

老年人夏季血压偏低能自行停药吗？

很多老年高血压患者有这样的体验,夏天的时候血压相对偏低,不吃药血压也基本正常,于是就自行停了降压药,等到秋末冬初,天气转凉,再自行把降压药吃回去。这样做是不是科学的呢?

高血压药物控制的目的是让血压尽量控制在目标血压之内,减少心、脑、肾并发症的发生,药物使用的原则是长期服用,监测血压,根据血压情况调整药物剂量。

高血压是一种不容易彻底治愈的慢性疾病,病情有时加剧,有时平稳,而且与气候变化关系密切。高血压患者冬天血压偏高,夏天血压趋稳,但此时即使血压测量正常的高血压患者,也不能随便停用降压药。

夏季不能随便停用降压药的原因

1. 夏季炎热,很多人喜欢长时间待在温度很低的空调房间里,尤其是进出房间的时候,冷热交替,给高血压患者的血压波动埋下了隐患。长期如此,势必引起血压反复波动,很难控制平稳。

2. 炎热的夏天往往是高血压病情加重或出现并发症较多的季节,有些患者血压降至正常后自行停药或减药,血压反弹升高,导致血压大幅波动,引发心、脑、肾等严重并发症,甚至危及生命。

通常情况下,高血压患者在夏天可适当减少服药量,服药后血压下降,可采用维持量继续服药,或选用长效缓释降压药物。患者逐渐停药前建议进行24小时动态血压监测并咨询专科医生。

来源:学习强国

提到增肌,人们总会想到强健体魄或塑造身形,鲜少将其与心理健康相关联。但荷兰《情感障碍杂志》发表的一项研究表明,肌肉力量不仅关乎身体素质,

更是预防抑郁症的关键,对女性保护作用尤为显著。

英国伦敦大学学院团队依托英国生物银行,对34万余名37~73岁的成年参试者展开研究。他们采用孟德尔随机研究方法,利用某些与身体特征相关的基因信息,观察身体强壮程度与抑郁之间的关系。结果发现,身体强壮者似乎更不容易抑郁。进一步分析发现,心肺健康没有对抑郁产生因果影响,肌肉力量增强则与抑郁患病率降低存在关联,握力每增加0.1公斤,抑郁风险可降低14%。此外,肌肉力量越强,快感缺失、疲劳乏力、反应迟钝、注意力不集中等核心症状就越轻。这种保护作用存

增肌能防抑郁

抑郁表现。

研究人员分析,“增肌防抑郁”存在两大关键机制,一是强壮的肌肉力量能保障日常自主行动,维持个人掌控感,避免因能力退化滋生消极情绪;二是肌肉收缩时会释放特殊信号分子,搭建“肌肉—大脑”沟通通路,双向调节情绪状态。

长期以来,人们一直推崇跑步和骑行等有氧运动。新研究提醒,力量训练的心理健康价值被严重低估。增肌运动无需高强度或大运动量,简单的握力提升、负重锻炼,就能为心理筑起防护墙。

来源:生命时报



为有效盘活人防闲置资源,延伸公共便民服务,切实满足市民夏季避暑休闲需求,陕西西安的安东街、纬二街两处人防纳凉中心已如期对外开放,免费向市民提供安全、舒适、整洁的纳凉休闲场所。

来源:人民网

花洒很干净,不用清洁?

很多人认为,花洒持续通水、本身就很干净,不需要特意清洁。事实上,长期未被清理的花洒的出水口和管道内壁会附着滑腻的生物膜,其中藏匿着军团菌、霉菌等致病菌。淋浴时,这些致病菌可通过呼吸或皮肤接触侵入人体,进而危害身体健康。

在温暖、黑暗、潮湿的环境中,极易滋生非结核分枝杆菌,其中鸟分枝杆菌在花洒中检出率较高,可引发肺部感染、淋巴结炎等。健康人群接触后可能出现慢性轻度肺部感染,表现为疲倦、乏力、长期干咳等症状;支气管扩张患者、老年人以及免疫力低下人群,感染风险更高,症状也更严重,严重者还可能出现全身

