电话:0433-7537167 E-mail:tumenjiangbao@163.com www.tmjnews.net www.tmjnews.cn 本版责任编辑 冯雪

自测血压为啥总不准？这些细节做错了

生命时报记者 李洁

高血压对我们来说,已经不是一种陌生的疾病了。为了更好地知晓和控制自己的血压,很多人选择为自己的家庭配备血压计。不过,在家测量血压为什么数值总不准？这可能和你测量的时间,测量前做了什么,是否吸烟喝茶,甚至测量中是否说话都有关系。本期,北京市疾控中心慢性病防治所的专家跟大家聊一聊,那些自己量血压容易犯的错。

成年人每年至少量一次血压

血压多久量一次,是人人都需要量吗？高血压是非常常见的慢性疾病之一,同时,也是多种疾病,如心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素。我国因心脑血管病导致的死亡占国民总死亡的40%以上,约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死与高血压密切相关。

我们可能总认为高血压是老年人才会有的问题,是“老人”的疾病。不过近年来,我们的生活发生了太大的变化。在不知不觉间,行为的改变带来了疾病发生发展的变化,高血压也呈现出“年轻化”的趋势,我们的观念也需要及时更新。

18岁及以上的健康成年人,应培养定期监测血压的习惯,最好至少每年测量1次血压。可以抓住任何参加体检或去医疗机构的机会进行测量。35岁及以上人群应该每年至少测量1次血压。对于已有危险因素如超重/肥胖、有家族史、长期高盐饮食、长期过量饮酒,或血压已升高但尚未到诊断标准的人群,应经常测量血压。高血压患者则应根据自身血压控制情况进行血压监测。

对于已有危险因素或已出现血压升高的人群,应经常测量血压。通过在家进行多次血压测量,可以更全面地反映一个人日常生活中的血压状况,及时发现血压升高,还能促进健康生活方式的形成,为医生制订治疗方案提供支持。

“电子”或“水银”居家测血压用啥好?

不少人认为,老式的水银血压计测量数值更准确。其实,只要操作方法正确,购买质量合格的产品,电子血压计的准确率与水银血压计是一样的。一般来说,更建议选择经过认证的上臂式全自动电子血压计,并配以大小合适的袖带。它的准确性和重复性较好,而且方便携带,测量方式也简便易掌握。

如果是刚刚诊断为高血压,或者血压水平不稳定的人群,最好进行连续7天的血压测量。如果血压控制已经很平稳了,那么就可以每周测量1天血压。

需要注意的是,家庭测量血压的结果,一般低于在诊室由医务人员测量的结果,因此诊断标准为135/85mmHg。测量结束后,把测量者、测量日期和时间、测量的结果进行记录。长期坚持,就可以形成比较完整的血压监测结果,有助于更好地了解、控制自己的血压水平。

在测血压之前别做这些事儿

在什么时间测量比较好？我们的血压值一般在早晨的时候较高,在夜晚的时候较低。所以,血压建议每天早、晚各测量一次,每次测量2至3遍,取平均值。早晨的测量应在早饭前、服药前,而晚上应在晚饭、服药及洗澡之后。

此外,血压测量前不能剧烈运动,最好能在有靠背的椅子上休息5分钟后再进行血压测量。测血压前30分钟不要吸烟、饮酒、喝咖啡或茶。如有需要,请排空膀胱。

值得一提的是,当测量开始,就不要再说话,或摆动手臂了。

此外,测血压时的几个关键位置要注意。

身体——放松靠坐在有靠背的椅子上,两脚放松放在地上。

手臂——裸露手臂包裹袖带,且袖带要和心脏保持同一高度,下缘距离肘线2至3厘米。袖袋的松紧度要保持在能插进1至2根手指。按下开始按钮,血压计会自动充气、放气,就可以读取数据了。

无症状的高血压也得控制

您也许会问,医生是告诉我有血压高,但我没有症状,也要控制吗？要控制,而且,非常重要!

