

运动：一剂独特的“降压药”



全世界范围内,高血压都是一个常见而严重的心血管疾病。目前,我国高血压人口高达 2.7 亿。高血压作为一种生活方式病,运动可以说是它的一剂独特“降压药”。

一项针对高血压老年人、血压正常老年人进行的回顾性调查发现,高血压患者的运动量明显偏少,而且不运动的高血压患者在随访 2~16 年期间,死亡风险高出 2 倍多。由于要让高血压患者动起来,就需要制定一个他们易学习、接受的运动方案。

一般来说,高血压患者没有接受过系统的锻炼,再加上特殊的身体情况,强度需要控制在中低水平,比如散步、慢跑、骑自行车、太极拳等,均可在轻松的状态下完成。需提醒的是,只有无其他合并症的中老年高血压患者,才可按照自己的喜好安排“运动处方”。否则,都需根据病情的稳定情况进行考量。

在 120~136 次/每分钟。慢跑时间可以 15 分钟或 30 分钟为单位,随着身体的适应性增加,时长逐渐增多,可每天一次。

合并冠心病患者:骑自行车

骑行时,下肢发力更多,可加速冠状动脉的流速,增加血流量,从而达到缓解患者病情的效果。患者每次骑自行车应控制在 20~45 分钟,可每天进行一次,速度不要过快,以免发生意外。

结伴运动:太极拳

对高血压患者来说,太极拳能有效缓解全身肌肉、放松血管,增强协调性与平衡性,有助于降压。太极拳可单独进行,也能与其他患友一起,有助改善情绪。因其强度较低,锻炼时间可达到每次 30 分钟以上,身体感到疲惫时休息即可。

高血压患者还可进行轻度的自重力量

锻炼。

深蹲

患者可每天深蹲 15~20 次,如果感觉难度小,可以在深蹲站起时配合腹部收紧、双手轮流出拳。

弯腰划船

站姿,双脚与肩同宽,手持哑铃,放于身体两侧,掌心相对;膝盖微弯,上身前倾 45 度,腹部收紧;将哑铃上拉至胸口,上拉过程中保持双臂紧贴身体两侧;停顿 1~2 秒,动作还原。每天 15~20 次。

运动开始前,患者要时刻注意自己的身体状态,进行血压测量。运动中,调节呼吸,不要憋气。如果出现心慌心悸、胸痛等异常情况,一定要立刻停止或暂缓运动。平时要注意控制饮食、保持体重,并遵医嘱服药。

据新华社

牙齿敏感是怎么造成的？

当有些人的牙齿遇到冷热酸甜就发酸,或是刷牙碰到某些部位时会引起一种酸软、疼痛的感觉,就会来找医生:“医生,您看看我的牙是不是露神经了?”但经过探针检查,在某个点或区域会引起剧烈的疼痛。牙齿本身没有龋齿(虫牙)等实质性的缺损,医生会告诉你是牙本质敏感(牙齿敏感)。造成牙齿敏感主要有以下几种原因:

1.不当的刷牙方式,如横向刷牙,用力过度,导致牙齿颈部缺损,出现敏感症状。

2.牙齿龋坏形成的龋洞,龋洞会让牙神经很轻易地能够与外界的刺激物相接触,从而引起不适。

3.牙龈退缩,牙龈退缩会使牙根暴露,牙本质小管直接暴露于口腔环境中,牙齿出现敏感症状。

4.夜磨牙、咀嚼硬物,会损耗健康的牙釉质及牙本质,引起牙齿敏感。

正确的处理方式应该注意日常口腔卫生习惯,出现问题及时进行治疗:①养成良好的口腔卫生习惯,学会正确的刷牙方式,早、中、晚各刷牙一次,每次刷牙时间不少于 3 分钟,饭后用温水漱口。刷牙时要由前向后,由外向里,顺着牙,竖着刷,每颗牙面都要刷干净。②养成健康的饮食习惯,少吃甜食、硬食、酸性食物,不喝酸性饮料,减少饮食对牙釉质、牙本质造成的损耗。③出现牙齿敏感症状后,要及时到正规医院就诊。

据新华社

花粉季如何防过敏发作？

预防和用药“双管齐下”

秋季是花粉症的高发期。专家提醒,花粉季节里,花粉症患者应注意预防和用药控制“双管齐下”。

专家介绍,花粉症是指特异性遗传素质的患者吸入致敏花粉后,引发的变应性鼻结膜炎、哮喘为主的一系列临床症状。秋季花粉季节多在 8 月至 9 月,长江以北尤其是内蒙古、山西、陕西等地区花粉浓度更高,花粉症的发病率更高、症状更重,甚至可因花粉症引起严重哮喘发作,气道痉挛窒息危及患者生命。

