

中老年人高血压十分常见，大多数人总觉得血压高了，吃点降压药降下来就行，殊不知健康的生活方式对于控制血压更加重要。首都医科大学附属北京康复医院内科主任、主任医师曹倩提醒，保持健康的生活方式不仅有助于降压，还可以降低心肌梗死、脑梗死和脑出血风险，部分患者通过调整生活方式，可以减少服药的剂量和种类，达到更好的疗效。

# 养成健康生活方式 有效管控血压

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
内科主任、主任医师 曹倩

## 高血压是什么？

高血压是指在安静状态下，非同日三次收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ，和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 者。正常人的血压会随着昼夜和季节改变在一定范围内动态波动，因此不能通过单纯的一次血压增高来判断自己是否患有高血压，24小时动态血压监测有利于了解全天血压变化情况。

高血压病人早期常无异常感觉，被称为人类健康的“隐形杀手”，且症状的严重程度与血压

水平的高低并不成正比。因此，只有定期监测血压，才能做到对自己的血压心中有数。

### 高血压患者应保持哪些健康的生活方式？

保持健康的体重，超重和肥胖者应减轻体重。我国高血压基层诊疗指南指出：男性腰围应小于90厘米，女性腰围应小于85厘米，超重患者少量减重，会对健康有帮助。

食用有益于心脏健康的食物。多吃富含维生素C和钾的新鲜水果、蔬菜，采取低盐、低脂、低糖饮食，适当补充叶酸。

适当运动和适当体力劳动。在医生指导下制定规律的体育锻炼，每周进行3—5次有氧运动，每次持续半小时到一小时，运动时微微出汗、不疲劳、无肌肉酸痛，循序渐进，根据自身的情况逐渐增加运动量。

戒烟，并避免接触二手烟。

避免或尽量减少饮酒和含酒精的饮品。

减少盐的摄入，每天钠盐摄入不超过6克。

学会释放精神压力，保持轻松乐观心情。

学会自己在家里测量血压、

监测血压。

### 如何自测血压？

家庭测量血压通常采用全自动电子血压表，测量时间在上午6点—10点、下午15点—17点、晚上睡觉前为宜。

测量前排空膀胱，安静休息5分钟左右，注意测量之前不喝茶、不说话，双脚平放在地上。坐位时，手臂放在椅子扶手上，手臂与心脏平齐；将袖带的下边距肘窝2到3厘米，松紧度刚好可以伸进一根手指头，准备好后，开始测量血压。

一般连续测量2到3次，取平均值，做好记录，以便就诊时用，让医生根据血压情况给出更好的治疗方案。一般在血压波动和药物调整后需连续测量5到7天，血压稳定后根据需求间断测量。

### 出现什么症状应及时就医？

至少3次及非同日测量血压发现血压升高，例如收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ；或者曾经有过一过性血压增高，现有头疼、头晕、恶心症状，家庭自测血压大于或等于135/85mmHg，如果测量血压明显升

高，这种情况可能会引起严重的心脏或血管问题。

另外，如有严重头痛、极度疲劳、意识混乱、视力问题或是胸痛、胸闷、胸部压迫感或胸部明显不适、严重背部或腹痛，以及大量出汗、呼吸困难、恶心或呕吐、心跳过快、过慢或不规则、尿中带血等，也可能是出现了会导致心血管或脑血管病变的高血压危象。凡有以上情况出现，建议及时就医检查。

### 到哪个科室就诊？

怀疑得了高血压，通常在内科或高血压专业科室就诊，如果出现高血压危象应立即就医，可以呼叫120去急诊内科就诊。

如果出现了并发症，还需要相应科室就诊或会诊，例如，怀疑卒中要去神经内科就诊，出现心血管情况到心内科就诊，有肾损害要去肾内科就诊，出现视力问题要去眼科就诊。

## 健康在线

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

绿灯

### 贴墙站自测是否驼背



后脑勺贴墙站好，臀部及肩胛骨要碰到墙壁，脚后跟距离墙15厘米。如果颈椎或腰椎与墙壁的距离大于5厘米，说明平时姿势不对，可能有驼背。为了矫正这种体态，医生建议，每天贴墙站立10分钟左右，不仅有助于放松全身肌肉，还能让体态更挺拔。

### 鱼肉富含优质蛋白



提到“大鱼大肉”，人们往往与三高和不健康联系在一起，但鱼肉应该被排除在外。研究证实，鱼肉中的蛋白质是最优质的，不仅含量高于鸡鸭等白肉，蛋白质中必需氨基酸的占比也比红肉要高。此外，鱼肉比陆生动物含有更多维生素和矿物质，如钙、铁、锌、碘、维生素A、维生素D、B族维生素等。