不加控制的高血压可能会带来很多健康问题,例如可能会对心脏带来严重损害;造成动脉硬化,使流向心脏的血液和氧气减少;导致向大脑供血和供氧的动脉破裂或阻塞,引发脑卒中;还可导致肾脏损伤。而目前,仅有约五分之一的高血压患者,血压水平得到了有效的控制。

血压控制是有目标的。正常的血压水平应低于120/80mmHg,健康的成年人应努力将血压维持在健康范围。而对于高血压患者,一般应将血压控制在小于140/90mmHg,根据病情需要,部分患者可在医生指导下进一步降至小于130/80mmHg。

运动膏肓穴 除去一身疾

形容一个人的病很严重时,大家常会想到一个词——病入膏肓。所以一提到“膏肓”,大家都不太喜欢往自己身上沾。实际上,你提或不提,它就在那里。为什么这么说？因为“膏肓”本就是我们身上的一对穴位,而且是有重要保健养生作用的穴位。“膏肓穴”在哪里？该穴的简单取法是:在第四胸椎下两旁相去各3寸(约4横指)处。

膏肓穴属足太阳膀胱经。《现代针灸全书》中也记载:“膏肓俞为一切血症常用穴”,针刺此穴可改善调整亚健康状态。

大家在家里可按摩这个穴位达到缓解疲劳、振奋精神的作用。我国现存最早的中医外治专著《理瀹骈文》中概括更为简明:“两肩扭转,运动膏肓穴,除一身疾。”一个人时怎么按摩背部此穴?介绍三种方法。

第一种是中医传统体操“八段锦”中的“双手托天理三焦”,双手向上托举时,可刺激到背部膏肓穴,增加头脑气血,令人神清气爽。像伸懒腰一样,但一定有“托天”的意念。眼向上看手背,两足跟提起离地,约1寸左右,持续数秒。两手放松,足跟轻轻落地。如此反复做7~8次。

第二个类似广播体操里提到的扩胸运动:两手握拳,两肘关节弯曲,抬与肩平;两肩向后展,肘关节带领扩胸,头微微向后仰,挤压项部和上背部;两手腕在胸前交叉,手臂尽量外撑,含胸拔背,如此一前一后,也能起到对膏肓穴的刺激作用。

第三个方法最简单,趴在椅背上,充分展开两个肩胛,然后两个肩胛骨尽量向后挤压,也能刺激到背部膏肓穴。

(摘自《生命时报》)

鼻炎煎柴胡防风

过敏性鼻炎是上呼吸道常见疾病,尤其换季时易发作,常打喷嚏不止。中医认为,该病与风寒袭表有关,风邪侵袭,常伤及人体头面、肌表,内合于肺;鼻为肺之窍,肺失宣发则导致鼻痒、鼻塞、流清涕等。因此,祛风、解表、散寒、通窍为治疗思路,在此分享一则从风寒论治的解表通窍方。

具体为:柴胡、白芷、苍耳子各10克,防风、羌活各6克,细辛3克。水煎服,每日1剂。

柴胡性升散,能加强其他药托邪外出的作用,且其微寒,可防止辛温助热。白芷、细辛、苍耳子为通鼻窍的要药,可散风寒、化湿浊、宣利肺气,治鼻塞流涕。羌活辛温发散,气味雄烈,有较强的解表散寒、祛风胜湿作用。羌活、白芷、柴胡合用,辛散而不助热,散寒而不伤正。诸药配伍,有散风寒、宣肺气、通鼻窍的功效,因风寒导致慢性鼻炎发作者均可服用此方。需注意,患者平时应少吃寒凉、辛辣刺激食物。

(摘自《生命时报》)

