

2025年5月17日是第21个世界高血压日,今年的主题是“精准测量,有效控制,健康长寿”。

高血压患者安全度夏“三部曲”

—防暑、补水、调药



高血压是现代医学不容忽视的慢性病之一,也是导致心脑血管等疾病发生的重要危险因素。社会老龄化加剧、不良饮食习惯和生活方式、缺乏体力锻炼等将会进一步导致高血压的患病率升高。

严重地引发了脑溢血等疾病,所以,没有感觉就停服降压药的做法,非常不可取。

误区二
一旦开始服药就停不了
一些患者诊断为高血压后,担心长期服用降压药会产生“耐药性”,坚持不服药。降压药并不会产生“耐药性”。血压及早控制,可以更早预防心、脑、肾等器官因此带来的损害。

部分高危及以上的患者可进一步降至<130/80mmHg。

口服降压药物进行治疗有利于血压的稳定和控制,如果用药不规律,可能会产生血药浓度波动,引起血压反复波动,也就是发生血压明显升高和正常血压反复交替的现象。

留心清晨高血压

血压在一天24小时之内存在一定的节律性。清晨,人从睡梦中醒来,人的交感神经也开始兴奋,心率加快,血压上升。在上午8~10点及下午4~6点各有一个高峰,随后缓慢下降,在夜间降至最低,并保持一定水平。这就是为什么同一个人一天量几次血压,每次的数值都不相同,有时甚至有较大的差异。

改为每日两次或睡前服药。

高血压患者如何安全度夏

血压一年四季也有变化。夏天相对于其他季节而言,人体水分蒸发多,盐分丢失也多,因此造成血容量相应降低,血管的紧张度下降,血压随之降低。另外血管也具有热胀冷缩的特点,夏天温度高,血管扩张,血管阻力下降,血压就会相应降低。

但低血压也会造成人体组织血液供应不足,尤其是老年人对低血压的耐受性更差,更容易出现器官血液灌注不足的现象,严重时会导致缺血性脑卒中、心绞痛和肾功能不全等严重后果。

专家提示,当高血压患者多次测量血压低于120/60mmHg时,或服药后出现无力、头晕、虚弱等症状,尤其是起身后出现头晕、眼前发黑,甚至出现跌倒等情况,应尽快到医院就诊。

高血压患者想要安全度夏,一是要做好防暑降温,在高温炎热的时候减少外出;二是要及时补充水分和盐分,避免身体脱水;三是坚持家庭自测血压,做好记录;四是定期到医院心内科就诊,及时调整用药,不要让过低的血压给身体造成伤害。

(据“解放军总医院”公众号)

高血压的认识误区

误区一
没有感觉就不服降压药
一项研究显示,收缩压每升高10mmHg,脑卒中与致死性心肌梗死发生风险分别增加53%与31%。高血压是用血压计量的,不是凭感觉出来的。没有不适感觉,不能说明血压不高。有些高血压患者患病时间久,适应了高的血压,平时并没有明显不适的感觉,直到

误区三
血压高时再吃药,不高不吃
有些患者认为血压≤140/90mmHg就算正常了。其实即便血压在140/90mmHg以下,发生脑梗、脑出血、心梗等心血管事件的概率依然会随血压的突然升高而增高。《中国高血压防治指南(2024年修订版)》明确指出:高血压患者应降至<140/90mmHg;能耐受者和

科学预防高血压

- 减少钠盐摄入,增加钾摄入;
- 合理膳食;
- 控制体重;
- 不吸烟;
- 限制饮酒;
- 坚持运动;
- 心理平衡;
- 管理睡眠。

药物治疗方面,要先了解自己的血压目标,一般应把清晨血压控制在135/85mmHg以下,高危患者可降至125/75mmHg以下。

临床医生会根据实际情况,为患者选择合适的长效降压药,服药时间也会根据情况给予建议,可考虑从清晨服药

心理话

中高考倒计时阶段既是知识整合的关键期,更是心理博弈的决胜局。在这关键时刻,家长该如何帮助孩子减轻考前焦虑,将状态调整至最佳?



生活提示

这种水果高甜低糖还护眼,但这个部位不能吃!

备考关键期,家长要当好“后援团”

认清压力源

上海市浦东中学副校长、心理特级教师孙晓青表示,考生的心理压力源因人而异。比如,顶尖学校中成绩优秀的学生,压力源可能来自家长、老师以及自身的过高要求,他们的压力表现以考前焦虑、情绪波动为主;中等成绩的学生压力源是自己的学业实力和理想学校之间的差距,他们往往会出现自信心不足、自我怀疑、忙而慌乱等情绪和行为表现;还有部分基础比较差的学生,长时间学习导致身心俱疲,觉得自己是考试路上的“陪跑者”,会产生厌倦、懈怠等情绪。

想帮孩子减压,家长首先要对自家孩子的成绩有正

确的认知和定位。经历了大大小小的模拟考,多数家长应该已经对自己孩子的情况比较了解,可以基于孩子的实际水平,和他们共同商定奋斗目标,不要因过高的期待让他们压力过大。

上海市七宝中学高级教师金冶表示,家长要时刻提醒自己“我不是监工”,要能够共情、理解孩子的辛苦付出。建议家长采用“三明治沟通法”,在肯定孩子努力的同时提出建议,并给予情感支持。例如,“这次数学进步明显(肯定),但物理时间分配可以优化(建议),需要我帮你制订计划吗(支持)?”同时,可采用

赋能式引导策略帮助孩子进行认知重构。比如,当孩子抱怨题目太难时,不妨引导孩子思考,“这道题考验的是哪种思维模式?需要补充哪些知识模块?”

