

吃太咸 当心高血压“转正”

广东省人民医院 陈鲁原



掌握峰值用药很关键

以往“一天三次”服用短效降压药的方法使得患者的血压在每次服药后都会发生一次波动,尤其是在夜晚病人血压已经下降的情况下服药,会使血压更低,这不仅对心脑血管不好,还会在第二天引起血压的“反弹”。其次,一日之中多次服药,对于工作繁忙、经常出差的中年患者,以及记忆力和理解力差的老年人,容易发生漏服或错服,这是非常有害的。

所以建议患者服用一天一次的长效降压药。治疗高血压,掌握一天中血压的峰值,择时用药很重要。大部分高血压患者都是早上起床后10~12点的血压值最高,应该在这之前1~2小时服药。待药物在血液中的浓度达到最高值时,

也恰是血压高峰时,降压效果最佳。但并不是所有人都如此,有10%~20%的患者会出现夜间血压偏高的情况,这些患者就需要在晚饭后睡觉前服药。

需要提醒大家的是,目前还没有针对高血压的根本性治疗方法,大多数的患者都需要长期甚至终生服药,这不仅仅可将血压控制在正常的范围内,还为了防止和减少心脑血管疾病的发生率和死亡率。如果贸然停药,很可能导致血压的迅速反弹和心急、烦躁、头痛、心率加快等交感神经兴奋的表现。当然,如果你是因为心理压力或者是呼吸暂停综合征等引起的高血压,只要对症治疗,不用终生服药。

很多人只知道得了高血压要终生吃药,却不知道其实通过改善患者的生活方式,如限盐、限酒、增加蔬菜、水果摄入、规律体力活动、控制体重等,可有效地控制甚至远离高血压。

我国每年都有大量新增高血压患者,大多患者从正常高值“转正”而来。这部分患者大多是中青年,他们之中有25%~30%的人被称为“高正常血压”人群。根据《中国高血压患者教育指南》的高血压诊断标准——诊室测血压为140/90mmHg,这部分人群的收缩压为130~139 mmHg,舒张压为85~89 mmHg。在未来5年里至少1/3的“高正常血压”人群会发展为高血压,患病率远远高于正常血压者。由于这类人群在身体上没有任何不适,血压也还没有达到高血压的标准,很容易忽视大意,但如果你积极改变生活方式,你完全有可能远离高血压这个无声的杀手。

每天6克盐大部分人做不到

你爱吃烧腊吗?爱吃卤味吗?爱吃川菜湘菜吗?如果你的回答是“YES”,那可能得警告你少吃一点了。因为这些含盐高的“重口味”食品,正是高血压患者发病的首要危险因素。

北方人患高血压的比例明显高于南方人,就是因为北方人盐的摄入量比南方人多,尤其是东北地区。受多年的生活习性影响,东北人习惯在日常生活中食用各种腌制的食物,这使得他们每日的人均摄盐量高达12克左右。而广东人由于一直口味偏清淡,盐的摄入量比北方人要少得多,但是仍然有9克左右,这还是高过国家推荐的6克日摄盐量的。

实际上国家推荐的这个量,

很多人都没有办法做到,因为盐的钠离子不仅仅存在于饭菜里,还存在于其他调味品等食品里。盐的隐性来源十分广泛,无论是我们日常饮用的矿泉水,还是使用的肉蛋菜等天然食物,当中都含有钠离子,我们从这些食物中每天可摄入1克的盐。除此之外,广受人们喜爱的烤鸭、香肠等加工食品的钠盐含量极大,烹饪常用的酱油以及味精、鸡精等也是盐“额外摄入”的重要来源,这些含盐食品和调料中每天有3.5克的盐就已基本达到人体需要。如果在烹调时再控制住不放盐的量,一不小心就会超过6克的量。

因此在做菜时,最好使用发

放的控盐勺进行掌握。如果没有这个勺,还有一个很简单的方法来估量,一个去掉胶垫的啤酒瓶盖的盐量,是针对正常人而言的,如果有高血压、糖尿病患者或者肾病的患者则还需减量。

川菜、湘菜的口味重,盐含量多,平时要少吃。很多人的高血压控制不住,往往跟他吃得过咸有关。研究表明,膳食盐摄入量平均每天增加2克,收缩压和舒张压分别增高2.0mmHg和1.2mmHg。日常生活中要少食或不食咸菜、加工肉制品及含盐高的零食。建议北方居民在原先日常摄盐量的基础上减少一半,而南方居民则应减少三分之一。