坚持母乳喂养赶走产后抑郁

曹淑芬

一项新研究发现,母乳喂养可以帮助产后妇女赶走忧郁。

美国佛罗里达大学和其他几所大学的研究人员使用了一个涵盖26个州近3万名女性的数据库,调查发现,近13%的女性有患产后抑郁症的风险。不过,在研究期间进行母乳喂养的女性患产后抑郁症的风险在统计学上显著低于未进行母乳喂养的女性,并且随着母乳喂养周数的增加,患抑郁症风险会进一步降低。该研究称,经历过产后抑郁症的女性在未来怀孕时经历抑郁症的风险要高出50%。在长达11年时间里,她们患其他抑郁症的风险也会增加25%。

研究人员指出,产后抑郁症还会增加其他健康问题风险,包括心脏病、中风和Ⅱ型糖尿病。患有产后抑郁症的女性如果不接受治疗,可能会产生负面后果,包括难以与孩子建立亲密关系和照顾孩子,有伤害自己或婴儿的想法,而且滥用药物风险也会增加。

(摘自《中国妇女报》)

秋燥来袭“口腔小体操”走起

秋季,人们在养生中应本着阴阳平衡的规律,让机体保持“阴平阳秘”,首先要注意外邪秋燥的侵袭。

饮食摄养上,秋日宜收不宜散,酸味收敛补肺,辛味发散泻肺,所以要尽量少食葱、姜等辛味之品,适当多食酸味甘润的果蔬。同时秋燥津液易伤,引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症,宜多选用甘寒滋润之品,如百合、银耳、秋梨、莲藕、柿子、鸭肉等。

日常起居上,需注重早卧早起顺应阴精的收藏,以养“收”气。运动不宜过量。养生保健重在益肺润燥,可以多做叩齿咽津的动作,以达到润燥的功效。

下面就教大家做一套简单的“口腔小体操”,赶走“燥气”,抵御外邪侵袭。

具体做法:

1.晨起先叩臼(后)齿36下;

2.次叩门(前)齿36下;

3.再错牙叩犬齿各36下;

4.最后用舌舔齿周3至5圈。

(摘自《北京青年报》)

红白蔬果防肠炎

宁蔚夏

溃疡性结肠炎是一种慢性非特异性肠道炎症性疾病,病因尚未明确,多呈反复发作。近期,日本爱媛大学医学研究生院流行病学与预防医学专业的研究小组在《营养》杂志在线发表的一项研究报告显示,多吃红、紫、白色等富含视黄醇和维生素C的食物,可预防溃疡性结肠炎发病。

研究小组以384名溃疡性结肠炎患者作为病例组,以666名为对照组,使用“半定量膳食摄入频率问卷”获得营养数据,根据蔬菜、水果和抗氧化物摄入量分4组进行分析和研究。结果表明,维生素C摄入量最高组与最低组相比,溃疡性结肠炎发病风险降低55%;视黄醇摄入量最高组与最低组相比,溃疡性结肠炎发病风险降低36%。

研究人员表示,氧化应激与溃疡性结肠炎若干症状间存在一定关系,上述研究在世界上首次证明摄取视黄醇可防溃疡性结肠炎发病。 (摘自《生命时报》)

煎中药前要清洗？错！会降低药效

中药汤剂对于治疗慢性疾病来说有独特的功效,因此很多患者青睐汤剂。然而,有些人在煎药前,喜欢将药清洗一下,认为可以清洗掉灰尘杂质。或者直接把中药干品即中药饮片直接放入锅内煎煮。其实这两种做法不妥,煎药前的正确步骤如下。

清洗方剂可能冲走几味药

在方剂中,有些药味以粉末物态存在,如龙骨、牡蛎等,煎前水洗将造成粉末部分或药物成分整体流失而影响疗效;水洗还可导致水溶性有效成分流失而降低药效,水溶性有效成分包括饮片自身成分及炮制用辅料成分,如醋元胡、炙甘草、酒大黄、胆南星等所用的蜜、醋、酒、胆汁等。

