

老年高血压 警惕这8个危险时刻

与身强力壮的年轻人不同,老年人由于机体相对老化,血压调节能力下降,脉压差(收缩压与舒张压的差值)拉大,血压变得极易波动。比如,体位、进食、情绪、季节和温度等因素都可能导致血压骤升骤降。因此,老年高血压患者应当特别注意自己的生活习惯,尤其是一些特别的时间点。

心内科专家为大家总结出“老年高血压的8个危险时刻”。

气温骤降

每当寒流过境、气温骤降之时,脑梗的发生率便直线上升,其中相当一部分是老年高血压患者。因此在季节交替时节,大家要做好防寒保暖。现在是秋天,暂不存在防寒的问题,但是也要注意空调房与外界的温差,切勿贪凉。

情绪波动

人在大喜、愤怒、悲伤或恐惧时,血压会骤然升高、心率加速,更容易诱发心脑血管病。因此,老年高血压患者切勿情绪过激,遇事要有所节制,以免乐极生悲。

清晨时分

确切地说是上午6:00~9:00,此时人刚从梦中醒来,体内水分缺乏,血流相对较慢,血液浓缩,比其他时段更容易引发脑梗。建议老年高血压患者在晨起后,不要猛地坐起来,先喝一杯温开水,慢慢起床。

吸烟喝酒

吸烟与饮酒是老年高血压患者的“大敌”,尤其是患有动脉粥样硬化的老年人,血压极易出现波动,导致头晕、胸

闷等症状。

餐后1至2小时

人在进食后,大量血液涌向消化系统,心脏和大脑的血液就会相对减少。老年人自身的血压调节功能比较弱,容易引发餐后低血压,出现头晕目眩、视物模糊等一系列不适。因此,老年高血压患者不宜暴饮暴食,避免高盐高脂,最好是少食多餐,饭后应保持坐位或卧位休息平躺十几二十分钟,避免突然站起或立即运动。如果不慎发生餐后低血压,应尽快蹲、坐或平躺,避免跌倒继而发生擦伤、骨折等。

屏气排便

很多老年人存在便秘的情况,在屏气用力排便时,腹压加大,可使血压升高。临床上就有一些病例,因为屏气排便导致血压骤升,甚至冲破血管壁,造成脑溢血或心肌梗死等。因此,建议老年高血压患者多吃膳食纤维和润肠通便的食物,如燕麦、豆类和蜂蜜等。

不及时服药

绝大多数老年高血压患者需要遵医嘱服用降压药,如果随便减药、停药,血压容易发生更大的波动,长此以往就会引起心肌肥厚、心功能不全,甚至心

梗、脑梗、脑溢血等严重病症。

洗澡沐浴

老年人体质较弱,体温调节和血管舒缩功能较差,在热水或冷水刺激下,血压易发生波动。因此,老年高血压患者洗热水澡时水温不能过高,时间不宜过长,以防心脑血管供血不足,出现头晕、胸闷等症状。

敲黑板

遵医嘱服药 加强血压监测

年龄超过65岁,收缩压 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg,即为“老年高血压”。我国有将近一半的老年人存在高血压,平时需要积极改善生活习惯、遵医嘱服药。

老年高血压患者需要警惕的情况还有很多,比如刚服用降压药,有可能因为药效的作用,导致血压降低过快,此时可以先坐在床边或躺一会儿;再比如有些患者夜间容易发生高血压,除了用药要特别注意之外,也要记住保证睡眠,尽量不要熬夜。总之,老年高血压患者一定要遵医嘱合理控制血压,加强家庭血压监测,有任何不舒服及时就医。

据《北京青年报》

七种生活方式 让抑郁症风险减半

英国剑桥大学科学家开展的一项针对28万人的分析发现,保持健康的生活方式可将人们患抑郁症的风险降低约57%。相关论文发表于最新一期《自然·心理健康》杂志。

研究团队分析了英国28万名成年人酒精和尼古丁使用、体育活动、饮食、睡眠和人际关系数据。参与者在2006年~2010年间完成了一份生活方式问卷,研究人员也查阅了他们的健康记录。

