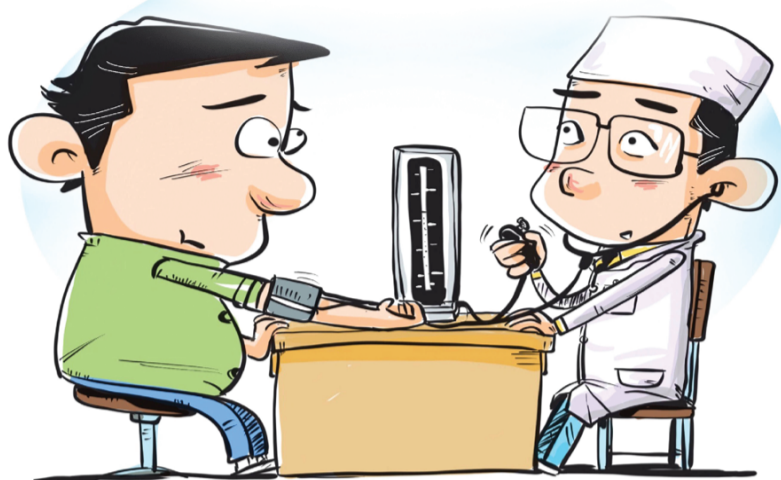


血压对健康的影响有多大



您听说过“生命八要素”吗？分别是：不吸烟、不胖、运动、健康饮食、健康睡眠、血压正常、血脂正常、血糖正常。近期一项最新国际研究表明，达到这8项心血管健康指标的人，可延长近9年寿命。

为何要强调血压正常？血压对健康的影响有多大？高血压患者夏天发现血压降了该马上减药吗？一起来听专家聊聊血压那些事儿。

忽冷忽热血压波动，心内科病房患者增一倍

“静脉跟动脉结构不同，但更重要的是血压问题。动脉压力高，血液流动冲击血管壁时容易造成血管内膜损伤，进而形成粥样硬化，而静脉压力非常小，因此几乎不会发生粥样硬化，这充分说明了血压对健康的影响有多大。”心内科专家常学伟说，血压与心脏健康密切相关，是“生命八要素”之一，而其他七要素也都跟血压有着千丝万缕的关系。

夏季控压不可松懈，夜晚血压易升高

很多高血压患者觉得，夏天的血压比冬天好控制，因为他们发现天热时血压会降低，有的甚至能接近正常值，于是就忽视了控压，这样做肯定是不对的。

“夏天血管扩张，加上出汗多，不注意喝水，导致血容量下降，夏季白天血压是会比冬天低一些，但很多人不知道，一般夏季夜晚的血压容易高。”常学伟说，尤其是血压不达标的老年患者，夜间血压升高的概率更大，主要跟夏季睡眠质量下降，以及降压药物减量或停用有关。

发现血压比冬天低，先别急着减药

夏天发现自己的血压降低，要马上调整降压药吗？常学伟的建议是，先别急，因为高血压患者本身就容易出现血压波动。连续多次测量，发现血压低于120/70毫米汞柱，或老年人低于130/80毫米汞

柱，出现头晕、乏力等低灌注状态，才可以考虑减药。

减药要遵循循序渐进的原则，且在心脑血管专科医生的指导下进行，从半片开始慢慢减，减药后的两周内要规律监测血压，如果血压出现反弹，要及时就医，调整降压方案。

及时喝水保持血压稳定，当心拉肚子“拉”出脑梗

“夏季腹泻高发，老年人如果出现连续腹泻、呕吐等症状，要警惕分水岭脑梗，这种脑梗虽然知名度不高，但在夏天不少见。”神经内科专家张莉说。

分水岭区是脑供血薄弱区域，当患者发生腹泻又不注意补水时，就容易导致这个区域供血不足，尤其是脑血管条件本身就不好的老年人，容易诱发脑梗。张莉提醒，天热时，老年人一定要注意及时补充水分，增加血容量，有利于血压保持稳定。⑩9

(据《洛阳晚报》)

引发关节炎的原因有哪些

□南阳市中医院(独山院区)南阳市骨科医院 王欧

导致骨关节炎的确切原因尚不清楚，可能与以下几种原因相关。

年龄

年纪越大，软骨及周围肌肉退变的程度也就越大；骨关节炎一般是上了年纪才会有，年轻人很少会患关节炎。

性别

女性患骨关节炎的风险更高，约为男性的3倍。

肥胖

过多的体重会增加关节的负荷，也增加了软骨破坏的风险。“胖老太太”是骨关节炎的高危人群，这里面包含了骨关节炎的三大危险因素：“胖”——肥胖；“老”——年龄大；“太太”——女性。因此，这类人群需提高警惕，一方面要注意预防骨关节炎的发生；另一方面，如果出现了关节疼痛、发僵等类似关节炎的症状，应及时就医。

