

昨天是寒露,也是全国高血压日 寒露时节,如何稳定我们的血压?

10月8日是全国高血压日,今年的宣传主题为“健康体重,理想血压”。10月8日,我们同时又迎来了二十四节气中的第十七个节气——寒露。寒露时节,气候开始从凉爽过渡到寒冷。这种气候变化对于高血压患者来说更易引起血压的波动,需要注意“寒露养生”。

那么,寒露时节,中老年人究竟该注意哪些,才能稳定住自己的血压,防患未然呢?本期健康养老周刊就与您一起寻找答案。
 蔡富根/整理

血压多高需要引起重视?

国家卫生健康委数据显示,目前,我国成年人高血压患病率约为27.5%。专家提示,不健康饮食、身体活动不足、超重和肥胖等是高血压的危险因素,减少食盐(钠)摄入、控制体重对高血压的防治具有重要意义。

血压多高需要引起重视?国家卫生健康委提示,血压超过130/80mmHg以上就应密切关注。未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg,即可诊断为高血压,应尽早开始生活方式干预并按医嘱进行药物治疗。

高血压应如何治疗?

高血压是一种全身性疾病。北京协和医院心内科主任医师陈晓伟介绍,持续的血压升高对心脏、血管、眼睛、大脑、肾脏等都会造成损伤,如不及时加以治疗,还可导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症。

专家提示,高血压分为原发性高血压和继发性高血压,一些肾脏疾病、睡眠呼吸暂停等都有可能引起继发性高血压,需明

确病因后进行相应治疗。此外,对于高血压患者来说,除遵医嘱服药外,减盐、控重尤为重要。高血压患者在血压控制不良时要特别注意减盐,可采取和家人分开放盐,不吃鸡精、耗油等调味品,在外用餐时用水涮一下再食用等措施,严格控制盐的摄入。此外,在血压稳定的前提下,根据自身情况循序渐进增加运动,保持健康体重。

“寒露养生”需要注意什么?

江苏省中医院心血管病科副主任医师刘鸣表示,寒露是进入深秋的标志,是天气由凉爽到寒冷的转折,寒露节气后,寒气渐生,昼夜温差较大。这种气候变化对于高血压患者来说更易引起血压的波动,需要注意以下几点。

1.重保暖。俗语言:“白露不露身,寒露不露脚”。寒露后应注重足部的保暖,穿保暖性能好的鞋袜,睡前用热水泡脚等,防止寒从脚起。刘鸣表示,高血压病患者尤其要注意根据气温变化适时增减衣物,注意保暖,即使是锻炼也应在日出后气温升高时,避免受冷空气刺激发生血管痉挛,引起血压的剧烈波动,“秋冻”一说并不适用于老人、儿童等体质较弱人群及心脑血管疾病患者。

2.勿憋尿。“寒露之后天气渐寒渐燥,很多人会在睡前大量饮水,一方面会导致起夜频率增加,另一方面不少人也会在夜里或凌晨感到尿意,但由于天气寒冷懒得起床,下意识地憋尿,这是非常不好的习惯。”刘鸣说,对于高血压患者来说,憋尿可能会引起生理和心理的双重紧张,使交感神经兴奋性增加,从而血压

升高、心跳加快、心肌耗氧量增加。且在长时间憋尿后,也不宜突然用力排尿,这样易诱发排尿性晕厥。

3.长睡眠。寒露后,昼短夜长,睡眠时间也应作相应调整。早睡早起,不熬夜,保证充足的睡眠。《素问·四气调神大论》中载有“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴”,早睡可以顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。

4.清饮食。秋意渐浓,“燥”邪当令。专家建议,切忌盲目进补,饮食宜清、甘、淡、温、润,不妨多食银耳、百合、山药、枸杞、莲藕、萝卜、荸荠、芝麻、沙参等滋阴润燥之品,少吃辣椒、生姜、花椒等辛辣、香燥、熏烤之物。同时室内要保持一定的湿度,注意补充水分,宜食雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、柚子等水果。晨起应温食,热粥为宜,如粳米、小米等均有极好的健脾胃、补中气的作用,又如百合银耳粥、沙参枸杞粥等亦是佳品。

5.畅情志。秋风萧瑟,风起叶落,难免使人悲从中来,易于伤感。此时更应该保持良好心态,适当宣泄郁闷之情,登高、赏菊、观枫、秋钓,培养豁达乐观之心。



预防高血压应该怎么做?

专家强调,“健康生活”是预防高血压和高血压治疗中重要的组成部分(基石),改善生活方式可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险。健康生活六部曲:“限盐减重多运动,戒烟戒酒心态平。”

1.限制钠盐摄入。钠盐摄入过多,高血压的风险增加,长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。我国居民平均食盐摄入量超过9g/日,世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日,建议用低钠盐替代普通食盐。

2.减轻体重。超重和肥胖可导致血压升高,增加患高血压的风险,腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者减轻体重,腰围男性控制在<90cm,女性<80cm。

3.适量运动。长期规律科学的运动可降低交感神经紧张、改善血管内皮舒张功能、促进糖脂代谢、缓解紧张情绪、减轻体

重,降低高血压发生风险。建议根据自身条件进行适量有氧运动,如跑步、快走、游泳、骑自行车等或进行肌肉力量练习和柔韧性练习,如太极拳和八段锦等,运动时注意保护关节及肌肉,避免运动损伤。

4.戒烟。烟草中的尼古丁会兴奋中枢神经和交感神经,使心率增快,同时,会促进肾上腺释放大量的儿茶酚胺类激素,使小动脉收缩,导致血压增高,所以建议高血压患者戒烟及避免吸入二手烟。

5.戒酒。大量饮酒使血压升高,不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。建议饮酒的高血压患者戒酒。如暂时无法完全戒酒,应尽可能减少饮酒量。

6.保持心理平衡。长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险。应保持良好的心态,避免负面情绪。必要时积极接受心理干预。

寒露节气适合吃什么?

寒露时节的饮食养生应在平衡饮食五味基础上,适当多食甘、淡滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠,可防治咽干口燥等症。

1.藕 莲藕富含铁、钙等微量元素,植物蛋白质、维生素以及淀粉,有明显的开胃清热、润燥止渴、清心安神,益血益气的功效,也可增强人体免疫力。

2.山楂 山楂不仅补钙,还是降血压和降胆固醇的高手。山楂里含三萜类烯酸和黄酮类降血压物质,高血压人群在秋季寒露时节适合吃点水果山楂。

3.柑橘 在秋季盛产的水果当中,柑橘的维生素B1含量最高。此外,柑橘的果实、果皮、果核以及根等都有不同的药理作用。

4.石榴 石榴的营养特别丰富,果实中含有维生素C、维生素B、有机酸、蛋白质以及钙、磷、钾等矿物质。具有助消化、软化血管、降脂降糖等多种功效。

5.柿子 柿子具有润肺止咳、清热生津、化痰软坚的功效。

6.山药 山药可以益肾气、健脾胃、止泄痢,化痰涎、润脾胃。据科普中国、《新华日报》等