家长要调节好自己的情绪

家长的情绪会对考生的心态产生隐性影响。青春期的孩子十分敏感,家长的情绪会对考生产生不易觉察的影响。比如,家长不经意的叹气、锁眉,或许就会让考生联想“我不是哪里做得不够好?”“我可能达不到父母心中的那份期待”……在这种情况下,考生复习时会注意力不集中,严重的甚至会导致其大脑持续处于警戒状态,降低记忆效率以及思考能力。有些考生还会产生一些偏执的非理性信念,比如“如果考不好,人生就完了”“父母为我付出那么多,我太对不起他们了”等。此类自我怀疑会动摇备考信念,严重影响考生的应考状态。

上海市格致初级中学班主任黄明晶表示,作为成年人,家长要保持自己的情绪稳定,这样才能为孩子带来情绪价值。想要调节自身情绪,家长可尝试以下方法:一是学会自我觉察,承认情绪的存在;二是进行深呼吸、冥想等放松训练,缓解紧张情绪;三是转移注意力,通过听音乐、运动、阅读等,让自

己暂时从压力中解脱出来;四是向信任的朋友或家人倾诉,分享自己的感受,获得支持和鼓励。

当亲子双方都处于高压状态时,要避免矛盾升级,可采取以下措施:一是避免在情绪激动时与孩子争辩,给自己和孩子一些冷静的时间;二是耐心倾听孩子的想法和感受,理解他们的压力和困惑,不要急于打断或反驳;三是用积极的语言表达出自己的感受和期望,避免指责或批评的语气,以免加剧孩子的抵触情绪;四是共同寻找解决问题的方法,让孩子感受到家长的支持和信任;五是营造轻松的家庭氛围,通过一起散步等活动,缓解紧张情绪,增进亲子关系。

家长可以帮助孩子制订合理的复习计划、应考策略和符合实际的目标,可以和孩子讨论什么题目必须拿下,什么题目可以放手。比如太难的大题不必钻牛角尖,耗时太多,在冲刺阶段当断则断,保证孩子完成自己能力范围内的任务。要给予孩子积极的心理暗示,接纳孩子的任何突发情况,只要看到孩子每天努力就及时表扬,同时引导孩子思考过去成功的经历,以便总结经验,提升自信。

(王星)

近期,枇杷大量上市。枇杷皮薄汁多、清甜微酸,咬一口就能感受到满满的“幸福”。很多人以为枇杷太甜不适合控糖人群,其实它的糖分并不高,而且富含水分、膳食纤维和类胡萝卜素。

枇杷营养丰富

吃起来“甜丝丝”的枇杷,其实含糖量并不高,每100克枇杷的含糖量仅9.3克左右,不同品种含糖量虽有所差异,但大体在8%~10%之间。和柚子接近,比桃子、苹果、梨都低。而且枇杷的血糖生成指数也不高,不同品种枇杷血糖生成指数都在55以下,是妥妥的低血糖生成指数水果,对担心血糖有问题的朋友来说非常友好。再加上枇杷热量很低,仅41千卡/100克,和柚子(42千卡/100克)不相上下,却没了柚子那一丝丝酸涩,可称得上是美味和控糖兼顾的优质水果,即便正在减脂期也可以放心吃上几颗。此外,枇杷中还富含类胡萝卜素。类胡萝卜素具有较强的抗氧化作用,能帮助清除体内自由基,减少氧化应激对细胞的损伤,不仅对保护皮肤有利,还有助于预防干眼症、夜盲症,呵护眼部健康。日常办公用电脑比

较多,眼部疲劳、干涩的朋友可以适当多吃一些。

枇杷该怎么选?

