



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

积极管理血压 减少靶器官损害

高血压是心血管疾病最重要的危险因素。在我们看不见的地方,高血压正在人体血管中“肆虐”。

人体动脉血管结构分为三层,最里面一层称为血管内皮,在正常动脉中,血管内皮很光滑,血液可以迅速、顺畅地流动。不过,血管内皮非常脆弱,很多因素会导致血管内皮损伤。高血压,就是其中一个重要因素。随着血压升高,血流对血管壁的冲击力加大,如果血压持续在高水平状态,血管内皮会由于承受压力过大而受损,出现瘢痕样增生,血管弹性降低。高血压会导致血浆中的血脂在内皮损伤处沉积,同时,还会引发血管炎症反应,最终导致血管动脉粥样硬化。

高血压不是损害某条血管,而是对全身所有血管进行持续性损害,造成靶器官损害,常见的靶器官损害有以下几类:

高血压损伤心脏。高血压会导致动脉粥样硬化,当动脉粥样硬化发生在冠状

动脉,可造成冠状动脉狭窄,引起心肌梗血,导致冠心病。另外,长期血压增高会使心脏负担逐渐加重,心室需要用更大的力气泵出血液,久而久之,心室肥厚扩张,形成左心室肥大。由于心肌结构改变,还可能出现二尖瓣反流、主动脉瓣反流、心脏泵血功能降低等情况,从而一步步发展为心力衰竭。

高血压损伤大脑。高血压也可能造成颅内动脉粥样硬化,引起颅内动脉狭窄,导致短暂脑缺血发作。一旦动脉粥样斑块破裂,血栓形成,堵塞脑血管,会导致缺血性脑卒中,也就是脑梗死。与高血压更为密切的脑血管病,是出血性脑卒中,也就是脑出血。长期处于高血压状态,脑动脉逐渐硬化变脆,容易发生血管破裂,造成脑出血。

高血压损伤肾脏。高血压持续5~10年可出现肾损害,也就是高血压肾病。人体肾脏布满血管,当血压升高,会导致血

管壁越来越厚,血管腔越来越小。随之,肾脏血流减少,体内毒素滤出减少,肾脏可能出现缺血性萎缩,甚至可能进展为尿毒症。

高血压损伤眼睛。高血压可损害眼底动脉,造成视网膜小动脉硬化、视网膜水肿、出血和渗出等,导致视力下降,严重者甚至可能失明。

因此,我们不能只看到血压数值升高的表象,还要了解它对全身靶器官的损害。积极管理和控制高血压,不仅是为了降低血压数值,更是为了延缓和预防高血压的靶器官损害。

目前,治疗高血压的主要方法是长期药物治疗配合日常生活方式调整。绝大多数原发性高血压患者,都需要终身服用降压药,不能随意停药。高血压患者坚持长期服药,不仅是为了保持血压正常,更重要的是预防心肌梗死、脑梗死等并发症,延长健康寿命。

随着气温升高,蚊虫开始活跃起来,尤其是一些自带“招蚊”体质的人,给生活带来了不少困扰。

杭州市第一人民医院专家表示,蚊子每年4月开始出现,至8月中下旬达到活动高峰。蚊子喜欢在隐蔽、阴暗且不通风的地方栖息。有水塘或积水的地方最容易滋生蚊虫,由于水质和积水类型不同,会随之滋生出不同种类的蚊虫。

其实蚊子是有雌雄之分的,只有雌虫才吸血。因为雌虫需要吸血才能完成卵巢的发育,进而繁衍后代。也正是因为如此,蚊虫在吸血的过程中,传播了疾病。

蚊子真的喜欢“血甜”的人?