专家说,预防方面,花粉症患者要减少外出,出门戴口罩,还可佩戴防花粉眼镜,避免戴隐形眼镜;避免到草原等花粉浓度较高的地区;外出回家后注意洗脸尤其是清洗鼻子、眼睛,更换沾到花粉的衣物;避免室外晾晒衣物,以防沾上花粉。花粉季节注意关窗,并使用空气净化器或新风系统降低室内花粉浓度。

用药方面,花粉症患者可用海盐水清洗鼻腔,使用花粉阻隔剂,用鼻喷剂控制鼻部症状,保持鼻腔通畅;使用抗过敏的滴眼剂控制过敏性结膜炎的眼痒等症状;同时服用抗组胺药。出现咳嗽或哮喘的患者需加用口服和(或)吸入药物控制症状。症状重、持续时间长的患者,排除影响脱敏的基础疾病后,应及时去医院进行脱敏治疗以使症状得到减轻或缓解。

据新华社

秋季进补，试试清淡“素三宝”

“夏损益,秋进补”,秋天是最适合进补的季节,吃腻了大鱼大肉,不妨来试试“素三宝”吧。

莴笋:莴笋肉质细嫩、清香宜人,无论是炖汤、炒菜还是煮火锅,都很好吃。很多人会丢弃莴笋叶不吃,其实莴笋叶中的胡萝卜素和维生素 B1、B2、C 等高出莴笋好几倍,多吃莴笋叶还能平咳舒气,适合秋天总是咳嗽的人。

菜花:花菜又名花椰菜,含有丰富的维生素 A 和维生素 C,它质地细嫩,味甘鲜美,易于消化吸收,适宜

于中老年人、小孩和脾胃虚弱、消化不良的人。它具有解毒、清血管、润肺降燥、养肺补肝的功效,还能预防呼吸道感染疾病。

秋葵:秋葵有“蔬菜之王”的美称,脆嫩多汁,滑润不腻,香味独特。它含有果胶、多糖等营养物质,具有养胃补肝、减肥补钙的功效;还能降血糖、滋补肾脏,有效缓解秋乏,让你整天都活力满满。据研究,秋葵富含黄酮、维 C 和胡萝卜素,能调节内分泌、抗衰老,还具有美容养颜功效。

据新华社



结直肠癌有年轻化趋势 专家提醒谨防“癌从口入”

今年 9 月是“全民健康生活方式宣传月”。近期,多位知名人士患结肠疾病的消息引发关注。专家提示,结直肠癌有年轻化的趋势,公众应注重膳食平衡,谨防“病从口入”,同时注重定期进行肠镜筛查。

2019 年 1 月国家癌症中心发布的全国癌症统计数据显示,结直肠癌在我国恶性肿瘤发病排名中位列第三,发病率近几年呈上升趋势,尤其是年轻化的趋势非常明显。北京大学肿瘤医院胃肠肿瘤中心二病区主任步召德介绍,在各个年龄段中,结直肠癌在 40 岁以上的人群中发病率更高。结直肠癌的发病原因复杂,最直接的

原因可分为两类——遗传和息肉。绝大多数结直肠癌呈散发性,最直接的原因是息肉癌变。此外,炎性肠病也会增加结直肠癌的发病风险。

“随着居民生活水平的提高,饮食的普遍趋势是动物蛋白摄入量增加,果蔬摄入量下降,脂肪和糖类摄入增加。饮食中红肉过多、膳食纤维过少、饮酒吸烟等都是可能增加结直肠癌风险的危险因素。”科信食品与营养信息交流中心主任钟凯介绍。

钟凯认为,红肉并非不能吃,而是要避免长期摄入量过多、占膳食比重过大。烹饪方式可尽量减少煎炸、烧烤,多选择

蒸煮。他建议,公众可参照膳食指南,尽量均衡饮食,尤其要谨防果蔬的摄入量不足。成年人建议每天吃够 1 斤蔬菜和半斤水果,多吃些糙米、燕麦、红薯等富含膳食纤维的粗杂粮,更有利于肠道健康。

中山大学附属第六医院胃肠肛肠外科主任医师练磊建议,每个人都要重视结直肠癌的预防和早筛,保持健康的生活方式,避免肥胖。同时,注重定期筛查,45 岁以上者可每 3 年至 5 年进行一次肠镜检查;有林奇综合征、家族性腺瘤性息肉病等遗传性肿瘤家族史者建议从 20 岁左右起每年进行一次肠镜检查。

据新华社