- 选择颜色橙红的枇杷。通常枇杷颜色越深,成熟度越高,甜度、口感、香气就越好。
 - 选择果形椭圆、大小中等的枇杷。椭圆形枇杷往往果肉较厚、糖分储存较多。过大的枇杷因生长过快可能影响糖分积累,过小则可能成熟度较差,口感偏酸。
 - 选择表皮有绒毛的枇杷。越新鲜的枇杷,其果皮上的绒毛保留越完好,也表明其运输损伤小。
- 提醒大家,枇杷属于亚热带水果,和香蕉一样不适合放冰箱冷藏,容易褐变,影响口感。因此建议大家一次别买太多,现买现吃。

千万别吃枇杷核

枇杷核和苦杏仁、苹果核、李子核等一样含有氰苷,在体内代谢能产生氢氰酸。这是一种毒性物质,会阻断细胞色素氧化酶的作用,引发头痛、头晕、恶心、呕吐、心悸等症状。因此,儿童老人吃之前最好先去核,避免误食。

(王璐)

我的健康我做主

脑性饥饿

大脑是食欲调节的中心。当血糖水平下降时,大脑会通过释放特定的激素(如饥饿素)来发出信号,促使我们进食。在进食后,瘦素和胰岛素的分泌增加,从而抑制食欲。然而,由于现代快节奏的工作和生活,以及不规律的饮食习惯,导致很多人出现调控食欲的激素失衡,并使人频繁感到饥饿,从而增加食物的摄入量。

应对方法:规律饮食是关键,每天按时进食三餐,避免血糖大幅波动;选择高膳食纤维、高优质蛋白的食物,如燕麦、蔬菜、鸡胸肉和鱼虾等,这些食物

在追求健康减重的道路上,很多人都会遇到一个棘手的问题——饥饿感。饥饿感似乎是一种简单的生理需求,但其实背后隐藏着复杂的机制。那么,我们该如何辨别自己的饥饿感来自哪里,又该如何正确应对呢?

这些“饿”不是真的饿

能提供持久的饱腹感;同时,保持充足的水分摄入,有时身体会将口渴误认为饥饿。此外,适当运动和充足睡眠有助于调节激素水平,减少饥饿感。

胃肠型饥饿

有些胃肠疾病,如胃溃疡或慢性胃炎,可能会使患者产生持续的饥饿感,实际上他们的身体并不需要更多

的能量。**应对方法:**如果怀疑是胃肠疾病导致的饥饿感,应及时就医,进行胃镜检查等。饮食上,应避免辛辣、油腻食物,选择温和、易消化的食物。少食多餐,避免过度饥饿或过饱。

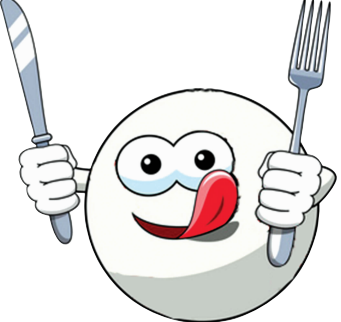
情绪性饥饿

许多人在压力大、焦虑或抑郁时,

容易通过进食来缓解情绪,这种现象被称为情绪性饥饿。

应对方法:如果是情绪导致的饥饿,应尝试找出导致情绪产生的根源,如压力、焦虑或孤独等,然后用替代行为来缓解情绪,如散步、听音乐、写日记或与朋友聊天。如果情绪问题较为严重,可以通过专业的心理疏导来解决情绪性饥饿的问题。

(据《健康咨询报》)



注销公告
营山县果业开发技术协会(统一社会信用代码:51511322692297326B)公章不慎遗失,声明作废。
2025年5月16日

注销公告
营山县营渝优质肉猪养殖专业合作社(统一社会信用代码:51511322692276226Y)公章和《社会团体法人登记证书》正本均不慎遗失,声明作废。
2025年5月16日

注销公告
营山县双流镇森山种养业技术协会(统一社会信用代码:51511322692297326B)经会员代表大会决定注销并成立清算组,请相关债权债务自公告之日起45日内到协会清算组申报债权债务,逾期未申报按相关法律法规处理。
营山县双流镇森山种养业技术协会
2025年5月16日

注销公告
营山县果业开发技术协会(统一社会信用代码:51511322692297326B)经会员代表大会决定注销并成立清算组,请相关债权债务自公告之日起45日内到协会清算组申报债权债务,逾期未申报按相关法律法规处理。
营山县果业开发技术协会
2025年5月16日

注销公告
营山县营渝优质肉猪养殖专业合作社(统一社会信用代码:51511322692276226Y)经会员代表大会决定注销并成立清算组,请相关债权债务自公告之日起45日内到协会清算组申报债权债务,逾期未申报按相关法律法规处理。
营山县营渝优质肉猪养殖专业合作社
2025年5月16日

科学辟谣

老年人越瘦,越不容易得心脑血管疾病?

常见误区

这是一个常见误区。肥胖确实是心脑血管疾病的风险因素,但这并不代表老年人越瘦越好。

2013年一项针对东亚和南亚人群的研究发现,体重指数(BMI)和心脑血管疾病的死亡率之间是U形曲线,体重指数过大和过小都不利于健康。此外,老年人过瘦还有可能导致营养不良、肌肉减少,影响老年人的身体机能和免疫力。过瘦同样不利于老年人的身体健康。

老年人应当保持健康体重。根据《中国居民膳食指南》,老年人的BMI指数建议控制在20.0到26.9之间。

作者:科学辟谣新媒体
审核:黄盘冰 江苏南通苏锡通科技产业园区人民医院内科主任
科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。