严重程度与血压高低并不能等同,没有症状不等于没有危害。

高血压到底有多普遍?每三个成年人里,差不多就有一人血压已越过警戒线。高血压的预防和管理仍需加强,尤其要关注高危人群。

但比患病率更值得关注的,是“知晓率”。近一半的高血压患者,并不知道自已已经患病。

越早“看见”血压的变化,就越有机会把损害挡在门外。最可靠的办法就是定期测量、长期监测。

建议18岁及以上成人定期自我监测血压,每年至少测量1次血压,关注血压变化。超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群,应增加测量频率。任敏

节气养生

气寒露重 “五养三忌”

昨日寒露,随着寒气增长,万物萧瑟,阴阳之气开始转变,阳气渐退,阴气渐生,气候干燥。此时养生应顺应时令、养阴防燥。

寒露三忌

防受凉 此时不宜进行“秋冻”,要避免身体受凉。尤其要注意肩颈、腰背、脚部的保暖。

晚7点后不进食 24小时对应24个节气。寒露对应着晚上7点,而寒露养生重在收,也就是说晚上7点过后不进食。

防止饮食过量 秋季进补时要根据个人的具体情况合理进补。对于脾胃虚弱的人群来说,进补太多或暴饮暴食会损伤脾胃。

寒露五养

足底保暖,适时添衣 常言道:“寒露脚不露。”足部与全身脏腑经络有密切关系,每天晚上可用热水泡脚,可使足部血管扩张、血流加快,改善足部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛发生,缓解疲劳。

早盐晚甜,养阴防燥 有心脑血管疾病病史的朋友要注意清晨和晚间适量补水。多喝水不是一股脑儿地猛灌白开水,白天喝点盐水,晚上喝点蜂蜜水,既能减少白天的水分流失,又能适时补充人体水分,。

适度运动,早睡早起 寒露后,昼短夜长,要顺应大自然的节奏,早睡早起,有助于阳气收敛,使我们肺气舒展。适度运动可增强体魄,但老年人和体质较差者锻炼时要注意“形劳而不倦”,量力而行。

按摩养生,调畅身心 将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次,然后按摩鼻翼外缘的中点迎香穴20次。经常按摩鼻部可缓解鼻塞、流涕等症状。

平和心情,陶冶情志 情绪上要注意保持安定平静,忌骄忌躁,勿使情志外泄,使肺气保持清肃,可以练习书法、绘画、太极拳等安定神志。综合