

控制血压 从好好运动开始

老谢今年50多岁,平时工作比较忙,饮食上有些不注意,也缺乏规律的运动,最近一次头昏脑胀,一测量高压竟接近190毫米汞柱!好在通过及时服药控制住了,但也让老谢心有余悸,决心从新年开始好好运动,控制血压。高血压患者具体开展什么运动为宜?运动中又有哪些注意事项?



运动可以在一定程度上降低血压吗?

《中国高血压防治指南》中明确强调,对于确诊高血压的患者应立即启动并长期坚持生活方式干预。运动作为生活方式干预的一个重要方面,不但能够降低血压,且可以减少服药剂量。运动本身还可以减轻或消除许多心血管疾病的危险因素,如减轻体重,调控脂类代谢紊乱和糖耐量异常,改善心脑血管状况等。根据《中国高血压健康管理规范》,每周3天或以上、每次30分钟及以上中等强度运动,可使收缩压下降5~17毫米汞柱,舒张压下降2~10毫米汞柱,但是高血压患者做运动,务必牢记:安全第一,有效第二!切记盲目运动。高血压患者建议先去相关科室就诊并评估,在医生指导下制定运动计划后再开始运动,一般来说,轻度高血压患者可以运动,重度高血压患者连慢跑都不适合,高血压伴有器官损害的患者,通常就不建议运动,建议在医生指导下控制好血压后再执行运动方案。

高血压患者适宜做什么运动?

2020年,全球首部针对心血管患者的运动指南出台,这部指南对高血压患者怎样做运动提出了非常实用的建议。高血压患者做运动要关注三方面,即运动形式、运动强度和运动频率,缺一不可。

高血压患者平时适宜开展的运动有快步走、跑步、骑自行车、跳绳、广播操、游泳、瑜伽、舞蹈、

健美操、广场舞、太极拳(剑)、乒乓球、羽毛球、网球、保龄球等等有氧运动,需注意最好晨起服降压药物,最好运动之前测量血压。如果血压高,则服降压药后1小时复测血压,在140/90毫米汞柱以下再去准备运动。高血压患者的运动时间没有固定模式,因人而异,不必讲究晚间运动,如果喜欢早上运动,坚持固定时间段运动也是可以的。但是高血压患者不提倡剧烈运动,如果血压控制欠佳就去剧烈运动有可能引起心脑血管破裂。

高血压患者运动处方一般包含有氧运动及抗阻运动,同时包含保证运动安全的柔韧性训练及平衡训练,有氧运动训练和循环抗阻运动训练是高血压患者最常采用的运动方式。有氧运动训练是指人体在运动的时候主要依赖有氧化产生能量的运动方式,强调运动强度应当偏小、运动持续时间应当偏长、保证大肌群有动力性的运动;而抗阻运动训练更强调对运动强度的承受力训练,可增强肌肉的强度、耐力和力量,俯卧撑、平板支撑、器械练习(如哑铃)、弹力带练习等都是抗阻运动,抗阻运动对运动时间没有硬性要求,总之,需要到处溜达的是有氧运动,脚不动就能搞定的是抗阻运动。

在制定运动处方时,有氧运动是运动处方的主体。运动的类型、频率和持续时间很重要,研究显

示,高血压患者每天至少进行30分钟以上中等水平的运动才能从中获益,运动过程中有监测心率更好,最好控制在120次/分以下。

遵循三步骤,保证运动安全

为了保证运动过程的安全、降低运动相关的不良事件风险,高血压患者要严格遵守运动程序的三个步骤。首先是准备活动,目的是减少运动损伤风险,方法是自上而下活动全身主要关节及针对性低水平有氧运动,时间5~10分钟。第二步为训练阶段,包含有氧运动、抗阻运动、柔韧性运动和平衡运动训练。第三步为放松运动,使运动后血液循环加速趋于缓和,根据风险高低其持续时间为5~10分钟,风险越高持续时间宜越长。

运动处方的强度、方式必须因人而异进行个体化制定,运动频率一般要求每周3~5次,每次运动前要评估患者最近身体健康状况、体重、血压、药物依从性和心电图的变化,根据运动前的临床状态调整运动处方的强度和持续时间。