至于中药饮片中的粉尘,并不是灰尘,不能清洗。因为中药饮片中的粉尘多为药粉,而煎药过程足以杀死病原微生物,患者大可不必于煎药前冲洗饮片,以免影响方剂的治疗效果。

大家可能有所不知,从中药房购买的中药材,都是经过加工炮制后可直接用于临床的中药饮片。中药饮片在制作过程中就有清洗、除去杂质、晾晒、炮制等一系列程序,卫生条件已经达标了,所以无需再洗。而且,中药材经过长时间的高温煎煮,已消毒灭菌,稍加沉淀,除去药渣,即可放心服用。

煎药前冷水浸泡才是王道

有些人在煎药的时候,直接把中药饮片直接放入锅内煎煮,其实此举也不妥。正确的做法应该是,在煎药前先把中药饮片放在冷水中浸泡一段时间。

中药饮片在煎煮前一定要浸泡,这是因为中药饮片是经过加工炮制、脱水干燥而成。这些干燥饮片若不先用冷水浸泡而直接以急火煎煮,会使药材表面所含的蛋白质凝固,淀粉糊化,甚至阻塞药材的毛细管孔隙,造成中药材里有效成分不易溶出。通过加水浸泡可使药材变软,组织细胞膨胀后恢复其天然状态,煎药时易于有效成分浸出。

那么,中药饮片入煎前应当浸泡多长时间好呢？一般而言,以花、叶、茎类为主的药物,浸泡时间为1至1.5小时,如治疗风热感冒的解毒方,以紫苏、荆芥、大青叶、鸭跖草组成,这些花草类中药品片浸泡的时间可以相对短一些。以根、种子、根茎、果实类为主的药物浸泡时间为2至3小时,如治疗肝炎的茵陈蒿汤,茵陈的药用部分是茎叶,山栀是用果实入药,大黄是用块根入药,就需要比花、叶、茎类为主的药物浸泡时间长一点,以便充分煎出有效成分。凡是以矿物、动物、蚧壳类药材,如灵磁石、水牛角片、珍珠母、牡蛎为主的方药等,浸泡时间需要更长一些。

(摘自《北京青年报》)

海带和肉,绝配

赵亮

海带又叫昆布,是海藻类的代表,自古就有“长寿菜”的美誉。海带含有较多的可溶性膳食纤维,钙、钾、镁的含量也较高,而且是碘的重要膳食来源。海带的热量很低,100克干海带的热量是90千卡,100克水发海带的热量仅仅有16千卡,在蔬菜中都属于最低的一类。并且,海带饱腹感很强,适合作为减肥瘦身的轻食原料。

海带适合与肉类食物搭配,尤其是和脂肪含量高的肉类最搭,比如海带蘑菇炖排骨、金针海带肥牛面、海带结炖蹄髈、海带炖酥肉等。肉类富含优质蛋白质和血红素铁,还可提供一定量的维生素,而海带富含膳食纤维,有助减少肉类中脂肪和胆固醇的吸收,所以两者搭配能实现营养上的互补。

需要说明的是,干海带表面的白霜并不是农残。海带本身含有的甘露醇出水风干后,会附着在海带表面,看上去像白霜,有点甜味。有研究证明,甘露醇具有利尿和消肿作用,可减轻肾脏负担。但甘露醇溶于水,因此干海带在水中浸泡数小时以上,甘露醇大都会被溶解掉,其营养价值也降低了。所以,泡发干海带最好的办法是干蒸,即放在蒸笼里蒸半个小时,再用水冲洗,就既嫩又脆了。 (摘自《生命时报》)

强劲骨骼从改变生活方式入手

据人民网讯 10月20日是世界骨质疏松日。专家表示,骨质疏松症是可防可治的慢性病,应该坚持从生活方式入手早做预防,中老年人应早诊断、早治疗。

骨质疏松症是中老年人最常见的骨骼疾病。“疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的特征性表现,但有许多骨质疏松症患者在疾病早期常无明显的感觉。骨折是骨质疏松症的直接后果,轻者影响机体功能,重则致残甚至致死,常见的骨折部位是胸腰椎、髋部和手臂。”白求恩国际和平医院骨科主任医师步建立说。

