

秋冬季 高血压多发

专家提醒:中老年患者需警惕鼻出血

随着天气逐渐转凉变冷,高血压患病率呈上升趋势。专家提醒,若中老年患者鼻出血应加强血压监测,避免因干预不及时增加中风几率。

广西医科大学第一附属医院高血压病区主任黄荣杰介绍,我国高血压的发病率越来越高,18岁以上居民高血压患病率为33.5%,25岁至34岁年轻男性的高血压患病率高达20.4%,高血压呈现高发病率和年轻化趋势。

黄荣杰表示,秋冬季

是中老年人鼻出血的多发季节,其中高血压引起的鼻出血约占鼻出血患者的40%。治疗高血压性鼻出血,在处理完鼻部出血后,主要是积极控制血压。如果血压太高,可以先控制血压,然后再进行鼻部止血,这样有助于防止脑出血的发生。

据介绍,高血压性鼻出血可防可控。有高血压病史的中老年人平时应注意控制好血压,不要食用过多温燥滋补品,慎用有升压作用的药物,以防血

压升高导致鼻腔血管破裂出血。

黄荣杰介绍,压力大、高盐饮食、缺乏锻炼是诱发高血压的主要原因。此外,超重、肥胖也与高血压密切相关,体重指数每上升一个单位,高血压的相对危险性增加10%。

成年人正常的血压范围是收缩压小于120mmHg,舒张压小于80mmHg。当收缩压在130-139mmHg之间,或舒张压在85-89mmHg之间时为高血压前期。当收缩

压大于140mmHg或舒张压大于90mmHg即为高血压。

黄荣杰提醒,高血压的发病原因很复杂,在科学饮食的同时,通过吃药可以把血压降到正常水平或者有所降低接近正常水平。但高血压发病机理是长期存在的,所以患者要终身吃药,患者可以根据天气变化对用药做调整,不能因为没有明显症状而停止治疗,以防延误病情。

(据新华社)



熬中药

最好使用砂锅

秋冬之交,正是感冒流行的季节。很多市民都会通过熬制中药预防和治疗感冒。专家提醒,中药忌铁,不能用铁锅来熬制中药。

日常生活中偶尔会发生用铁锅熬中药的现象,这样熬法并不安全。因为药材中的有效成分会与铁发生化学反应,使药效不稳定。通常应该使用不锈钢制品或者砂锅熬制中药。

中国是很早使用陶器、铁器和铜器的国家,但在煮中药时,古人早就知道了不宜用铁器煎煮。铁离子容易与中草药的鞣酸、鞣质成分发生沉淀反应,产生其他物质,因此传统的煮中药器皿是瓦罐和砂锅。

市民熬制中药,应尽可能选用组方不复杂的中药材,同时要注意把握剂量,确保药性安全有效。最关键的是应该遵照医嘱,在中医医生的指导下正确煎药,防止药物中毒。

(据新华社)

吃栗子

千万不要过量

饱满的光泽、软糯的口感……这个季节不是只有呼啸的北风,还有处处飘散着的糖炒板栗的香味。捧着一袋炒栗子,一边剥一边吃,根本停不下来。但专家提醒,10个栗子的热量就等于1小碗米饭,吃栗子也不要过量。

中医认为,栗子性味甘温,补脾养胃,能强筋活血。因此,在栗子成熟的秋季,吃些栗子对身体多有裨益。但不宜过多食用。

1颗熟栗子重约10克,可食部分约重8克,热量为17千卡,10颗去壳栗子的热量是170千卡左右。100克米饭的热量是116千卡,1小碗米饭重约150克,热量为174千卡。不难看出,吃10个栗子,就相当于吃了1小碗米饭。再加上糖炒栗子时,渗入少量糖分和油脂,其热量会更高。因此大家在吃时须控制量,每天最好别超过10颗。(据人民网)

吃水果

不能替代蔬菜

除了主食和蔬菜,水果可以说是我们日常摄入量最多的食物。水果香味浓郁、酸甜可口,对于一些人来说,他们往往会觉得,既然水果营养也很丰富,那么不如用吃水果来替代蔬菜好了。

吃水果真的能替代吃蔬菜吗?