红灯

### 肠胃不好的人少吃盐



“盐是百味之首”，没有盐，再好的厨师也做出美味的菜肴。随着我们身边的美味越来越多，盐过量带来的健康风险也越来越大。摄入大量含盐量高的食物会使胃里保护性黏液的黏度降低，从而降低它对胃壁的保护作用，使胃壁更容易受到伤害，导致胃病的发生。长期大量摄入高盐量的食物也会增加患胃癌的风险。

### 坐“马扎”腰和关节最受伤



矮板凳（又叫马扎）携带方便，不少人择菜、下棋都喜欢坐在上面。坐着时，脊柱承担150%的压力，若身体前倾或下陷，脊柱需承担更大压力。马扎离地面太近，坐在上面腿部难以伸直，腿关节也无法放松。长期如此，腿部、腰部和手臂极易疲劳，可能导致腰部疾病及关节炎。

疫苗保护期只管半年？过敏备孕不能接种？

## 这些谣言 别信！

就是对疫苗保护力的误读。”

### 误读二： 晚打第二针疫苗就前功尽弃

有人担心如果因故错过了新冠疫苗第二针的接种，“晚了就会前功尽弃”，这是真的？对此，梁亚琼表示，第一针疫苗接种完后，第二针要求是间隔3周以上，两针在8周之内完成。如果第二针新冠疫苗接种超期可补齐，即使超过了8周也不需要重新再接种，只要把未种的剂次补齐即可。

### 误读三： 备孕不能接种疫苗

在《新冠病毒疫苗接种技术

指南（第一版）》中正式公布了接种禁忌人群中包含妊娠期妇女，那么问题来了，备孕人群不能接种疫苗的说法有道理吗？

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示：“我们在对疫苗开展接种的经验基础上，对疫苗的安全性也有了理解，实际上进入备孕期的时候，不需考虑疫苗对备孕的影响，男女双方都可以接种疫苗。”

### 误读四： 过敏体质不能接种新冠疫苗

很多人都关心“过敏体质”能不能打新冠病毒疫苗？

《新冠病毒疫苗接种技术指

南（第一版）》中，接种禁忌里有两条都和“过敏”有关。一个是对疫苗的活性成分、非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者，或以前接种同类疫苗时出现过敏者；第二个是既往发生过疫苗严重过敏反应者。正值春季，春天花粉过敏、抗生素过敏的人群不在少数，他们到底能不能接种新冠病毒疫苗？

中国疾控中心免疫规划中心副主任安志杰表示，目前的疫苗成分里不含抗生素，所以抗生素过敏是不作为接种禁忌的。换句话说，对青霉素、头孢等抗生素过敏人群是可以接种新冠疫苗的。

“对于一般的过敏，比如有些可能是花粉过敏，因为花粉跟疫苗成分没有任何关系，所谓的过敏体质，不是一个疫苗的接种禁忌。”安志杰表示。

（午综）

·广告·

丰台区市场监管局

## 保健食品课堂进社区

近日，丰台区市场监管局特食科和东高地街道所的执法人员来到东高地街道万源南里居委会，为社区居民带来了一堂别开生面的“保健食品知识科普小讲堂”。从什么是保健食品、如何科学选购保健食品到发现购买到问题产品怎么办，执法人员现场通过一个个鲜活生动的示例，将

保健食品知识以深入浅出的形式呈现出来，引导社区居民远离保健食品推销骗局，避免盲目相信广告宣传。

培训会后，特食科的执法人员还当起了“问诊”大夫，一对一地提供起了保健食品知识咨询服务。对于部分居民过多囤积保健食品的消费行为、过分依赖保

健食品的消费心理，执法人员现场通过讲解分析保健食品的功能作用、贮存条件要求，针对不良的保健食品消费习惯逐个进行纠偏。活动结束后，居民李奶奶依依不舍地说：“这种活动对我们老年人的帮助太大了，下次我要拉着我们小区更多的邻居们来参加”。

丰台区市场监管局提示消费者，选购保健食品时要坚持“五看”，即一看“小蓝帽”、二看“批准文号”、三看“产品信息”、四看“生产企业信息”、五看“功能宣称”，不过多囤积，不过分依赖，科学、理性、适量购买。遇到消费纠纷，及时拨打12315维护自身合法权益。（何慧超 王文一）