

## 降压并非越快越好

# 老年人降压应以平稳、安全为重

夏天血压下降,能擅自停药吗?老年人血压波动大是怎么回事?6月9日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请合肥市三院老年病科副主任医师王锋与读者交流。

■傅喆 记者 李皖婷/文 倪路/图

王锋 擅长老年性高血压病、冠心病、心律失常、心力衰竭等老年性疾病诊治,对心脑血管危急重症抢救具有丰富的临床经验。



### □ 下期预告

## 儿科营养专家 解答孩子生长发育那些事儿

宝宝喝奶粉后拉肚子怎么办?什么是孩子乳糖不耐受?哪些情况下孩子容易营养不良?对于牛奶蛋白过敏的孩子该如何科学喂养?下周五(6月16日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省儿童医院临床营养科主任杨荣强做客健康热线栏目,为读者就儿童日常营养的知识,并针对性地对于部分早产、营养不良、进食过少、牛奶蛋白过敏和乳糖不耐受等问题进行解答。

杨荣强,安徽省儿童医院临床营养科主任,中华医学会儿科学分会临床营养学组委员,安徽省营养学会常务理事。 ■黄晔 记者 李皖婷

## 老年高血压诊断标准在这里

读者:老年高血压的诊断标准是什么?

王锋:年龄>60岁、血压持续或3次以上非同日坐位收缩压>140mmHg和(或)舒张压>90mmHg者定义为老年高血压;若收缩压>140mmHg、舒张压<90mmHg,则定义为老年单纯收缩期高血压。

## 老年患者中单纯性高血压较多见

读者:为什么老年高血压患者中单纯性高血压较多见?

王锋:单纯收缩期高血压是大动脉粥样硬化的结果,而由此导致的脉压增大是老年单纯收缩期高血压的另一个重要特征,反映大动脉顺应性下降,是反映动脉损害的标志,单纯收缩期高血压或舒张压更能预测心脑血管事件的发生。

## 患者最好测个24小时动态血压

读者:我是一名高血压患者,今年67岁,血压经常波动,请问是怎么回事?

王锋:血压波动大是老年人高血压的临床特点之一。主要表现在血压昼夜波动的节律异常,对心脑血管等靶器官的损害大;易受环境改变的影响而产生应激反应使诊室血压大大高于自测血压;易发生晨峰血压增高,即起床后2h内的收缩压平均值-夜间睡眠时的收缩压最低值(包括最

低值在内1h的平均值)≥35mmHg。所以我们提倡家庭自测血压,并建议老年高血压患者测量24小时动态血压,以明确血压波动情况,调整用药方案。

## 老年人降压要以平稳、安全为重

读者:老年高血压治疗是不是降压越快越好?

王锋:除了降压外,更重要的还在于延缓降低动脉粥样硬化、减少靶器官的损害。老年高血压的治疗要以平稳、安全为重,从小剂量开始,注意目标血压值不要太低,防止重要脏器供血不足。老年高血压患者,降压标准可放宽至150/90mmHg以下,如能耐受,可降至140/90mmHg以下。降压速度要慢,防止体位性低血压,用药前后测量坐位血压。除了降压治疗外,老年人一般靶器官损害和并发症较多,需注重多重干预,个体化治疗。

## 降压治疗不能随意减量、停药

读者:老年性高血压如何预防?

王锋:老年人要注意消除心血管病的危险因素,避免情绪激动、戒烟、少饮酒,进行规律、适度的体育锻炼,保持体重接近正常范围。在日常生活中,注意限制钠盐的摄入量,增加蔬菜水果摄入。而且老年性高血压一旦开始降压治疗,应坚持正规的服药治疗,不要随意减量或停药。

# 强直性脊柱炎患者可常练八段锦

很多周杰伦的歌迷都会发现,周杰伦的背有些驼,但走起路来直挺挺的,好像在耍酷,其实不然,周杰伦常年饱受强直性脊柱炎困扰,这种疾病在民间被称为“不死的癌症”,周杰伦就曾为了开演唱会更是不惜用药物来止痛。那么强直性脊柱炎有什么方法可以缓解呢?安徽省中医院风湿病科副主任医师王桂珍建议,强直性脊柱炎患者可经常通过练习八段锦来改善躯体功能。 ■鲁燕玲 记者 李皖婷

## 坚持练八段锦可改善强直性脊柱炎症状

王桂珍介绍说,强直性脊柱炎属风湿病范畴,多表现为炎性腰痛、僵硬与活动受限。其病因未明,发病隐袭,目前尚无根治方法。目前,运动疗法在强直性脊柱炎治疗中的运用越来越受重视。

八段锦是我国流传较广的健身方法之一,动作简单,易记易学,适合男女老少等不同人群练习。正因为如此,近年来八段锦越来越多被用于各种慢性疾病的康复锻炼中,八段锦能增强经气运行的功用,在关节疼痛、僵硬、四肢疲乏等症状的康复中具有更大的优势。

