

如何通过饮食控制高血压

□ 李彩玲

高血压,这一常见的心血管疾病,已成为现代社会不容忽视的健康问题。它不仅影响着患者的生活质量,还可能引发一系列严重的并发症,如心脏病、中风等。因此,控制血压显得尤为重要。除了药物治疗外,饮食调整作为非药物治疗的重要手段,对高血压患者来说至关重要。以下是一些通过饮食控制血压的有效秘诀。

1. 低盐饮食:控制盐的摄入量

高盐饮食是高血压的重要危险因素之一。研究表明,减少盐的摄入可以显著降低血压。建议高血压患者每日的盐摄入量不超过5-6克,这相当于一个啤酒瓶盖去掉胶塞后的容量。在日常生活中,应尽量避免食用高盐食品,如咸菜、腌制食品、加工肉类等。同时,要注意调味品中的隐形盐,如酱油、味精等也

含有较高的盐分,需适量使用。

2. 增加膳食纤维摄入

膳食纤维不仅有助于肠道健康,还能帮助控制血压。富含膳食纤维的食物包括全谷物(如燕麦、糙米)、豆类、蔬菜和水果等。这些食物富含钾、镁等矿物质,有助于降低血压,并提供丰富的维生素和抗氧化物质。建议高血压患者每天摄入足够的水果和蔬菜,尤其是富含钾的香蕉、橘子、菠菜等。

3. 控制浓茶、咖啡及含酒精饮料的摄入

浓茶、咖啡以及含酒精的饮品中大多含有咖啡因等成分,饮用后可兴奋交感神经,引发血压升高,不利于病情控制。另外,辣椒、洋葱、生姜、芥末等辛辣刺激性食物,食用后也可对神经系统产生兴奋作用,使血压出现波动。

4. 减少饱和脂肪和胆固醇摄入

饱和脂肪和胆固醇是增加高血压风险的重要因素。高脂肪食物如油炸食品、肥肉、奶油、黄油以及动物内脏等都应尽量避免。建议选择低脂肪和非脂肪饮食,多吃瘦肉、鱼类和豆制品等富含优质蛋白质的食物。鱼类中的 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸有助于降低血压,是高血压患者的理想食物之一。

5. 均衡饮食,适量运动

除了以上几点,高血压患者还需要注意均衡饮食,保持健康的体重。建议多摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,比如西红柿、黄瓜、苹果等,避免单一的高热量、高脂肪饮食。同时,适量运动也是控制血压的重要手段。通过适当的运动,如散步、慢跑、游泳等,可以增强心肺功能,减轻体重,从而降低血压。

6. 戒烟限酒,保持良好心态

吸烟和过量饮酒都是高血压的危险因素。吸烟会导致血管收缩,增加血压;而过量饮酒则会导致心律失常,加重心脏负担。因此,高血压患者应严格戒烟限酒,男性每天饮酒不能超过25克,女性每天饮酒不可超过15克,保持健康的生活方式。此外,保持良好的心态也对控制血压至关重要。通过放松身心、减轻压力、保持愉悦的心情,可以辅助降低血压。

综上所述,通过合理的饮食调整,高血压患者可以有效地控制血压,降低并发症的风险。然而,饮食控制并非一蹴而就,需要长期坚持和耐心。同时,患者还应在医生的指导下进行药物治疗和定期监测血压,以确保血压控制在理想范围内。

(作者单位:河北省唐山市滦南县社区卫生服务中心)

皮肤干燥的原因与治疗方法

□ 李晴

皮肤干燥是一种常见的皮肤问题,它不仅影响皮肤的美观,还可能引发瘙痒、皲裂等不适症状。

了解皮肤干燥的原因及采取正确的治疗方法,对于维护皮肤健康至关重要。

皮肤干燥的原因

1. 环境因素:气候干燥,特别是冬季或干燥地区,空气中的湿度较低,皮肤容易失去水分,导致干燥。此外,长时间处于空调环境中,由于空气流通差、湿度低,也会加速皮肤水分的流失。

