

健康教育宣传栏

冬季如何管理血压

冬季天气变冷,易引起血管收缩,导致血压大幅升高或波动,如果控制不当,往往容易诱发或加重心脑血管疾病。所以,高血压患者在冬季调压稳压、全面呵护血压健康,显得尤为重要。建议高血压患者注意以下几点:

一、监测血压,密切观察血压波动。冬寒刺骨,冷空气刺激使皮肤血管收缩,血管阻力增大,而高血压患者多见动脉硬化,容易引起血压波动,诱发心脑血管并发症。因此,高血压患者应居家监测早晚血压,如果血压比较稳定,可每周选1天测量清晨血压和睡前血压;如果气温波动明显,可增加监测频率;如果血压波动明显(差值大于30mmHg),应及时到医院就诊。

二、遵循医嘱,切忌随意加减药物。“降压莫停药,不用医生瞧”由于高血压患者需长期服药控制血压,有的患者时常忘记服药或不按医嘱规律服药;有的患者为了减少药物的副作用,随意根据症状增减药物及剂量,长期下来,各种高血压的并发症悄悄袭来而浑然不知。因此定期就诊,及时向医生反馈自己的血压控制情况与症状,对症下药,遵循医嘱,才能尽量把血压控制在理想的水平。

三、注意饮食起居,养成良好生活习惯。

1.起居规律,注意保暖。高血压患者要注意作息规律,保证充足睡眠。冬季昼夜温差大,要做好防寒保暖措施,根据气温变化,适时添减衣物,避免忽冷忽热。

2.适度运动,量力而行。适度运动有助于促进血液循环、控制体重、提高抵抗力及心肺耐力,但应避免一天中最寒冷的时刻,切忌剧烈运动,要充分热身后再进行锻炼。

3.健康饮食,注意禁忌。良好的饮食习惯对血压的控制十分重要,因此高血压患者应当做到合理膳食,多食富含膳食纤维、维生素的食物,忌食用高热量、高脂肪、高盐的食物。

此外,戒烟酒,保持心情平静,养成睡前用温水泡脚的习惯都有助于降低血压,养成良好的生活习惯,才能更好地控制血压。

(宝丰县中医院张传鹏)

孩子过敏性鼻炎,如何缓解?

冬季减缓过敏性鼻炎发作的措施包括:一是避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。但部分过敏性鼻炎的孩子对环境的温度、湿度改变也很敏感,冬季室内外的温差可刺激孩子的鼻黏膜,引起打喷嚏、流涕、鼻塞等症状。家长可在孩子出门前,用温热毛巾敷鼻根部,然后开门让孩子适应片刻后再出门,以减轻症状;也可佩戴口罩减少冷空气刺激。二是冬季是呼吸道感染高发季节,感冒也可诱发过敏性鼻炎,出门可佩戴口罩,尽量少去人员密集、通风不良的场所,加强护理,防寒保暖,减少呼吸道感染的发生。三是保持家庭环境的湿润和清洁,避免鼻腔干燥和减少室内过敏原。四是适度运动,增强体质。五是合理膳食,多喝水,多吃水果和蔬菜,避免辛辣、刺激

性食物,规避过敏性食物。六是遵医嘱给予鼻喷剂和口服药物等治疗,进行鼻腔冲洗以清除过敏原和分泌物。

过敏性鼻炎发作的时候,孩子会出现鼻塞等不适,除了热敷鼻根外,还有些小方法可能有助于缓解孩子的不适:

一是用水蒸气雾化鼻子,以保持鼻黏膜湿润,改善不适。

二是睡觉时发生鼻塞,可让孩子侧卧位。

三是侧躺看脚尖,鼻子左边不通时,向右侧躺下,抬头看脚尖保持20~30秒,可以重复几次。

四是按揉鼻翼两侧。

来源:学习强国

小雪节气后如何避免阳气损害?

中医专家建议首先要潜藏

国家卫生健康委员会近日在北京举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。谈及小雪节气后人体如何避免阳气的损害,广东省中医院主任医师杨志敏建议,首先要注意潜藏。

小雪节气后人体阳气逐渐收敛,杨志敏表示,大自然中有春生、夏长、秋收、冬藏的节律变化,对于冬季应该如何潜藏,建议从饮食起居上注意以下原则:

第一要注意保持充足的睡眠,特别是不要持续地

熬夜。第二要防范阳气的外泄,主要是注意保暖,特别是颈部、腰部、腿部的保暖很重要。同时,部分老人喜欢运动,但是运动的节律不要与夏天一样,不要大汗淋漓,可以选择一些缓和的运动,如八段锦、太极之类的运动方式,微微汗出就可以了。第三是在阳光充足的时候晒太阳,补充阳气。