损伤

曾经有关节损伤，如：扭伤、脱位、半月板损伤、关

节骨折等。

膝关节畸形

如：“O”型腿、“X”型腿、畸形，导致关节受力不均，局部应力集中，从而增加了软骨破坏的风险。

遗传

有些家族可能有软骨的缺陷，但这些导致软骨的真正损害也要等到年老之后才能显现。

骨关节炎患者在日常生活中要注意以下几方面：

注意关节保暖 夏天少吹冷气，最好穿过膝长裤和有袖衣物。

减少蹲起 不要爬山和减少不必要的爬楼，可以走平路，最好的运动方式是游泳和骑车。

加强肌肉锻炼 如练习勾脚抬腿和进行腰背肌锻炼等。

避免负重 如搬运重物。

控制体重 肥胖的患者要注意减轻体重。⑩9



小儿患了先天多指畸形怎么办

□南阳市中医院(独山院区)南阳市骨科医院 贾小平

孩子是每位父母的心头肉，父母都希望孩子能健康快乐成长。然而，多指畸形却困扰着越来越多的家庭。如果不及及时治疗，不仅会影响孩子的手指功能和外观，还会影响孩子的心理健康和社会生活。

什么是先天多指畸形

先天性多指畸形是指正常手指以外的手指、手指的指骨、单纯软组织成分或掌骨等的赘生，是临床最常见的手部先天性畸形。一般男性发病多于女性，单侧多于双侧，右侧多于左侧，拇指多指发病率约占总数的90%以上。

导致小儿多指畸形的原因

遗传因素是小儿多指畸

形的主要原因，存在隔代遗传的机率；胎儿时期母亲接触放射线、病毒感染、吸烟、饮酒等都有可能引导孩子出生后多指畸形。

小儿先天性多指畸形诊疗方法和手术时机

手术治疗是小儿先天性多指畸形的首选，12个月到3岁期间，是建立手基本功能的时期，在这个时期完成手术，有望得到一个完善的手功能。

多指并不是简单的组织过剩，而是存在解剖结构的异常，排列紊乱和发育不良，应行X线检查，明确其骨关节情况，为手术提供依据。手术不是简单地将多指切除，而是外

观和解剖结构的重建，有时需进行关节、骨骼畸形矫正、关节韧带修复及皮肤整形。

正常情况下，孩子手术前应注意保暖，不能感冒发烧。若小儿患有呼吸道疾病，呼吸道分泌物过多，应暂停手术，待治愈后再行手术，避免小儿呼吸道狭窄发生呼吸道阻塞引起窒息。

手术常规采用全麻加臂丛麻醉。通常情况下，麻醉是很安全的，全麻不会影响孩子的智力发育，我国每年有成千上万的儿童因需要手术治疗而接受全麻，有些还经历多次，但并无资料显示全麻对患儿智力会产生不良影响。⑩9

夏季如何养脾胃

夏季如何养脾胃？中医专家陈雪艳给大家讲解有关知识。

戒“凉”。夏季阳气生发，此时应该顺应阳气生发之势，戒“凉”以免伤及脾阳。不要过度食用寒凉食物，如冷饮、雪糕等。另外，要注意直接感受的寒凉。俗话说“寒从足下起”，光着脚丫在瓷砖上走路，夏季空调温度太低，都容易导致腹部、足部受凉。

食“甘”。食物有五味（酸、苦、甘、辛、咸），五味相合于五脏（肝、心、脾、肺、肾）。甘入脾，也就是说对于脾胃虚弱的人来说，日常调理应该多吃一些甘味的食物，这样才能够补益脾胃。在夏季，家长可以给孩子适当食用甘味的食物，如苹果、西瓜、红枣、芋头、山药、红薯等，可

以做成粥、汤、菜肴、果汁。但也要注意，甘味食物多食容易阻碍脾胃的运化，使人出现腹胀、便秘，所以还应该搭配其他食物，才能营养均衡。

多“动”。现在的孩子在户外运动得比较少，加之吃得太多，影响脾胃运化功能，会出现厌食、腹胀、口臭及便秘等症状。夏季也要多增加户外运动，运动可以增强脾胃的功能，促进消化。

动“手”。夏季人们衣着单薄，可以通过摩腹来调理脾胃。如果平素脾胃虚弱，厌食、大便偏稀，可以逆时针摩腹；如果口臭、腹胀、便秘，可以顺时针摩腹。另外可以选择补脾经、捏脊等推拿方法，不仅可以调理脾胃，还可以改善食欲，通畅大便。⑩9

(据《周口晚报》)