2. 生活习惯:过度清洁或使用过热的水洗澡会去除皮肤表面的油脂和天然保湿因子,导致皮肤干燥。用力搓澡同样会破坏皮肤屏障,加重干燥。同时,水分摄入不足也会直

接影响皮肤的水分含量。

3. 年龄因素:随着年龄增长,皮肤的油脂分泌减少,保湿能力下降,容易出现干燥。老年人由于皮肤老化、弹性减弱,更容易出现皮肤干燥的情况。

4. 营养因素:缺乏某些维生素和矿物质会影响皮肤的保湿能力和屏障功能,导致皮肤干燥。

5. 疾病因素:某些皮肤疾病和系统疾病都可能导致皮肤干燥。这些疾病会影响皮肤的正常代谢和屏障功能,使皮肤失去水分和油脂。

6. 药物因素:长期使用某些药物也可能导致皮肤干燥。这些药物会影响皮肤的油脂分泌和保湿能力。

皮肤干燥的治疗方法

1. 改善生活环境:避免过热或干燥的环境,室内可使用加湿器增加湿度,有助于减少皮肤水分流失。

2. 调整饮食:多食用富含维生素的食物,如新鲜的黄瓜、白菜、橙子、猕猴桃等,并多喝水,为身体补充水分。

3. 加强皮肤护理:选择适合自己肤质的洗护产品,避免过度清洁和使用过热的水洗澡。洗浴后,及时涂抹温和、不刺激的润肤乳或保湿乳,为皮肤提供必要的保湿和滋润。此外,还应注意防晒,穿着衣物尽量宽松、轻柔,避免用手搔抓。

4. 药物治疗:针对病因使用药物进行治疗。如鱼鳞病患者可遵医嘱使用维A酸乳

膏、维A酸片等药物治疗;特应性皮炎患者可遵医嘱使用糖皮质激素,如氢化可的松乳膏等。如果是维生素缺乏引起的皮肤干燥,应遵医嘱补充相应的维生素。

5. 中医治疗:中医认为皮肤干燥与血虚、阴虚、血虚寒凝等有关,可根据不同体质和症状,采用当归饮子、玉竹、黄精等中药进行调理,以养阴保湿、温经通络。

总之,皮肤干燥的治疗需要根据具体原因进行针对性处理。

在日常生活中,注意改善环境、调整饮食、加强皮肤护理,并在必要时寻求医生的帮助,选择合适的药物进行治疗,才能有效缓解皮肤干燥问题,维护皮肤健康。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

意外急救不求人:手把手教你应对突发状况

□ 李卓

在日常生活中,意外伤害时有发生,掌握基本的急救知识和技能,能在关键时刻挽救生命,减少伤害。本文将分条介绍几种常见突发状况的急救方法,帮助你成为自己和他人生命安全的守护者。

1. 心肺复苏

心肺复苏是针对心跳呼吸骤停患者的紧急救治措施。当发现患者无反应、无呼吸或呼吸异常时,应立即进行CPR。步骤如下:

判断与呼叫:轻拍患者肩膀,大声呼唤其名字,确认是否无意识。若无反应,立即拨打急救电话。

摆正体位:将患者仰卧于硬质平面上,解开衣领和腰带。

胸外按压:双手掌根重叠置于胸骨中下部,双臂伸直,利用身体重量进行按压,深度至少5厘米但不超过6厘米,频率为每分钟

100-120次。

人工呼吸:每按压30次后进行2次人工呼吸,确保气道通畅,捏住患者鼻子,吹气至胸部隆起。

使用AED:若现场有自动体外除颤器,应尽快使用,按照设备指示操作。

2. 窒息急救

窒息常见于异物卡喉,特别是儿童和老人。对于成人,可采用“海姆立克急救法”:

站位急救:站在患者背后,双手环绕其腰部,一手握拳,拳心向内按压于患者肚脐和胸骨之间的位置,另一手包住拳头,快速向上冲击腹部,直至异物排出。

对于婴幼儿,应将其面朝下放在膝盖上,头部略低于胸部,拍击其背部或轻推胸口,帮助异物排出。

3. 止血与包扎

出血是常见的意外伤害之一,及时止血至关重要。

小伤口止血:用干净的纱布或衣物直接压迫伤口止血。

大伤口止血:使用止血带或绷带在伤口上方结扎,每隔15-30分钟松开一次,以防组织坏死。

包扎:伤口清洁后,用无菌纱布或干净的布料包扎,注意松紧适宜,避免过紧影响血液循环。

4. 烧伤与烫伤处理

烧伤和烫伤急救的关键在于减少余热损害。

冲洗:用流动的冷水冲洗伤口至少10分钟,或浸泡在冷水中,减轻疼痛和热量传递。

脱衣:充分冷却后,小心剪去衣物,避免强行撕拉导致皮肤损伤。

覆盖:用清洁纱布覆盖伤口,以防感染。

5. 交通事故与跌落伤害

交通事故和跌落常导致严重的身体损伤,急救时需注意:

确保安全:将伤者移至安全区域,避免二次伤害。

检查伤情:观察是否有出血、骨折、呼吸困难等症状。

固定与搬运:怀疑骨折时,用木板等硬物固定患处,使用担架平稳搬运。

保持呼吸道通畅:清理呕吐物或异物,保持呼吸道畅通。

结语

面对突发状况,保持冷静并迅速采取正确的急救措施至关重要。掌握心肺复苏、窒息急救、止血包扎等基本技能,能够在关键时刻挽救生命。让我们共同努力,学习急救知识,守护生命健康。

(作者单位:河南省开封市第二中医院)

孕期营养与体重管理:孕妈妈们的健康秘籍

□ 刘成娟

孕期是每位女性生命中极为特殊的阶段,它不仅意味着新生命的孕育,也伴随着一系列生理和心理的变化。孕期营养与体重管理,作为保障母婴健康的重要基石,对于每一位孕妈妈来说都至关重要。以下,我们将从营养摄入与体重管理两个方面,为孕妈妈们提供科学的健康秘籍。

一、孕期营养的科学摄入

1. 均衡摄入各类营养素

孕期营养应遵循均衡摄入的原则,确保蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养物质的充足。蛋白质是生命的基础,孕期需求量增加,建议每天摄入100克左右,可通过肉类、鱼类、蛋类、奶类和豆类等食物获取。

2. 多样化食物选择

孕期饮食应多样化,避免偏食挑食。新鲜蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类和豆制品等都是优质食物来源。特别是绿叶蔬菜和海鱼,前者富含维生素和矿物质,后者富含n-3脂肪酸,对视网膜和大脑发育大有裨益。

3. 合理补充叶酸和维生素D

叶酸对预防胎儿神经管畸形至关重要,建议孕期每日补充400微克。维生素D则有助于钙的吸收,推荐每日摄入10微克,可通过鱼类、鱼肝油等食物或遵医嘱补充制剂。

二、孕期体重管理的科学方法

1. 设定合理增重目标

孕期体重管理需根据孕妈妈的身高、体重和产检情况,由专业医师或营养师制定个

体化的增重目标。一般而言,孕早期(12周前)体重增长较少,孕中期(13-27周)每周增重0.3-0.5kg,孕晚期(28周后)每周增重0.5-0.6kg为宜。

2. 定期监测体重

体重监测应定期进行,并记录在产检本上。测量时最好在清晨、空腹、排泄完毕的状态下进行,以确保数据的准确性。体重增长过快或过慢都可能对母婴健康造成不利影响。

3. 科学运动,助力体重管理

无医学禁忌的孕妈妈,在孕中期和晚期可以进行适量的中等强度运动,如散步、孕妇体操、游泳和瑜伽等。运动不仅能有效控制体重,还能增强心肺功能,缓解孕期不适。但需注意,运动应结合自身身体状况和运动习惯,

量力而行,循序渐进。

4. 保持良好的生活习惯

孕期应保持规律的生活作息,避免熬夜,保证充足的睡眠时间。同时,保持心情愉快,避免情绪波动对胎儿造成不良影响。此外,戒烟禁酒,远离有害物质,也是保障母婴健康的重要措施。

总之,孕期营养与体重管理是孕妈妈们必须重视的健康秘籍。通过科学的营养摄入和合理的体重管理,不仅能为胎儿提供充足的营养支持,还能有效预防孕期并发症的发生,确保母婴健康平安。希望每位孕妈妈都能在孕期享受健康快乐的时光,迎接新生命的到来。

(作者单位:山东省临沂市郯城县第一人民医院)