



# 高血压一步步弄坏心脏

## 5种方法可降血压

随着生活水平的不断提高,生活压力的增大,生活习惯的不科学以及年龄的自然因素,三高人群越来越多,高血压就是一个我们经常会提及的话题,面对高血压你又了解多少呢?

### 高血压患者患心脏病的风险会增加

河北省人民医院副院长、老年病专业学科主任郭艺芳表示,国内外研究证实,高血压患者日后患心脏病的风险会显著增加。

我们的心脏是一个空心的泵,主要职能是把新鲜血液源源不断地泵入动脉血管系统。心脏分为4个腔,上面两个腔分别是左心房、右心房,下面两个分别为左心室、右心室。动脉血管根部与心脏相连接,主要职责是把心脏排出来的血液输送到全身各脏器。如果动脉血管内压力过高,就称为高血压。高血压可通过多种机制对心脏产生不良影响。

动脉血管内压力过高,心脏排血的阻力就会增大,久而久之会逐渐引起心室壁肥厚。之后,其运动会变得呆滞、不灵活、不协调,对心脏泵血功能造成影响,严重

时可因心脏舒张能力变差导致心衰(也称舒张性心衰或射血分数保留的心衰)。

动脉内压力过高,可导致心腔内压力增高,久而久之会导致心房扩张。心房扩张后特别容易发生房颤,后者是一个很棘手的疾病,处理不好会导致心衰或脑梗塞。

高血压最常见的危害是引起冠心病。动脉管腔内血流的压力长期增高,会破坏动脉内膜的完整性(可简单地理解为血管内膜出现小破口),于是血液中的胆固醇就会趁机进入血管壁内,并逐渐积累增多,形成粥样斑块,斑块逐渐增大就会导致冠状动脉明显狭窄,造成心肌缺血,这就是冠心病。冠状动脉内斑块突然破裂会引起血栓,使其管腔闭塞,无法向心肌组织输送新鲜血液,于是心肌缺血坏死,这就是心肌梗死。

无论有没有症状,只要血压增高就会通过以上不同方式影响心脏的健康。所以,预防和积极治疗高血压尤为重要,以免对心脏产生危害。

### 五种方法可以缓解压力降低血压

1. 坐姿应正确。坐着时

双脚晃动或交叉,是介于坐和站之间的姿势,会影响血压读数,因为两种姿势的血压是不同的。正确做法是:端坐在椅子上,后背平靠椅背,双脚平放在地板上,双腿不要交叉,否则会影响血液流动。

2. 手臂有支撑。如果你的手臂在测量血压过程中位置太高或太低,心脏泵血就会更费力,导致血压读数偏高。正确做法是:把手臂平放在桌子上,与心脏的位置持平。

3. 呼吸要缓慢。压力大时,血压就会上升。深呼吸可以缓解压力,降低血压。正确做法是:用鼻子深吸气,充满胸膛和腹部,然后慢慢通过嘴呼气,重复上述过程。

4. 吃黑巧克力。一项对35项相关研究进行的文献回顾发现,身体健康的成年人吃富含黄烷醇的食物,如可可和黑巧克力,能将血压降低2毫米汞柱。

5. 做握力练习。研究发现,健康成年人每周做3次简单的握力练习,每次15分钟,持续10周后,收缩压就可降低约10毫米汞柱。不过要注意,避免在测血压前1小时做握力练习,以免影响结果。(人民网)

## 研究显示

### 中年幸福感影响老来认知功能

日本一项研究显示,人中年时是否感觉幸福关联老来认知能力。中年时幸福感强,老来出现记忆障碍风险较低。

东京都医学综合研究所研究人员分析英国700名第二次世界大战后出生的“婴儿潮”一代女性数据,得出上述结论。数据来自英国医学研究委员会“全国健康与发展调查”。研究对象在52岁时填写关于幸福感的详细调查问卷,69岁时接受认知功能测试。研究人员发现,与中年时幸福感较弱的女性相比,那

些中年时幸福感强、更自信的女性老来认知功能表现更佳。计入受教育程度、职业、婚姻状况、是否吸烟、锻炼程度等可能影响痴呆症的风险因素后,这一关联依然存在。

研究报告由最新一期国际刊物《阿尔茨海默病杂志》刊载。研究牵头人中西三春说:“就与痴呆相关脑部变化和心理学社会危机而言,中年是关键阶段。内心幸福感能够提升遭遇危机的恢复能力。”

(新华社微特稿)

## 肥胖关联牙周疾病

### 腰围越大发病风险越大

美国一项研究显示,肥胖与牙周疾病存在关联,不过二者不是因果关系。

凯斯一西部保留地大学牙科医学院研究人员分析先前多项研究数据,发现身体质量指数(BMI)越高、腰围越大、体脂百分比越高,牙周炎发病风险越大。他们认为,人体化学变化会影响新陈代谢,进而影响炎症反应程度,而肥胖和牙周疾病患者均比常人容易发炎,在炎症反应