量血压也大有学问

随着家用电子血压仪的普及,越来越多的患者选择在家中自己测量血压。但是具体该怎么测才准确呢?在某一时刻测量的数据仅为“瞬时血压”,它并不能反映病人的实际情况,比如有些人见到医生就血压升高,这叫“白大褂高血压”。对于合并糖尿病患者,肥胖以及阵发性呼吸暂停综合症的患者,一次的血压测量很容易不准确,还是建议使用24小时动态血压仪进行测量,完整记录一天中的血压状态,以便发

现平时测量无法发现的问题。具体的测量方法:

首先是自测时间,每天早晚各监测一次,要在最接近安静状态时进行。早上起床后,先排大小便,静坐5分钟后测;晚上测血压,则要避开饭后60分钟内、洗澡后30分钟内这两个时间段。

其次是监测的次数有讲究,不能简单的只测一遍,每次量血压,需要3遍,弃第一遍后取平均值。

再次是测量姿势,务必要采取坐位,背部有依靠,裸露上臂并

将上臂轻轻放到桌面,肘不离桌且上臂与心脏同一水平。这样的姿态,肩膀、腰部没有用力,才是最准确的。特殊情况下可取卧位或站位。老年人、糖尿病患者及出现体位性低血压情况者,应加测站立位血压。

血压稳定的患者一周只需测量一次,当血压不稳定或出现突发情况时,就需要每天量,并取早晚的平均值。患者要养成记录家庭血压的习惯,这对于医生做诊断参考很有帮助。

冬季到来,小儿患上感冒、气管炎、肺炎等疾病病例日益增多。那么,在这个季节如何做好小儿保健,减少疾病的发生呢?想必这是很多爸爸妈妈都非常关注的问题。在这里,建议广大家长,在冬季给宝宝穿衣要做到“四暖一凉”,有助于预防风寒邪气入侵宝宝体内。

“四暖”

手暖:摸一摸宝宝的小手心,看看是否温暖,如果是温暖而无汗,即为穿衣适宜;

背暖:宝宝的背部温暖却没有汗液冒出,如果背部出汗多,则很容易导致风寒湿邪病邪入侵而生病;

肚暖:保护好宝宝的脾胃,幼儿常因脾胃不足而容易在冷空气的直接刺激下损伤脾胃功能,影响宝宝正常的消化吸收功能。所以,

在睡觉时,要给宝宝的小肚子多盖上一层被子;

足暖:常言道“寒从脚起”,脚是阴阳经穴交会之处,是感受外界最为敏感的地方,而且脚与上呼吸道存在着较为密切的关系。腿脚一着凉,就很容易引起上呼吸道的疾患。有很多家长在冬天时,都会给孩子穿多点衣服,却唯独忽略了孩子两只小脚的保暖,因此,天气变冷后家长要给宝宝穿上柔软温暖的袜子,入睡时也要给他们的小脚丫盖好被子,不要露在外面。

“一凉”

头凉:冬天的时候很多家长喜欢把孩子包裹得只露出一个憋得红红的小脸蛋,其实这是不太适宜的。人体的散热,有很大一部分是通过头部散发出来的,如果头被捂

冬季紧记“四暖一凉” 安保孩子不感冒

广东省妇幼保健院 潘明沃



宝宝尿床了怎么办?

广东省妇幼保健院 柯海劲

豆豆今年三岁半了,聪明可爱,可就是控制不住自己的小便。一分钟前爸爸提醒她小便,她还回答说没有,可一转眼又说小便了,而且总是等不及帮她脱裤子,就有一半尿在身上了。吃饭的时候,总是尿裤子,饭前提醒她也没用,晚上睡觉的时候总会尿床。为此,爸爸妈妈耐心地给她讲道理,甚至打骂都没有用,不知问题究竟出在哪里?妈妈甚是烦恼:豆豆是不是得了遗尿症了?