蚊子喜欢叮咬谁取决于血型?这是没有科学依据的。但事实是,谁更容易招蚊子和以下几方面有关:

- 1.蚊子喜欢汗腺发达、体温高的人。
- 2.蚊子喜欢劳累和呼吸频率较快的人,即呼出二氧化碳多的人。
- 3.穿深色衣服的人容易被蚊子叮咬。

安全有效的5个防蚊方法

- 1.勤洗澡,少喷香水
常洗澡,保持皮肤清爽,流汗时及时擦去汗液,可以减少汗液气味对蚊虫的吸引。少用香水,蚊子喜食花蜜露,因此使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后,被蚊子叮咬的概率会上升。
- 2.蚊子不喜欢的气味
一些天然植物对蚊子有驱避作用。比如夜来香、艾叶草,其中最明显的是除虫菊,对蚊子有很强的驱避甚至杀灭作用。柠檬草油、香叶醇等成分的气味蚊子也不喜欢。
- 3.尽量穿浅色衣服
在户外活动时,尽可能穿浅色的长袖、长裤,同时要穿好长袜,这样能够减少皮肤与蚊虫的接触。
- 4.适当使用蚊香
天黑前点燃蚊香,驱蚊效果最佳。如果在封闭的房间,蚊香可以杀死蚊子;在通风处,蚊香能起到驱赶蚊子的作用。
- 5.婴幼儿使用蚊帐
婴幼儿防蚊虫叮咬,最好使用蚊帐。

蚊子叮咬后,3步快速止痒

- 第一,第一时间发现叮咬后,可将叮咬处紧紧捏住,防止蚊子唾液中的甲酸扩散。
- 第二,涂小苏打水或者肥皂水,这两者中的碱性成分会与蚊子唾液中的甲酸中和,从而止痒。
- 第三,使用弱效、中效的激素软膏,如果普通的止痒手段效果不佳,可能由于皮肤炎症反应比较重导致。这时可以使用含有弱效或者中效的激素软膏外用,如糠酸莫米松乳膏等,以减轻皮肤的炎症。
- 短期、小面积的使用中弱效激素软膏对皮肤来说是安全的。如果皮肤上已经有了搔抓引起的皮肤破口,激素类软膏要尽量避开破口区域。
- 此外,被叮咬部分要注意防晒。破损的皮肤容易留下色素沉着,这些色素沉着形成,对于蚊虫叮咬的严重部位进行防晒非常重要。
- 最后,提醒大家,如果蚊虫叮咬的局部肢体,出现大面积的红肿、伴有压痛、同时可能出现发烧,要考虑蚊虫叮咬引起的深部软组织的感染,应及时就医。尤其是外出旅行期间,要特别注意登革热等疾病流行的地区,更应避免蚊虫叮咬。

夏日药品存放要得当

夏季温度越来越高,药品会因存放不当而失效。该如何正确合理保存常用的药品呢?

一般药品的储藏条件及温度分三类:1.常温储藏,要求在10℃~30℃;2.放于阴凉避光处,要求温度小于或等于20℃;3.冷藏,要求在2℃~8℃。

药品说明书上标注了药品的储存温度,就要严格执行。如果保存期间出现环境温度过高情况,服用前一定要先观察是否出现药片变色开裂、胶囊破裂、药液浑浊等现象。若有上述问题,一定要丢弃。

说明书提示要冷藏的药品,就要第一时间放入冰箱冷藏室,千万不要放到冷冻室内,低温会影响药物活性。对于含有活菌成分的药品,存放温度要在20℃以下。

像常用的胰岛素注射液、甘精胰岛素注射液、阿达木单抗注射液、卡介苗等药物,一般保存条件都是2℃~8℃。从医院回家的路上,尽量使用冰袋等降温物品。到家后,第一时间放入冰箱冷藏室,尽量不要和食物混放。使用前需要回温后再注射。