专家表示,骨质疏松症可防可治。首先要均衡饮食,增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入,低盐饮食。钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和碳酸饮料会增加骨质疏松的发病危险。

其次要适量运动。运动可以使骨骼更强壮,还有助于增强机体的反应性,改善平衡功能,减少跌倒的风险。中老年人群也需要适当进行体育锻炼,有助于肌力的提高和骨质疏松的预防。

再者要增加日光照射。在我国饮食结构中,所含维生素D非常有限,经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。专家建议,正常人平均每天至少需要20分钟日照。

(上接一版)240个50升垃圾桶。同时,下大力气对农村垃圾倾倒、柴草堆放、私搭乱建、残垣断壁等问题进行全面整改,深入推进农村厕所革命,努力让创建村“水清、路平、灯明、村美”,实现实现“一处美”到“一片美”、“环境美”到“内涵美”的转变。

为确保创建工作深入人心,珲春市通过召开会议、悬挂横幅、发放宣传单、村广播等方式,积极宣传创建工作的意义。对取得的成绩表扬鼓励,对存在的问题全面曝光,增强群众的环境整治和环境保护意识。同时,创新采取“一张网格管理、一套评选办法、两个制度规定、一户一策措施”的“1121”创建模式,实行“门前三包”责任制和党员示范路制度,实施村规民约、门前三包责任制、积分制、志愿服务机制的“一约三制”,拍摄“千村示范”宣传短视频,引导带动广大群众自觉参与创建工作。

随着省核查验收期限的临近,负责乡村卫生保洁的珲春明日环境卫生管理服务有限公司启动环境卫生清理“百日攻坚”活动,按照验收标准逐项对照整改。为了提高作业效率,该公司成立突击队,利用洒水车对各村道路进行清洗,为顺利通过验收提供保障。“百日攻坚”活动开展以来,共清理村屯垃圾627.4吨,拆除违章和废弃建筑物20个(处),整治卫生乱象167处。

中医治脚气,祛风又除湿

刘庆钧

脚气为临床上常见的皮肤病,具有发病率高、复发率高的特点,极大地影响人们的生活质量。中医认为,脚气(足癣)多因患者平时生活起居不慎,久居湿热地区、趾缝潮湿、脚汗多而外感湿邪,或因湿邪困脾,脾失健运,脾虚湿蕴下注足部,蕴积生虫,久则湿热化燥,耗伤阴液,肤失濡养,风虫滋生;亦可因接触患者的用具沾染虫毒导致。主要临床表现为足趾间浸渍、糜烂、水疱、脱屑、肥厚、皲裂、瘙痒,常伴有特殊臭味。

临床上,中医治疗脚湿气以杀虫解毒、祛风止痒、清热除湿为总治疗原则。一般情况下,以外用药物治疗为主。当皮疹面积较大、局部治疗疗效欠佳、反复发作时,可口服药物治疗。

辨证上,中医认为该病主要分为湿热下注证和血虚风燥证:湿热下注证患者,皮疹表现为足趾间浸渍、发白、基底红色糜烂面、水疱、渗液,治宜利湿清热、解毒杀虫,常选用苍耳子、地肤子、蛇床子、三棱苦、藿香、苦参、百部、土槿皮、枯矾等中药浸泡或湿敷,内治以萆薢渗湿汤或龙胆泻肝汤加减;血虚风燥证患者,皮疹表现为足趾、足底皮肤干燥、脱屑,或足跖、足跟、足底粗糙、肥厚,或足跟、足底皲裂、出血、疼痛,治宜养血润燥、祛风杀虫,常选用荆芥、防风、金银花、皂角刺、蛇床子、贯众、芫花、白鲜皮、鹤虱草、苦参等中药熏洗、浸泡,内服可用养血祛风汤或当归饮子加减。 (摘自《生命时报》)