在饮食方面,杨志敏也给出两点提示:

一是可以多吃一些深色的食物,例如芝麻、黑豆、板栗等。

二是进补过程要根据个人体质状态。例如身材比较瘦弱,手足冷,四肢不温的、怕风怕冷的人,可以选择温养气血的食物和药物,比如羊肉、鹿肉、鹿筋、桂圆、红枣、党参、当归等等。对于一些已经体重超重,经常口气很重、口干口苦的人,秋冬的进补反而要以疏导为主,应该多吃大白菜、萝卜、陈皮等以顺气疏导。

对于一些特别怕冷的人,常见于女士、老年人或产后病后人群,杨志敏也建议,可以通过每天坚持适量运动、穴位按摩、中药泡脚、艾灸等方法进行缓解。

来源:中新网



冲马桶为何要盖盖子

一些公共卫生间墙上会张贴告示,提醒人们使用完后先盖上马桶盖再冲水。日本一项新研究显示,这个小小的举动确实有助于减少冲马桶时产生的气溶胶,进而减少病毒随气溶胶扩散的风险。

日本产业技术综合研究所近日发布新闻公报说,该所和日本金泽大学的研究人员在湿度受控的环境下,从粒径分布、空间分布等角度分析冲水式马桶产生的气溶胶,并将其可视化。

研究人员在一个约12立方米的密闭隔间里安装马桶,进行了两项分析。一是用粒子计数器检测不同湿度条件下,马桶盖开闭对冲水时产生的气溶胶的量以及扩散方式会有怎样的影响。二是测定冲水时产生的飞沫怎样进入周围环境中,评估含病毒飞沫的污染风险。

这项研究中的气溶胶是指飞沫中直径在0.3微米至10微米的粒子。实验结果发

现,马桶盖打开的状态下,马桶冲水后向上溅起的飞沫可高达四五厘米。直径较大的飞沫呈抛物线落下,气溶胶则飘浮在空中,在隔间里可飘浮几分钟至几十分钟。马桶盖盖上冲水时,气溶胶也会从马桶盖和坐便器缝隙中释放出来,向前可达15厘米左右,但不会向上方扩散。盖上马桶盖冲水时,1微米以下气溶胶的绝对数量只有打开时的约四分之一。

研究还发现,湿度越大,产生的气溶胶总体积也越大。比如,相对湿度70%时产生的气溶胶体积是30%时的4.6倍。在卫生间这种湿度高的环境中,气溶胶较容易产生和扩散。

研究人员还用模拟病毒的试剂测试了盖上马桶盖冲水时的情况。研究发现,即使盖上马桶盖后冲水,也会有微量病毒扩散和附着在马桶坐便圈上下、马桶盖内侧以及马桶周围墙壁等位置。

来源:新华网

早前研究发现,睡眠问题与晚年思维能力减弱和记忆衰退之间存在关联。美国神经病学学会杂志《神经病学》网络版发表的一项新研究显示,睡眠问题与大脑衰老的关系从中年早期就开始了,中年人睡难等困扰会加快大脑的衰老速度。

加州大学旧金山分校研究人员招募了589名平均年龄为40岁的志愿者参与研究。他们分别于研究开始时和5年后填写了睡眠状况问卷,问题包括“你是否入睡困难”“夜间是否频繁醒来”“是否总是醒得太早”等。根据问卷结果,研究人员总结出6种睡眠质量不佳的表现,分别为睡眠时长不足、睡眠质量低下、入睡困难、睡眠维持困难、清晨早醒、白天嗜睡。存在3种以上表现的参试者为高分组,有2~3种的属于中等组;只存在1种的为低分组。研究初期,低分组占比约70%,中等组22%,高分组占8%。研究启动15年后,所有参试者接受了脑部扫描检查,研究人员据此计算出每个人的大脑年龄。在综合考虑了年龄、性别,以及高血压、糖尿病等因素后,结果显示,相比低分组,中等组的大脑平均年龄老了1.6岁,高分组平均大脑年龄老了2.6岁。进一步分析发现,入睡困难、睡眠维持困难、清晨早醒等都与大脑年龄增大有显著关联,特别是当这些问题持续5年之久的情况下。

加州大学旧金山分校博士克里斯汀·亚夫表示:“我们的研究结果强调了尽早解决睡眠问题对于维护大脑健康的重要性。这包括保持规律作息、进行适当锻炼、睡前避免摄入咖啡因和酒精等。”

来源:生命时报

中年人睡难 大脑老得快