上可能有相似之处。

研究人员在《英国牙科杂志》刊载的文章中写道,牙周疾病多发于“那些更容易发炎的患者,这些人同时也更容易肥胖”。这一发现提醒医务人员治疗肥胖或牙周疾病患者时同时关注患者口腔卫生和体重。临床上,“也许治疗其中一种病,可能影响对另一种病的治疗”。

(新华社微特稿)

## 牛奶加热应适度

### 煮沸后再喝不科学

对于不习惯于冷饮的人们来说,可以选择对牛奶进行适度加热,比如将牛奶置于热水中(60℃)浸泡数分钟,或者将牛奶倒入干净容器中短暂加热至“不凉”即可。有些人喜欢将牛奶煮沸后再喝,其实这是非常不科学的。我们知道,煮沸的牛奶不仅表面会有层“皮”,而且锅底

也会留下一层“白”,这表明高温会使牛奶里的乳蛋白变性、乳糖分解、酶活性丧失及乳脂肪和矿物质发生变化,从而严重降低牛奶的营养价值。

从超市买来的牛奶是可以直接饮用的。如果需要加热,切记只能微微加热。

(人民网)

## 超过九成化妆品遭大肠杆菌等致病细菌污染

### 女士化妆包卫生状况堪忧

不少女性随身携带化妆包。英国一项研究显示,化妆包里超过九成化妆品遭大肠杆菌、葡萄球菌等致病细菌污染,卫生状况堪忧。

阿斯顿大学生命与健康科学学院研究人员检测了467份化妆品样本得出上述结论。这些化妆品包括已使用过的唇膏、唇彩、眼线笔、睫毛膏和化妆海绵。结果显示,化妆海绵问题最严重,92%携带至少一种有害细菌,眼线笔和

睫毛膏各有约80%携带有害细菌,75%的唇膏携带有害细菌。调查还显示,93%的化妆海绵从未被清洗过,64%曾掉在地上。

研究人员在最新一期《应用微生物学杂志》上发表论文说,化妆包卫生问题不容小视。使用者在眼周、嘴唇等部位涂抹遭污染化妆品尤其皮肤有破口时,可能导致皮肤感染甚至败血症。

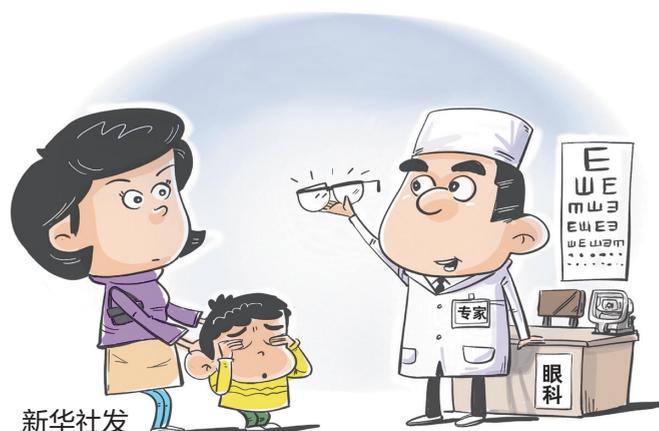
(新华社微特稿)

# 儿童近视低龄化趋势明显

## 专家建议规范配镜定期复查

据新华社北京12月4日电 目前我国儿童青少年近视呈高发和低龄化趋势,国家卫健委公布的2018年全国儿童青少年近视调查结果显示,我国儿童青少年总体近视率为53.6%。专家表示,儿童应积极关注自身视力异常迹象,如果发现视力异常应及时、规范配戴眼镜矫正,并定期复查。

“如果看不清黑板上的字、眼睛还经常干涩、揉眼睛,孩子应该及时告知家长和教师。家长、教师如果发现儿童有视物眯眼、歪头、仰头等不良姿势时,应及时带孩子就诊。”首都医科大学附属北京同仁医院视光学中心主管技师赵世强说,“还可以交替闭上一只眼睛进行自测,以便发现单眼视力不良。”



新华社发

发现视力异常怎么办?赵世强建议,12岁以下尤其是初次验光的儿童,或有远视、斜视、弱视和较大散光的儿童一定要进行散瞳验光。“这是国际公认的诊断近视的金标准,可以尽量避免验光不准的情况发生。”

在目前医疗技术条件下,近视不能治愈。北京同仁医院眼科主任医师李松峰介绍,儿童青少年时期应该通过科学用眼、增加户外活动时间、减少长时间近距离用眼等方式预防、控制和减缓近视。