



在家如何正确测量血压

□ 王昭军

高血压是最常见的慢性心血管疾病。血压测量是评估血压水平、诊断高血压以及观察降压疗效的主要手段。家庭自测血压在熟悉的环境中进行,其优点是可以避免“白大衣高血压”效应,还可对血压进行随时和长期监测。如何才能正确测量血压呢?具体方法和要求如下:

1. 首先必须选择符合计量标准的水银柱血压计,或者经过验证的电子血压计。

2. 使用大小合适的气囊袖带,一般袖带长度为22-26厘米,宽度为12厘米。肥胖者或臂围大者应使用大规格的气囊袖带;儿童则使用小规格的袖带。

3. 被测量者至少安静休息5分钟,而且30分钟内禁止吸烟、饮咖啡或浓茶,并排空膀胱。

4. 被测量者宜取坐位,最好背靠椅,上臂与心脏在同一水平面。首次测量血压时应测量左右两侧上肢的血压,以后测量数值较高那一侧上肢的血压,必要时测量下肢的血压。特殊情况下取卧位或立位测量。

5. 将袖带紧贴绑在被测量者的上臂,袖带的下缘应在肘弯上2-3厘米。听诊器头端放置于肱动脉搏动处,不要将听诊器头塞入袖带内。

6. 使用水银柱血压计测压时,宜快速充气,使气囊内压力上升到挠动脉搏动消失后再升高30毫米汞柱,然后以恒定的速度缓慢放气(每秒下降2-6毫米汞柱)。心率缓慢者,放气速度应更慢些。

7. 在放气过程中仔细听柯氏音,观察柯氏第一音和第五音(消失音)水银柱凸面的垂直高度。以第一音作为收缩压,消失



音作为舒张压。12岁以下儿童、妊娠妇女、严重贫血、主动脉瓣关闭不全以及柯氏音不消失者,以柯氏第四音(声音突然变低)作为舒张压。

8. 血压单位使用毫米汞柱(mmHg),也可使用千帕斯卡(kPa),1mmHg=0.133kPa。

9. 建议每天早上和傍晚测量两次血压,每次测两遍,取两遍读数的平均值。如果两遍测量的读数相差5毫米汞柱以上,应在1-2分钟后再次测量,取3遍的平均值记录。在就诊时,应尽可能向医生提供完整的血压记录。

10. 如果使用电子血压计,则必须是经过权威机构(BHS、AAMI或ESH)认证的上臂式电子血压计。

11. 家庭高血压的诊断标准为大于或等于135/85毫米汞柱,与诊室140/90毫米汞柱相对应。

(作者为江苏大学附属医院心内科主任医师)

泡脚通气血 排汗助代谢 热茶最解暑 夏天更要“热养生”

一到炎炎夏日,人们就开始积极“消费”各种冷饮、冷食和冷气,冰镇汽水、雪糕冰棍大受欢迎,空调、风扇也几乎全天候开着。还有人喜欢满身大汗后用冷水冲凉,更有甚者晚上睡觉直接在地板上打地铺。其实,在中医养生专家眼中,这些贪凉的行为都可能存在着健康隐患,让身体处在“寒邪”的危险之中,不仅无法消暑,反而会落下病根。

夏季受寒易伤阳气

夏季属火,气候炎热,是万物蓬勃生长的季节,也是人体阳气最盛、新陈代谢旺盛的时期。北京中医药大学养生系教授张湖德说,大自然有春生、夏长、秋收、冬藏的四季规律。夏天人体阳气外发,伏阴在内,根据中医“顺应天然”的养生原则,此时应该养护阳气,不少人用“凉”对抗“热”的方式是不可取的,因为阳气是人体赖以生存的火力,可以推动人体新陈代谢。古语讲“百病从寒起”,可以说寒邪是导致人体疾病的罪魁祸首。中医科学院养生教授杨力也表示,夏天是阳长阴消的季节,是添阳的最好时机。而寒邪非常容易损伤阳气,让整个人变得倦怠无力。