营养专家说,尽管蔬菜和水果在营养成分和保健作用方面有很多相似之处,但存在的差异也不容忽视。比如大多数蔬菜,特别是那些深颜色的蔬菜,所含的膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物质的含量要优于水果,所以,水果可以在一定程度上补充蔬菜摄入的不足,但是绝对不能代替蔬菜。

营养学家还表示,水果中的有机酸,如苹果酸、柠檬酸等含量要比蔬菜丰富,并且水果中的芳香物质、香豆素等植物化学物质也是蔬菜所无可比拟的,而这些植物化学物质对人体健康非常有益。这些,都是水果优于蔬菜的地方,所以,蔬菜也是不能代替水果的。

(据新浪网)

食用女性养生菜

享受美味 收获健康

以下几款女性养生菜都很简单,品尝美味的同时还能收获健康。

西红柿牛腩: 补铁很多女性常常感到疲劳,这可能是缺铁性贫血在作祟。

西红柿炖牛腩不仅好吃,补铁效果也较佳。牛肉富含血红素铁,而脂肪含量较低;西红柿富含番茄红素和维生素C,番茄红素能对维生素C起到保护作用,而维生素C利于铁的吸收。

红豆燕麦饭: 瘦身 适合减肥的优质主食分为三类:第一类包括红小豆、芸豆、干豌豆等富含

淀粉的杂豆,其饱腹感强,消化速度慢,还能补充一定量的蛋白质;第二类包括燕麦、荞麦、苡麦面、糙米等粗粮,其饱腹感强,维生素、矿物质含量是精白米面的几倍;第三类包括土豆、红薯、山药、芋头、藕等含淀粉的薯类或蔬菜,饱腹感也很强,且含更多维生素C、钾等营养元素。

因此,以红豆燕麦饭为代表的主食利于瘦身。三类减肥食材还可随意搭配出丰富多彩的主食。但这类主食不能多吃,以占主食总量的三分之一为宜。

芹菜香干: 健骨 缺钙不仅导致女性失



去挺拔的身姿,还会引发急躁、焦虑情绪。

芹菜炒香干是道不错的补钙菜肴,以香干为代表的豆制品富含钙质和蛋白质,芹菜等绿叶蔬菜不

仅含钙量较高,还富含维生素C、维生素K、钾和镁,能促进补钙效果。其他补钙搭配还有海米炒香干、泥鳅烧豆腐、芝麻酱拌菠菜等。(据《法制晚报》)

做自己的“首诊医生”

从头到脚 捕捉疾病蛛丝马迹

大多数疾病发病前,身体都会发出求救信号,每个人都可以学会做自己的“首诊医生”,准确捕捉疾病蛛丝马迹,从而避免小病拖成大病。

头晕。专家说,头晕伴有看东西不清楚、重影、说话不流畅、手脚麻木等症状,大多与脑血管疾病相关。另外,转动头时头晕,颈部和肩膀酸痛,可能是颈椎问题。

牙疼、脖子紧。专家表示,心绞痛发作时疼痛点很多时候不在胸口,而可能出现在牙床一侧或两侧。脖子发紧,感觉像被人掐了一样,可能是心肌缺血的症状。

舌苔发黑。如舌头颜色出现持久性变化,尤其发蓝、发黑,可能是由血液疾病、血管病变、心脏问题或呼吸系统功能不足引起的,应及时就诊。

脸部不对称。这可能是面瘫或中风的信号,同时伴有脸部麻木、说话困难、笑不起来时,应尽早就医。

皮肤痒。除了单纯的皮肤问题,还可能与肝胆疾病有关;糖尿病患者皮肤瘙痒的发生率也较高,且比较顽固;甲状腺功能异常的人也可能出现皮肤发痒的情况。

大小便异常。尿色太黄,可能预示肝胆疾病,如肝炎、胆结石等。如出现血

尿伴随鼻出血、牙龈出血,应警惕全身性出血性疾病。如大便呈白色,可能是黄疸或由于结石、肿瘤等引起胆道阻塞。黑色大便可能是由肿瘤或溃疡引起的上消化道出血导致。

手抖。中老年人一侧手脚出现不能控制的抖动,再加上动作迟缓、肢体僵硬,要警惕帕金森病;小脑出现病变也会有震颤的症状,而且离物体越近,抖动越明显;如手抖同时伴有消瘦、多汗、突眼、心跳加速等症状,可能由甲亢引起。

手脚麻。糖尿病可引起末梢神经炎,出现手足麻木、疼痛以及烧灼感等。

有高血脂、高血压、肥胖、吸烟等危险因素的人,出现手脚麻则应当心动脉粥样硬化、脑血管病等。

腰痛。腰痛除了腰肌劳损、骨质增生等良性疾病,要特别注意肾脏肿瘤,通常表现为内脏器官的钝痛,不能明确定位;泌尿系统疾病,如输尿管结石等也可能引起腰痛。

下肢肿胀、疼痛发冷。如果下肢疼痛发冷,伴间歇性跛行,排除“老寒腿”后,需要提防下肢动脉硬化闭塞症。如果脚踝内侧、双下肢、腰骶部出现肿胀,要警惕是否被肾病盯上,及时去医院检查。

(据人民网)