控制血压先调“心”

高血压是多因素共同作用的综合性疾病,除了大家熟知的饮食、遗传、环境等因素外,情绪也是引发高血压的重要因素。

年轻妈妈血压忽高忽低

自从孩子出生后,孙女士就一心扑在孩子身上,一直亲自照顾。由于操劳过度,孙女士1年前出现了心慌、睡眠质量差等症状,血压此时也开始升高,而且忽高忽低、波动很大,甚至曾一度高达 180mmHg/100mmHg。虽然吃完降压药,可以降至正常水平,但总体控制得不理想,这让孙女士非常担心。

孙女士告诉门诊医生,她感觉当自己生气或紧张时,血压就容易升高。“我对孩子的要求很严格。但我家孩子非常叛逆,平时很调皮捣蛋,作业不好好完成,考试成绩总是很差,老师拿他也没办法,时不时联系我,我压力真的好大,想想就很头疼。”她说。

从孙女士的讲述中能明显感受到焦虑不安的情绪。医生随即让孙女士完成心理量表测评,结果显示,孙女士广泛性焦虑障碍量表(GAD-7)评分高达15分,是明显的焦虑状态。

此前有研究显示,情绪障碍和高血压有密切关系,高血压患者中合并焦虑者可达38.5%~47.2%。焦虑患者持续或阵发性情绪紧张,引起交感神经和副交感神经功能紊乱,肾上腺髓质分泌旺盛,心脏排血量增高,血管收缩,使血液流通变得困难,由于心脏输出血液量的增加,外周血管阻力增加,最终导致血压升高。

控制血压先调“心”

从孙女士的症状和心理量表评分来看,她的血压波动和多方面因素有关。

患者本身性格敏感多虑,加上过度操心孩子的学业和生活,长期焦虑情绪引起神经内分泌调节紊乱,而且患者的睡眠也不好,这些因素共同作用影响了她的血压调节,导致其血压波动很大。

医生建议孙女士从多方面综合治疗。首先在药物治疗上,需要结合降压药、抗焦虑抑郁药、改善睡眠药物来控制病情。其次在情绪缓解上,患者一定要学会放松自己,给自己和孩子多一些空间,让自己少一些忧虑。最后在生活上,患者需要均衡饮食,并进行适量运动。

经过一个月的治疗,孙女士的血压大有改善,几乎没有再出现过忽高忽低的波动。

焦虑抑郁是高血压的促发因素,也是导致血压难以控制的因素之一。因此,要想控制血压得先调“心”。高血压患者如果合并焦虑抑郁状态,一定要及早治疗,降压的同时结合抗焦虑抑郁治疗,如心理调整、药物治疗等,消除心理问题,可以更好地提高降压治疗效果,及早康复。 (据《南方都市报》)

逢节必胖食疗按摩来“减负”

有些人每逢春节必胖三斤,腹胀、便秘等肠胃问题也随之而来。出现这些不适,需要及时调理脾胃。

因为食积引发胃胀、纳差、口臭、大便秘结等不适时,可以喝点健脾消滞饮。取山楂15克,麦芽20克,雪梨1个,陈皮3—5克。将食材洗净,雪梨切块,煮水代茶饮即可。

另外,还可按摩消食穴位。取大陵穴(位于腕掌横纹中点处)、支沟穴(位于前臂背侧,在手腕关节上4横指处),用拇指或食指指腹置于穴位处按揉。每个穴位按揉150—200次,每日1次即可。

大鱼大肉吃多了,建议大家可吃点醋萝卜清清肠胃。具体做法:白萝卜洗干净去皮,切成大小均匀的片,放到盐水里泡40分钟,捞出来后用手轻轻压出水分。再拿一只碗,加适量醋、盐和白糖,搅拌成调味汁。把萝卜放到汁里面浸泡两个小时即可食用。 (据《广州日报》)

缺钙也会引发高血压

众所周知,缺钙会导致骨质疏松。但近年来研究发现,缺钙还会引发高血压。美国医学杂志报道,每天摄入钙小于500毫克的孕妇,高血压发病率会增加10~20倍。对一般人群的调查也显示,每日钙摄入量小于300毫克者,高血压发病率是每日摄入量大于1200毫克者的2~3倍。

钙在呼吸、神经、内分泌等系统生理功能中,都起着重要调节作用,特别是心脏所在的循环系统,钙更是不可替代。当人体缺钙后,会导致甲状旁腺活动增强,甲状旁腺激素(PTH)分泌增加。PTH可增加血管平滑肌细胞内钙离子的浓度,收缩血管,最终导致血压升高。另外,钙可通过改变血管平滑肌细胞内的钙和肾素—血管紧张素—醛固酮系统,令血管容积发生变化,从而调节血压。