尿床,是宝宝在成长过程中令很多家长感到非常烦恼的一件事。对于孩子尿床,有些家长觉得这是孩子的“特权”,不需要怎么去理会,等孩子再长大点后自然就不会了。还有些家长对此却非常紧张,觉得宝宝都这么大了还尿床,是一件很丢脸的事。

三岁是个分水岭

虽然尿床是孩子的“特权”,但这项权利却是“有效期”的。正常排尿机制在婴儿期由脊髓反射控制,以后建立脑干一大脑皮层控制,至三岁时已能控制排尿。医学上把儿童三岁以上不能自主控制的排尿称为“遗尿症”,可分为夜间遗尿和白天遗尿,所以一般如果三岁以上的宝宝还在尿床,次数达到一周3次以上,就不正常了。

造成孩子尿床的原因有很多,主要包括发育迟缓、睡眠不正常、遗传因素、心理因素以及疾病等的影响。所以,宝宝在超过三岁时仍是总尿床的话,就应该带孩子到医院诊断,以排除是否因疾病或发育的原因所造成的,以便及时治疗。如果各项检查都是正常的,那就说明宝宝的尿床只

是功能性的、暂时性的,家长不必太过于忧心忡忡。

顺利度过“特权期”

在排除了发育或疾病的因素外,爸爸妈妈该如何让宝宝在尿床的“有效期”内逐步学会自己上厕所,顺利度过这个“特权期”呢?

婴幼儿时期,这个时候孩子的神经系统发育还不健全,对尿意的反应能力和控制能力有限,所以很容易发生尿床,但随着各器官发育的逐渐完善,尿床问题一般都会慢慢消失,所以家长不必太过于担心。

一岁半以前:孩子的身开始慢慢发育,但发育还是比较有限的,一岁半以前的婴幼儿,尿道外括约肌尚未发育成熟,控尿功能还相对较差,所以尿床和尿裤子还是无法避免的。有些家长可能会在这个时期就开始着急训练孩子上厕所了。其实,一岁半前的孩子脑部发育还不够成熟,以此为基础的认知能力与语言发育还不完善,还不能承受复杂的自控训练,在此阶段过于强求,可能会造成宝宝的心理负担,使亲子关系紧张。不过,在宝宝还没有学会理解排便前,爸爸妈妈也可以开始在这个时期,当看到他们尿湿裤子时,就有意识地告诉他“宝宝尿尿了”,让他更好地理解尿尿的含义。

训练方法

待孩子长到一岁半之后,神经已经有了一定的发育,能够听懂大人的指示,也能去厕所

所的含义了,那么,这个时期爸爸妈妈就要开始有意识地训练宝宝上厕所了。训练的方法可以参考以下几种:

建立排尿心理:平时爸爸妈妈应细心地观察孩子,如果看到孩子在玩耍的时候突然不动了,或是摸着自己的腹部,或是哭闹起来,这可能就是宝宝发出尿意的信号了。那么,这个时候,爸爸妈妈可以把孩子牵到厕所,指着便盆问他:“宝宝,你是不是要尿尿了呀?”如果孩子点点头,爸爸妈妈便可以教他怎么脱裤子自己尿尿,让宝宝顺利地完成了排尿,要记得给他鼓励和称赞;如果宝宝一时没控制住,尿湿了裤子,爸爸妈妈也不应该大声责骂,以免让宝宝幼小的心灵有了挫败感,而是应该告诉他下次想尿尿时,一定要及时告诉爸爸妈妈;如果宝宝有了尿意,但到了厕所又一时排不出来时,爸爸妈妈也可以口头发出“嘘嘘”的声音,来刺激孩子的尿意。

训练膀胱功能:宝宝的膀胱,一般可容纳300毫升左右的尿液,白天的时候,可以训练孩子尽量延长两次排尿间隔时间,使膀胱容量逐渐增大,促使尿量储备增加。

建立条件反射:首先,父母应仔细观察孩子每天会发生遗尿的时间,掌握规律后在宝宝发生遗尿前半小时左右,把孩子唤醒去排尿。需要注意的几点是:第一,晚上把孩子叫醒去排尿时,一定要保证孩子是处于清醒状态的,因为如果孩子晚上被叫醒起来排尿时还是迷迷糊糊的话,往往小便还是会尿得不够干净,半夜就容易尿床;其次,孩子被叫醒后,一定要让他到洗手间去小便,决不能让孩子尿在床旁的盆里;最后,叫得时间要把握好,叫得次数太多,孩子膀胱得不到扩张,产生不了明显尿意,叫得太早,孩子也还没尿意,叫得太迟,孩子已经尿床了。

孩子尿床后,父母最好“一笑而过”,淡然处之,切不可斥责、挖苦或打骂,也尽量不要声张,以消除孩子害羞、紧张的情绪及维护孩子的自尊心。(图片来源:东方IC)