另外,对于常用的片剂、颗粒、胶囊等口服固体药,最好保持药品原包装干燥保存,放置在家庭药箱或抽屉、带门的柜子里,且保证室温不超过30℃。

身心健康



常见的4种错误走路姿势

走路是我们绝大多数人日常生活中必做的一件事,但你知道吗,你的走路姿势,可能一直都是错的。

走路虽然看似简单,其中需要注意的地方其实很多,掌握正确的步态和姿势可以减少受伤风险,改善身体形态,还能通过走路健身达到减肥塑形的效果。

正确的走路姿势

我们以右腿为例,大家可以跟着下面的这些文字,自己去感受一下肌肉的发力情况。

右脚后跟触地开始(支撑相前期),此时主要是大腿后方肌肉(腓绳肌)、臀部(臀大肌)和小腿的前方肌肉(胫前肌)发力。

重心由右脚后跟向前脚掌转移(支撑相中期),此时主要是臀部(臀中肌)、大腿前方肌肉(股四头肌)和小腿后方肌肉(腓肠肌)发力。

当全脚掌触地,对侧腿抬起时(支撑相中期),此时主要是小腿后方肌肉(腓肠肌、比目鱼肌)发力。

脚后跟抬起,足趾向后蹬并且脚尖即将离地时(支撑相后期),此时主要是小腿后方肌肉(腓肠肌、比目鱼肌),大腿前方肌肉(股四头肌)和髂腰肌(小肚子下面)发力。

右脚完全抬起(摆动相前期),此时主要是小腿前方肌肉(胫前肌)、大腿前方肌肉(股四头肌)和髂腰肌发力。

右脚抬起后向前迈(摆动相中期),此时主要是小腿前方肌肉(胫前肌)发力,控制脚尖不下垂。

右脚后跟再次触地之前(摆动相后期)有一个减速的过程,此时大腿后侧肌肉(腓绳肌)、臀部肌肉(臀大肌)、小腿前方肌肉(胫前肌)、大腿前方肌肉(股四头

肌)发力。

这就是一条腿正常走路的一个周期,两条腿互相交替重复着上述动作,就形成了我们的正常行走步态。

常见的错误走路姿势

1. 踮脚走路(前脚掌走路)
踮脚走路时,前脚掌要支撑整个身体的压力,容易造成脚踝以及脚趾关节的慢性损伤,另外,这种姿势也会增加膝关节的压力,造成膝关节与软组织损伤。

还有一点,踮脚走路时小腿肌肉发力更多,参与时间更长,容易导致小腿增粗。

2. 拖着走
拖着走路时,脚掌全部着地“拖沓”着,没有从脚后跟到前脚掌的过渡过程,给人非常邋遢的感觉。

同时,由于这种姿势不能发挥足部的缓冲作用,长时间会造成膝关节、踝关节以及周围韧带和肌肉的慢性损伤。

3. 内、外八字
如果刻意使用内、外八字走路,会改变正确的肌肉发力,长此以往还有造成膝关节内、外翻(也就是罗圈腿、X型腿)的风险,不但不美观,还增加了关节炎的患病率。

4. 上身姿势不正确
走路时含胸驼背,左倒右歪,双手插兜等不良习惯,都会影响正常的步态周期,从而影响下肢的关节及肌肉健康,应该禁止这些不良姿势动作。

平时走路应该注意的事项

1. 步伐要稳定均匀
脚步落地要先用脚后跟着地,然后转移至脚掌,最后到脚趾,要有一个滚动的

过程。

2. 姿势要正确
站立时要保持身体直立,肩膀自然放松,腹部收紧,膝盖微微弯曲,走路时保持正常步伐,不要弯腰或摇晃身体。

3. 步速要掌握
走路时要适当控制步速和路程长度,不宜过度疲劳或急匆匆。

4. 选择合适的鞋子
为了避免鞋底的磨损和预防脚部受伤,需要选择合适型号的鞋子,注意鞋底的防滑性和缓冲性。

判断走路姿势是否正确

根据正确走路姿势的特点,正常情况下鞋跟后外侧以及脚掌五个脚趾所对应的区域会出现磨损。但如果是以下几个部位磨损严重,就需要注意。

1. 如果前脚掌磨损严重,可能存在踮脚走路的情况;
2. 如果鞋底外侧磨损严重,可能是由于外八字走路造成,也可能是因为高弓足这个疾病所导致;
3. 如果鞋底内侧或者中间磨损过多,可能是由于足弓消失造成的,比如扁平足。
4. 如果有上述情况发生,应该强迫自己按照正常的走路姿势去行走,如果不能纠正,建议去医院专科检查一下骨盆、髋膝关节、踝关节或者足部是否存在先天的畸形,早发现,早治疗。

所以,现在检查一下你的鞋底,看看你的路走对了吗?

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。