高血压患者可以到医院检查一下血钙浓度,并检查有没有骨质疏松。如果各方面都健康,可以选择饮食补钙。中国营养学会推荐的每日钙摄入量,18岁~50岁为800毫克,50岁以上为1000毫克。建议多喝牛奶、酸奶,多吃豆制品、海带、鱼类等含钙量丰富的食品。 (据《甘肃日报》)

关于尿路结石的说法有真有假

经历过尿路结石的人,都会感受到这是“多么痛的领悟”。针对尿路结石的真真假假,以下是真相。

憋尿会引发尿路结石?真! 避免憋尿是防止尿路感染、尿路结石发生的方法之一。尿路结石更偏爱男性,男女比例1.5~2.1:1。

气温越高,结石发病越高?真! 春夏季节,气温升高,出汗多,尿液排得少,如不注意饮水,易引起尿液浓缩,形成结晶,久之形成结石。

尿路结石都会腰疼?假! 尿路结石最典型的症状是腰痛和血尿,可伴有恶心、呕吐、腹胀、尿频、尿急、尿痛等症状。肾结石下移至输尿管里,会引起剧烈腰痛,如不及时处理,会导致肾积水,久之甚至可导致尿毒症。如果肾脏结石没有掉到输尿管内,可无明显症状,故定期体检非常重要。绝大部分患者的尿路结石可微创治疗。

草酸钙结石患者要限制吃菠菜?真! 国人以偏素饮食为主,摄入草酸较多,而摄入的钙较少。高草酸低钙饮食导致肠道中的游离草酸增多,肠道吸收草酸明显增加,引起高草酸尿,最终诱发结石。建议草酸钙结石患者减少坚果、巧克力、菠菜等的摄入。 (据《快乐老人报》)

有些咳嗽祸出鼻炎

50岁的曾女士咳嗽了两年多,做过很多治疗,从没好利索过,老感觉咽部发痒、有异物感,像是“糨糊黏着喉咙”,频繁要清喉。经鼻窦CT检查,又结合曾女士慢性咳嗽的病史,医生诊断是鼻窦炎并发鼻后滴漏综合征。

上气道和下气道就像是楼上楼下的关系,“天花板”渗水,往往是因为楼上的“防水”没做好。上气道部位有炎症,如鼻炎、鼻窦炎、咽炎等,老有一些分泌物刺激嗓子,就会导致咳嗽,这被称为上气道咳嗽综合征。经常是把“楼上”的鼻炎、鼻窦炎、咽炎等治好了,咳嗽也就不药而愈了。这种咳嗽以白天咳嗽为主,入睡后较少咳嗽。咳嗽者有鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉或慢性咽喉炎等病史,检查发现咽后壁有黏液附着、鹅卵石样外观,应尽快就诊耳鼻咽喉科。 (据《银川晚报》)

有严重心肺疾病不能做无痛胃镜

79岁的郭先生因消化道症状服药不能缓解,最近在医院做了无痛电子胃镜检查,检查不到5分钟就结束了。做无痛胃镜,年龄不是问题,重点是看受检者的心肺功能情况。

“无痛胃镜”是在操作前,麻醉医师给受检者静脉推注少量短效麻醉剂,让受检者迅速进入睡眠状态,在毫无知觉中完成胃镜检查,患者舒适度佳,依从性好,医生观察起来更清楚。而麻醉状态下,受检者实际上是处于相对缺氧的状态。机体供氧是否充足取决于受检者的心肺功能。因此,能否耐受无痛胃镜,根本上取决于受检者的心肺功能,而非年龄。

在无痛胃镜检查前,所有受检者需常规行心电图检查大致了解心脏情况,心电图正常且无呼吸受限的受检者,一般均可行无痛胃镜检查。有的受检者需要酌情完善心肌酶谱、肌钙蛋白、肺功能等检查。

无痛胃镜检查也存在禁忌,主要为严重的心肺疾病:1.未得到适当控制的可能威胁生命的循环与呼吸系统病;2.未控制的严重高血压、严重心律失常;3.不稳定心绞痛;4.急性呼吸道感染、哮喘发作期等;5.严重的肝功能障碍、急性上消化道出血伴休克、严重贫血、胃肠道梗阻伴有胃内容物潴留。

如果老年受检者不清楚自己能不能做无痛胃镜,也不用太过担心。麻醉医师在术前会对您的情况进行评估。受检者不要为了行无痛胃镜检查而刻意隐瞒病史。

(据《楚天都市报》)