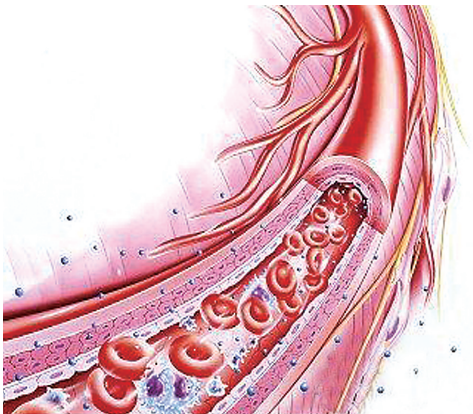




血压降低危害健康

血管也会热胀冷缩

躺着或蹲坐时间久了,突然起身一阵头晕、眼前模糊、站立不稳……这种情况在夏天更为常见。天气越来越热,血管也可能“热胀冷缩”,血压也随之降低,不少人会遭遇低血压的偷袭。



血管也会热胀冷缩

夏季,气温迅速上升,因热胀冷缩的物理原理,人体内的血管也随之扩张,血管阻力减小,血压相应下降。此时人体多汗,盐分随汗液排出体外,导致血液容量

下降,血压随之降低。

对于血压正常的人来说,气温每升高 1℃,收缩压降低 0.37 毫米汞柱,舒张压降低 0.19 毫米汞柱。对于血压偏高

的人群和已经确认高血压的人群来说,收缩压分别降低 0.21 毫米汞柱、0.81 毫米汞柱,舒张压分别降低 0.01 毫米汞柱、0.44 毫米汞柱。

低血压影响身体健康

医学上认为,当血压降到 90/60 毫米汞柱以下时,就可称为低血压。数据显示,中国约 10% 的人有低血压问题。

低血压大多没有明显症状

大多数情况下,低血压不会有明显症状。少数人会有手脚发凉、全身无力、头晕、心慌和健忘等情况,这是因血压过度下降引发脑部供血不足造成的。

老年人的低血压,情况更严重

老年人自我调节能力较差,对低血压的耐受性较弱,很容易出现身体器官灌注不足和缺血表现,甚至导致缺血性脑卒中、心绞痛和肾功能不全等更严重的后果。

纽约爱因斯坦医学院研究发现,75 岁以上老人的舒张压

每降低 10 毫米汞柱,得认知障碍症的风险就会升高约 20%。

严重低血压危害多个器官

低血压情况严重时,可能导致血液中的氧气和养分不能及时输送到全身,引发多种症状及心肌和脑缺血,造成心脏病、中风、肾脏衰竭,甚至有生命危险,这类情况在夏天更常见。

这些人容易被低血压盯上

低血压的情况,常见于体质虚弱者和心血管病患者。心内科医生提示,以下 5 类人群在夏季更需要注意:

体质弱的女性

一些女性可能存在营养不良、血液循环能力较差、机体器官组织功能较弱等情况。一旦天气与外界环境变化,就会感觉头晕心慌、身体不适。

心血管疾病患者

当心脏收缩功能不良,调节功能差,心脏无法向全身送出足够的血液,就容易出现低血压症状。

服药的人

长期吃降压、镇静等药物者,血压普遍较低,若服药剂量不当,甚至可能降得过低。

老年人

老年人各器官功能衰退,神经调节功能低下,同时很多老人有糖尿病、中枢神经系统疾病等,都容易诱发低血压。

大量失血或脱水的人

因外伤或其他原因大量出血或严重脱水,血管中的血液量骤减,血压也会跟着下降。

把血压控制在安全线内

相比高血压,低血压的预防和治疗远没有受到足够的重视。对于大部分轻症的低血压人群来说,在夏季更要预防意外发生。

起身时放缓动作

突然起身或由躺到坐、站时,可能会因血压调节不及时出现“直立性低血压”。导致眼前发黑、站立不稳甚至跌倒,这是因起立后的血压突降引起了脑部缺血。

夏季要避免长时间在闷热的环境中站立,变换姿势时要放缓速度,一旦发生直立性低血压应立即平卧。同时测量血压、脉搏以帮助诊断。

及时补水

清晨起床可以喝一杯淡盐水,气温较高时要注意适当补

充水分,较多的水分进入血液可增加血容量,从而升高血压。

如果出汗特别多,就要喝点功能饮料为身体补充盐分,避免身体脱水。

遵医嘱用药

部分高血压患者在夏季可能发现血压有所降低,这是季节变化导致,出现这种情况并不代表已经康复了,切不可擅自减药或者换药,必要时去医院遵医嘱调整。

合理饮食

保持营养均衡,夏季可多吃蔬菜和水果来补充维生素和水分。

补充蛋白质,适量增加胆固醇摄入量。体质指数小于 18.5 的低血压人群,建议适量增重。

少吃有辅助降压效果的食物,如芹菜、冬瓜以及荷叶茶、菊花茶等。

少吃多餐

血压在饭后 30 分钟—60 分钟降到最低,随后恢复,常发生在早餐后。

可尝试餐前适量饮水,用餐时不要饮酒,不要吃得太饱。饭后要适当休息,不要立刻运动。

规律锻炼

如平板支撑、握力器训练等运动,可增强心肌收缩力,协助静脉血液回流,增加心脏输出的血液量,使血压上升。这类运动幅度较小,适合低血压人群。

据《生命时报》

可能是猝死前兆

跑步要警惕3个信号

跑步成为近年来很多人热衷的一种运动。然而,本是强身健体的好事,稍不注意却会变成夺命的“凶手”!近日,深圳一男子晨跑,突然倒地猝死。据急救人员初步判断,患者可能是突发心梗或室颤一类的致命性心率失常,心源性猝死的可能性最大。

平时好好的甚至没病没痛的一个人,怎么跑着跑着突然就猝死了?事实上,青壮年猝死大多因心脏的问题——冠心病、心律失常、先天性心脏病等,只是他们自己不知道。

跑步时出现这3个信号要警惕

信号 1: 胸部压迫感+运动后加重

胸部有压迫感,就是胸闷。它会在运动后(包括快走、上楼梯)以及情绪激动后加重。闷,多代表心脏供血不足——给心脏提供血液的冠状动脉出问题了。严重胸闷,是冠心病的征兆。如果是运动后胸闷缓解了,就不用太担心。因为冠心病的胸闷一定不会在运动后减轻。

另外,跑步时出现胸闷要尽快看医生,别以为休息一下就能好。

信号 2: 心悸、心慌

心悸、心慌,在激动、劳

累时发作——这是心律失常的常见症状。平常人劳累也有心悸、心慌感,但不会十分难受。跑马拉松时,人处于应激状态,突然的心跳紊乱可能造成猝死,这是心律失常猝死的原因。但心律失常造成恶性后果的不多,造成猝死的多数有器质性心脏病。

信号 3: 胸部、头部等处疼痛麻木

突然剧烈胸痛或胸部憋闷,原因不明的胸背疼、肩颈胳膊疼,有疼痛转移的现象,胃部灼痛,反复短时间牙疼,这可能是心肌梗死的前兆。而出现剧烈头痛,则可能是脑出血。

喜欢跑步,怎么防猝死

一方面,应留意平时是否出现过胸闷不适,这种不适感是否会在运动或情绪激动后加重;会不会经常心悸、心慌等。

另一方面,可去医院做些针对性检查,比如活动平板运动试验,检查过程是在带心电图仪类似跑步机上跑步,然后检测运动时的心率,并记录心电图,医生再

综合分析。

当然,即使心脏没有什么异常,跑步过程如果出现心慌、胸闷、头晕、恶心,就要停下来。

另外,业余跑步者避免在酷热天气长跑,长时间大汗淋漓容易导致脱水,出现休克。

据《家庭医生》

相关链接:

防止运动损伤应注意这些

学习正确的跑步姿势;选择一双合适自己的跑鞋;在比较柔软的橡胶跑道、土地上跑步;运动前做充分热身,如拉伸、慢跑

10 分钟—12 分钟;运动后要进行一定的缓冲,不要马上停止;适当减轻体重;跑步量循序渐进。