在之后13年的随访期间,12916名参与者被诊断患上抑郁症。研究人员对年龄、性别、体重指数、社会经济地位和教育程度进行调整后发现,7种生活方式与患抑郁症的风险降低有关。这些措施包括适度饮酒、从不吸烟、充足睡眠、定期锻炼、健康饮食、经常社交和尽量减少久坐。

随后,研究人员根据参与者的生活方式对他们进行分类。结果表明,养成其中5种~7种健康生活习惯的人患抑郁症的风险比只有其中两种以下习惯的人平均低57%。而充足的睡眠、锻炼和社交活动的影响最大,其中每一种都与抑郁症风险降低约20%有关。

据《科技日报》

全脂牛奶、A2牛奶和酸奶 哪种奶更值得买?

牛奶不仅能补钙,对减肥也非常有利。奶制品中除了蛋白质,钙含量也很丰富,两者都有助于减肥。尤其是奶制品中含有较多的亮氨酸,有利于蛋白质的形成,可以间接刺激皮下脂肪溶解、消耗。

研究也发现,饮食中适当摄入亮氨酸可以使细胞生化过程发生变化,使得人体对热量的吸收有所减少。那么,哪种奶更值得买呢?我们一起来看看。

全脂牛奶更值得买? 其中含有多种脂溶性维生素

牛奶根据脂肪含量的不同,可分为三种:全脂奶、半脱脂奶和脱脂奶。

全脂奶脂肪含量在3.3%左右,半脱脂奶脂肪含量通常为1.0%~1.5%,脱脂奶脂肪含量可降低到0.5%甚至以下。

如果每天饮用300毫升牛奶,全脂奶和脱脂奶相差8克左右的脂肪,相当于一块红烧肉中脂肪的量,差别并不大。

而且,牛奶中的一些脂溶性维生素,如维生素A、维生素D、维生素E、维

生素K等,存在于牛奶的脂肪成分中,如果去除了脂肪,这些维生素也会随之大量流失。

如果由于某些原因,需要严格控制脂肪的摄入,选择半脱脂或脱脂牛奶也是可以的。

市面流行的A2牛奶更值得买? 乳糖不耐受者可以试试

A2牛奶指的是牛奶中酪蛋白的一种类型,A1和A2型 β 酪蛋白主要区别是其分子结构第67位氨基酸形式不同,A1型结合的是组氨酸,A2型为脯氨酸。

正是因为结构上的微小差异,A1

和A2牛奶在体内的代谢产物有所不同,A1牛奶会产生一种叫作BCM-7的物质,一些研究发现,饮用A1牛奶更容易出现乳糖不耐受的情况。

其实,已有的动物实验表明,

BCM-7也具有一定的免疫调节作用,A2牛奶是否更利于健康还有待研究。

因此,对于普通牛奶大家仍然可以放心饮用。当然,存在乳糖不耐受的朋友也可以试一试A2牛奶。

牛奶比酸奶更值得买? 营养价值基本相同

事实上,酸奶同样是钙的优质来源。酸奶制作时,将普通牛奶加上乳酸菌或酸奶,在一定温度下使其发酵。因此,酸奶营养价值与牛奶基本相同,且

更有益于人体吸收,对乳糖不耐受的人群也更友好一些。此外,酸奶中的有益菌还具有维护肠道健康的作用。

一般成人可以将牛奶和酸奶搭配

着喝,比如上午喝牛奶,下午喝酸奶。购买时建议优先购买低糖或无糖酸奶。

据《北京青年报》

金针菇中加了甲醛吗?

谣言

不是

金针菇是口蘑科金针菇属菌类,干品形似金针菜,故名金针菇。之所以拆开金针菇的包装袋时会闻到刺鼻气味,是因为在运输过程中温度发生了变化,导致金针菇从“有氧呼吸”转为“无氧呼吸”,产生了一些挥发性的醛类气体。刺鼻气味会在打开一段时间后消失,并不是添加了甲醛。

我国《食品安全法》及《农产品质量安全法》明确规定,甲醛不得作为食品用加工助剂供生产经营使用。金针菇添加甲醛属违法行为,商家没必要冒着巨大风险使用。

据中国新闻网