夏季贪凉有四个误区

夏天气温正高,很多人都十分贪凉,虽能享一时的凉爽,却不知道这样损害健康,以下这些方式便是最常见的消暑误区。

误区一:大量吃冷食。很多人夏天胃口不佳,常捧着一大个冰镇西

瓜,用来代替晚餐。北京中医药大学东直门医院老年病科医师姜良铎指出,西瓜本身性偏寒,且体积大,通常人们一次吃的量也比较多,因此对人体阳气的耗损也更大。

误区二:休息太贪凉。夏季的晚上,很多人整夜开着空调睡觉,甚至觉得在床上太热,干脆在地上铺个凉席,这些都是人们常见的行为。但很多人并不知道,这些行为极易使身体遭受风寒,损伤阳气。夏季人体毛孔张大,人在熟睡时全身基础代谢减慢,体温调节功能下降,身体抵抗力变弱,这时开空调、睡地板都会使寒邪更容易进入体内,因此不要一味追求凉快。

误区三:运动后立即冲凉。夏日适当的运动可以将体内部分“寒邪”和“湿毒”排出体内,但运动后的燥热,流汗也往往让人难以忍受,不少年轻人会用冲凉水澡来降温。“但这会让更多的‘寒邪’进入体内。”姜良铎说,张湖德则表示,人体对温度的适应是需要过程的,运动完用凉水冲头甚至冲脚都会使寒湿进入体内。另外,运动完后也不要马上吹空调,因为这样做同样会加重体内的湿寒。

误区四:不同人群无需特别照顾。夏天中,经常会有这样的问题:一家人吃同样的食物,老人孩子可能会出现消化不良、脾胃受寒的现象,而其他家庭成员并无大碍。张湖德认为,人与人体质是不同的,所以对抗寒邪的能力也有所不同。一般青壮年阳气相对较重,而老人和小孩则体质稍差,易受到“寒邪”的侵袭。而女性因为其特殊的生理原因,“寒邪”和“湿气”也会经常侵袭她

们。因此体质较弱、阳气本身就不足的人群,也就更易受凉,更应该小心寒邪侵袭。

夏天要学会“热养”

中医讲养生要顺应时节,夏天该热就得热,该出汗就得出汗。因此,我们要顺着阳气的规律,采取以热制热的“热养”法。

夏季养阳要远离寒邪。饮食上应注意少食生冷食物,《寿世保元》中说:“夏日伏阴在内,暖食为宜”。张湖德认为,俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开处方”,夏天就应该用姜等食物来温中散寒。

夏季“热养”要用热水泡脚。因为脚是人的第二心脏,热水泡脚可以供给它能量。水温以42℃-45℃,温暖舒适为宜。

常洗热水澡。因为热水洗澡使身体的毛细血管扩张,有利于机体

排热、排毒,并且能够补充阳气。水温一般控制在30℃左右为宜。

夏季解暑要喝热茶。这是因为热茶利于汗腺排汗,可以达到散热的效果。而且茶能提高脾胃运化能力,把水运送到周身。夏日受欢迎的冷饮虽然消暑立竿见影,但只解决当时的热气,短暂地给人体降温,并不能真正地解渴。

夏季运动必不可少。夏天运动,可以加速体内的新陈代谢,并且有助发汗。但专家特别提醒的是,夏季运动时间很重要,不要选择太阳最毒的正午。一般建议选择早上,这时锻炼可以补阳气。要选择慢跑、太极等不太剧烈的运动方式。

另外,女性更需要“热养”。张湖德认为女性更要注意补阳气,因为气能生血。因此,夏日里女性要特别注意保暖,少吃生冷食物,少吹空调,多运动,做蒸汽浴,达到出汗排毒的目的。

(王黎洋)



周末补觉不易患糖尿病

据美国“健康日”网站报道,美国洛杉矶生物医学研究所进行的一项研究发现,平时缺觉的成年男性,如果在周五到周日的3个晚上多补

充睡眠,能让胰岛素的敏感性得到显著改善,从而降低患2型糖尿病的风险。

研究人员选取了19名平均年

龄为29岁的男性,他们平时每晚的睡眠时间仅有6.2个小时。测试中,他们被分为2个小组,在周末的3个晚上,睡眠时间分别为10个小时和6个小时。测试结果显示,连续3个晚上睡了10个小时的男性,其胰岛素的敏感性要优于睡了6个小时

的男性。这项研究成果在最近召开的美国内分泌学会年会上进行了宣读。研究者提醒,工作压力大和生活繁忙的人可以在周末适当补充睡眠,以避免患上糖尿病。但也不要无节制地补觉,因为过长时间的睡眠同样对身体没有好处。(安伟)

诚信
方能成人

“讲文明树新风”公益广告 镇江日报社