杏林春满

调血食疗方 养出女性好容颜

深圳市人民医院 李佑生

从镜中看着自己日益枯黄的脸色,毫无血色的皮肤,就算用再多的化妆品都没有掩盖丝毫憔悴,众多女性们是不是还在怪年龄这个最无情的杀手呢?其实早有医学证明,女性美容养颜最主要的是调经顺血,调血好了,女性自然不用担心年龄增长带来的枯黄问题了。

很多女性常常在乎的是外补,比如用高价化妆品,频繁进出美容院等,其实内补才更有效,只要把气血调顺了,比任何化妆品都有效。当然女性调血不能盲目,中医将女性血异常划分四种类型:血虚、血瘀、血热、血寒,解决之道在于对症调血,因人而异。

血虚型——补血

表现特征:血虚的女性常常会感觉身体倦怠,眼睛也总觉得酸涩难受,照镜子可以发现自己脸色苍白,没有一点血色,梳头时头发会掉落不少,月经量也日渐稀少,在血常规中常发现红细胞偏低。

符合条件的女性:除了先天不足外,长期的劳累、压力过大、营养不足都可能造成血虚。外伤、手术以及月经量过多和女性生产等也会造成失血过多,出现血虚。

开方:平时可常吃补血食物,如菠菜、花生、莲藕、黑木耳、鸡肉、猪肉、羊肉、海参等;水果可选用桑椹、葡萄、红枣、桂圆等。

【原料】水发黑木耳50克,花生50克,红枣15枚,山药100克,冰糖适量。

【做法】把原料洗净放入沙锅,加适量的水,炖煮2小时左右即可。

药膳帮忙:常用的补血中药有当归、熟地、川芎、白芍、阿胶等,可用这些中药和补血的食物一起做成可口的药膳,如当归羊肉汤、四物鸡汤等,均有很好的养血效果。

血瘀型——活血

表现特征:月经常常迟来,常有腹痛的情况伴随,经血不但颜色暗紫,而且还有好多血块,皮肤干涩,面色晦暗无光常有黑眼圈,小腿处还常常出现“青筋暴露”。

符合条件的女性:着凉,为了美冬天也坚持穿短裙;脾气大、压力大或遇到很多不顺心的事,导致脾气急躁,心情长期不愉快等。

开方:饮食进补多吃具有活血化淤通经功能的食物,这里推荐一款偏方——莲藕红花炖排骨,但月经期、孕期禁吃此方。

【原料】排骨500克,鲜藕300克,红花5克,料酒5克,盐适量。

【做法】排骨、藕切块,放入沙锅中,加红花、料酒、盐和适量水,烧开后撇去浮沫,小火炖至肉烂即可。

中药调理:常用的活血化淤药物有柴胡、香附、郁金、当归、元胡、丹参、川芎、桃仁、红花、三七等,但经期、妊娠期和有出血倾向的人禁用。另外,还有中成药逍遥丸、越鞠丸等。

血热型——凉血

表现特征:脸色红润,但是却极易长痘痘,油光满面,晚上睡不好,经常做梦,爱发脾气,手心、脚心极易感觉很热,月经量比以前多。

符合条件的女性:爱吃辛辣刺激的食物,烟酒不离手的女性。

开方:平时多食用大米、薏米、赤小豆、绿豆、苦瓜、莲藕、雪梨、丝瓜、马蹄、鲜芦笋、螃蟹等食物。丝瓜炖绿豆鸭就是一道具有清热凉血功能的食疗菜。

【原料】净鸭半只,丝瓜500克,绿豆50克,姜5克,盐适量。

【做法】丝瓜去皮切块,鸭切块,绿豆泡开,将所有原料放入沙锅炖至肉烂即可。

血寒型——散寒

表现特征:一到秋冬季节就会手脚冰凉,不能吃冷的食物,小肚子能感觉发凉,月经颜色发暗。

符合条件的女性:血寒是相对少见的一种情况,指局部脉络寒凝气滞、运行不畅所表现的征候。如果“肾阳”不足,血液得不到适当温煦就会变冷。

开方:这种体质的女性平时要多吃温性、热性食物。益母草炖牛肉既能暖身又能预防瘀血,很适合血寒型。

【原料】牛肉300克,益母草10克,姜2大片,盐适量。

【做法】将原料放进沙锅中,加水烧开后撇净血沫,小火炖肉至肉烂即可。

药补调养:通常可以用温经散寒、通脉养血的药物,如艾叶、生姜、当归、肉桂、川芎、熟地、枸杞子、炙甘草、杜仲等。