播散性感染。

可能有人会疑惑:“我家的花洒好几年没换了,但家人并没有觉得不舒服。这种病菌真有这么厉害吗?”事实上,鸟分枝杆菌属于条件致病菌,免疫功能正常者通常不易发病,但仍存在健康隐患。因此,大家应养成定期清洁花洒的习惯。

当花洒出现水流变细、分叉,出水不畅,出水孔被白色或黄色水垢堵塞,或花洒表面出现霉斑、水垢时,要及时清洁。正常情况下,建议大家

每3个月对花洒进行一次彻底清洁。

来源:光明网

一盘凉拌黄瓜致肝衰竭?

医生建议:出现这种情况不要吃,直接扔掉

近日有媒体报道,福建一名男子因食用自家种植的黄瓜凉拌菜,由于察觉黄瓜异常苦涩,只吃下短短半根,没想到一小时后骤然出现剧烈恶心、呕吐、腹痛腹泻等症状,送医后确诊为葫芦素中毒。

据福建省第二人民医院相关专家解释,黄瓜在遭受虫咬或发生基因突变时,会大量合成葫芦素B,这是一种高毒性化合物,其急性毒性甚至强于部分砒霜类物质,且耐热耐煮,常规烹饪无法破坏。该毒素可强力刺激胃肠道,并损害肝细胞,严重时足以引发



急性中毒死亡。

因此,选购黄瓜时应以颜色鲜绿、闻之无酸异味者为佳;食用前务必切掉两端蒂头,并用舌尖轻舔断面,若苦味极重,则整根均应丢弃,切不可抱有侥幸心理,因为葫芦素无法通过日常处理方式去除。

除黄瓜外,葫芦、倭瓜等葫芦科果蔬同样存在类似风险,一旦食用时感到明显苦涩,并伴随恶心、呕吐或腹痛腹泻,就需高度警惕葫芦素中毒的可能,及时就医。

来源:新华网

在明显性别差异,女性从增肌中获得的心理防护远强于男性,能有效缓解愉悦感丧失、情绪低落等典型

民间有“小暑黄鳝赛人参”的说法,为何小暑适合吃黄鳝?哪些人适宜进补、哪些人需忌口?记者就此采访了河科大二附院中医科副主任王小娣。

“小暑食黄鳝,契合中医‘春夏养阳’的调理原则。”王小娣说,黄鳝性温、味甘,归肝、脾、肾经,可温中健脾、补气养血、强筋壮骨、祛风湿。小暑时节人体阳气浮于体表,脾胃内里阳气偏弱,加上暑湿困脾,不少人会出现食欲不振、身重乏力、大便溏稀的情况。此时食用补力和缓的黄鳝,既能补益脾胃、增强脾胃运化能力,又能顺应时节生发阳气,减少湿邪内生,时令调养往往事半功倍。

王小娣介绍,黄鳝最适合脾胃虚寒者食用,适量食用调理效果较好;过量食用易滋腻碍胃,加重脾胃负担,还可能积温生热。

王小娣说,以下几类人需严格忌口:一是阴虚火旺者,常感口干咽燥、手足心热、舌红少苔、易便秘上火,食用后会加重内热;二是湿热内盛者,舌苔黄腻、口苦口黏、大便黏滞不爽,食用后会助湿生热。此外,患皮肤疮疡肿毒等热性病症,以及感冒发热期间也不宜食用。

王小娣推荐两种家常做法:一是清蒸黄鳝,可加少许姜、葱去腥,最大程度保留营养;二是黄鳝粳米粥,黄鳝去骨切丝与粳米、生姜同煮,健脾养胃,适合脾胃偏弱人群。烹饪宜少油少辣,避免加重滋腻之性。

“黄鳝务必彻底煮熟食用,避免寄生虫风险。”王小娣提醒,养生讲究辨证而行,切勿盲目跟风进补,体质不符反而有损健康。

来源:学习强国

小暑黄鳝赛人参 吃对才是真滋补