另外,高血压患者运动过程中要注意观察,一旦出现心悸、胸闷胸痛、气短、头晕、恶心呕吐、出冷汗,必须立刻停止运动,必要时就医。

长沙市中心医院心血管内科
副主任医师 汤长春
通讯员 朱文青

痤疮俗称“青春痘”“粉刺”,是一种常见的发生在毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病。现代人生活节奏加快,长期熬夜、作息不规律,情绪紧张、焦虑,这些都会使体内的激素水平失衡,从而诱导痤疮的发生。而嗜食油腻、高糖分食物,女性护肤不当、长期化妆,也会刺激皮脂分泌过多,使毛囊口堵塞而产生痤疮。对于患者来说,了解痤疮的病因、治疗方法以及日常护理都是很有必要的。

目前痤疮的治疗方法较多,西医的治疗包括外用维A酸类药物、抗菌药物,口服抗生素、维A酸药物及抗雄激素治疗,其它光电治疗、化学剥脱治疗等等;而中医的治疗包括内治法和外治法。内治法主要指口服中药,外治法包括外用中药湿敷、倒膜,以及针灸的一些治疗方法。具体治疗方案应根据病情严重程度来选择。一般来说,轻度痤疮的治疗以外用药物为主;而中重度或聚合型痤疮则需内外兼治。需要强调的是,痤疮的发病与多种因素相关,故任何一种单一的治疗方法都难以全面有效覆盖其发病机制的所有环节。因此,采用多种治疗方法的联合至关重要。

应对痤疮,日常护理也很重要。

首先,限制高糖和油腻饮食及奶制品尤其是脱脂牛奶的摄入,适当控制体重、规律作息、避免熬夜及过度日晒等均有助于预防和改善痤疮发生。痤疮尤其是重度痤疮患者易出现焦虑和抑郁,需配合心理疏导。

其次,应注意科学护肤。痤疮患者皮肤常伴有皮脂溢出,皮肤清洁可选用控油保湿清洁剂洁面,去除皮肤表面多余油脂、皮屑和微生物的混合物,但不能过度清洗,忌挤压和搔抓。清洁后,要根据患者皮肤类型选择相应护肤品配合使用。油性皮肤宜选择控油保湿类护肤品;混合性皮肤T区选择控油保湿类,两颊选择舒缓保湿类护肤品;在使用维A酸类、过氧化苯甲酰等药物或物理、化学剥脱治疗时易出现皮肤屏障受损,宜选择舒缓保湿类护肤品。此外,应谨慎使用或选择粉底、隔离、防晒剂及彩妆等化妆品,尽量避免化妆品性痤疮发生。

最后,痤疮患者切忌乱投医以免滥用药物造成永久性瘢痕的产生,请选择正规专业的医院皮肤科就诊。

湘潭市第一人民医院皮肤科
主治医师 廖贵琳
通讯员 段斌

应对痤疮,日常护理很重要

不要盲目相信“束腰功效”

许多爱美的女孩听信商家宣传,喜欢束腰,以为束腰可促进伤口愈合、恶露排出,还能减脂塑形、矫正骨盆前倾含胸驼背、缓解漏尿、防止内脏下垂等等。

束腰带是否可以促进伤口愈合、恶露排出?其实,对于剖腹产的产妇,医生给绑上的叫术后腹带,可以减少手术切口张力,促进切口愈合,只是对腹部稍加压力,而不是商家推荐的需要深吸一口气才能固定上的束腰。至于产后恶露的排出,主要是靠分泌催产素促进子宫回缩,产科医生一般会建议多走动,适当按摩

腹部、鼓励哺乳,而不是大家想象中的靠束腰挤压子宫。

商家称束腰还能减脂塑形,拥有小蛮腰,事实上,要想塑形就需要把束腰收得非常紧,喘气都费劲,加上腹压增大,几乎没有胃口吃饭,营养摄入受限制,一定程度上可以达到减肥的效果,但这种方式非常损害健康,大可不必。

有人说束腰可以纠正骨盆前倾和含胸驼背等体态问题,其实纠正体态,最重要的是改正不良习惯,同时松懈和强化相应肌肉,外在的束腰根本起不到以上作用,

反而可能由于收得太紧,引起肋骨疼痛、肌肉萎缩。

束腰不仅不能缓解漏尿,反而可能加重病情。这是因为束腰加大了盆底肌的压力,更容易引起漏尿。同时,束腰也不能预防内脏下垂。正常人内脏器官有相应韧带固定,即使怀孕时脏器位置出现上移,待宝宝出生后,随着子宫恢复正常大小和位置,内脏器官也会回到原位。

综上所述,束腰并没有所宣传的那么神奇,不要盲目相信。

徐州医科大学附属医院骨科
主治医师 李东亚