中医认为,强直性脊柱炎的主要病因病机为肾虚督空、经络痹阻,久病则耗伤气血,病情缠绵难愈。而经常练习八段锦可疏筋柔体,补肾壮骨,减轻

痛苦,提高生活质量。

王桂珍建议,强直性脊柱炎患者在药物治疗基础上,坚持练习八段锦可以改善强直性脊柱炎患者的躯体功能,增加脊柱活动度,增加肺活量,缓解关节肿痛、僵硬症状,使病情保持稳定。

此外,还有改善慢性疾病患者心理状态、延缓衰老以及提高生活质量等功效,其重要性不亚于药物治疗。

## 运动康复并非越累越好

不过王桂珍也提醒,强直性脊柱炎患者练习八段锦时,可根据自身情况,适当选择其中节段反复练习,随时调整动作幅度,以舒适为度,做到个体化锻炼。八段锦的八段动作都能使脊柱得到很好活动,其动作舒展,能柔筋健骨、养气壮力。

坚持持之以恒的锻炼非常重要,但并非运动越多越好。“运动需循序渐进,量力而行,以舒适为度,运动后第二天腰背、四肢关节疼痛增加就表示运动已过量,反而对身体有害。”王桂珍表示,运动时间以早晨或上午为宜,此时空气新鲜,精力充沛,适合提升人体阳气;傍晚或入夜后需少运动。不能到室外进行锻炼者,可以在室内或床上随时安排锻炼项目。此外,运动项目不宜过多,动静结合,姿势舒展,坚持不懈,持之以恒。

## 喝骨头汤补钙?专家说这不靠谱

人到中老年以后,特别是女性,随着雌激素水平的下降,很容易发生因缺钙导致的骨质疏松,于是补钙就成了中老年人的热门话题。很多人认为喝骨头汤能补钙从而防治骨质疏松,但省疾控专家表示,这仅仅是一个误会。

疾控专家表示,对老人而言,骨头汤里的脂肪和胆固醇,还可能引起其他健康问题。实验证明,同样一碗牛奶中的钙含量,远远高于一碗骨头汤。

那么如何科学补钙?疾控专家的建议是:增加高钙食物摄入量,如鲜牛奶、酸奶、鱼虾、豆类、坚果等;也可遵医嘱适量补充钙营养补充剂。

此外,接受阳光照射后人体合成维生素D,这对于钙吸收起到非常关键的作用。所以,中老年人应走到户外,每天接受至少20分钟以上的日照。

■金少华 记者 李皖婷

## 烈日炎炎,消暑可不止绿豆、西瓜哦 老中医推荐膳食方,快拿出小本记上

芒种节气已过,大部分地区进入炎热天气,长江中下游也即将开始梅雨季,潮湿闷热。在这段时间里,饮食宜清淡,多食用瓜果蔬菜,同时要注意预防中暑、空调病和肠胃炎。提到消暑食物,很多人想到的是绿豆、西瓜,不过省中医院感染二科主任施卫兵提醒,其实消暑食物有很多,除了上述二者外,还有苦瓜、荷叶、莲子心、百合。今天施卫兵就介绍了几个消暑膳食方,感兴趣的读者不妨一试。 ■张依帆 记者 李皖婷

### 膳食一: 苦瓜酿蛋

材料: 苦瓜20克,鸡蛋3个,食盐、油适量。

制法:

(1)将苦瓜洗净,去瓤,切薄片,放入沸水中焯一下,捞出沥干;(2)鸡蛋加盐搅成蛋液;(3)平底锅加热,放油,晃锅使油分布均匀,倒入苦瓜蛋液,用文火慢煎至底部凝固,翻面继续煎另一个面,两面均煎至金黄后,取出切块即成。

功效: 适合伤暑、上火、纳差、头晕、心悸、气短、烦躁及糖尿病者食用。但苦瓜性寒,脾胃虚弱者慎服。

### 膳食二: 荷叶饭

材料: 取鲜荷叶一张,大米少许。

制法:

(1)将鲜荷叶洗净,切丝,大米淘净;(2)将荷叶水煎取汁,去渣,加大米煮成粥服食。

功效: 清暑化湿、升发清阳、凉血止血。

### 膳食三: 莲子心茶

材料: 莲子心2克,生甘草3克。

制法: 与开水一同冲泡,代茶饮,每日数次。

功效: 主治心火内积所致的烦躁不眠。

### 膳食四: 冬瓜百合汤

材料: 百合50克,鲜冬瓜400克,鸡蛋1枚。

制法: 将百合洗净撕片,冬瓜切薄片,加水煮沸后,倒入鸡蛋清,酌加油、盐拌匀熬汤,至汤呈乳白色时即可装碗。

功效: 此汤有清凉、祛热、解暑的功效,常人皆可食之。