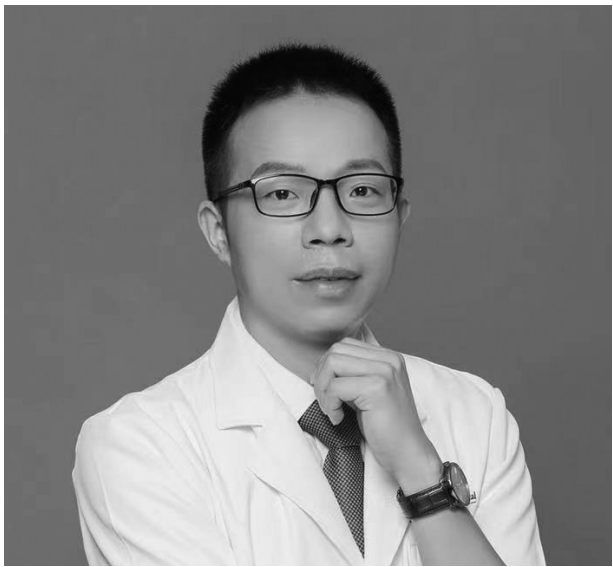


| 健康课堂

高血压患者注意 夏日不可随意停药



本期主讲

张登庆 医学博士、副主任医师,晋江市医院心内科主任,泉州市高级人才,晋江市引进人才,福建省医学会心血管分会青年委员会委员,中国心脏联盟心血管疾病预防和康复学会福建分联盟委员,海峡两岸医药交流协会台海医学发展委员会委员,福建省海峡医药卫生交流协会心律学分会理事,泉州市康复学会心血管病专业委员会委员,泉州市心血管质控中心委员。先后到重庆西南医院、上海交通大学附属胸科医院进修心血管介入技术。先后发表多篇SCI论文和国内刊物论文。2016年始,在晋江率先开展心血管介入诊疗术和起搏器植入术,填补多项晋江市医学领域的空白。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



晋江市医院
JINJIANG MUNICIPAL HOSPITAL
1936



晋江市医院



树兰医疗晋江市医院

晋江市医院 0595-85683434

晋江市医院经济开发区院区 0595-82112320

晋江市医院梅岭院区(梅岭街道社区卫生服务中心) 0595-85682310

| 晚晴话题

人到晚年,如何让生活更洒脱?

人到老年,是执着生命,还是洒脱度日?众所周知,生命带给了我们很多,但渐渐老去是每个人都避免不了的事实。当人们退休,从之前忙碌的工作节奏中“解脱”出来,突然变得清闲,反而会进入一段较长时间的不适阶段。在这个适应期过后,有的人陷入了或轻或重的抑郁、自卑心理中,也有的人认真经营新的生活,过得风生水起。

本周话题,我们一起来聊聊,老年人如何摆脱抑郁,让生活过得更加洒脱。

观点一:“对待孙辈,可以帮忙,但不再包办”

来自磁灶的64岁陈秀珠阿姨告诉记者,“我们家的孩子多,他们各自又生了娃后,我一个人要忙里忙外地照顾。万万没想到,到了60多岁了,身上的家庭负担反而越来越重,身体甚至出现了问题。经过一段时间的调适后,我那未婚的小

女儿主动承担了家里的不少家务,并告诉我,不要再过分地帮助儿子、孙女做事了。以前,我是做好饭后,还要帮每个人把饭盛好才叫他们出来吃饭的。现在,在小女儿的组织下,大家都各自打饭,各自洗碗。家务活分工下去后,

我也有了晚上跳广场舞、逛公园散步的时间。每隔半年,女儿也会帮我订购旅行团出游,不论远近,我都会乐呵呵地和老伴一起出去度假。经过这样的转变,我的心情不再抑郁,去检查乳腺后,医生也说大有好转。”

观点二:“羡慕并学习英国老人的心态”

“我在看书时曾看到一篇写英国老人退休生活的文章,觉得可以拿出来和大家分享、参考一下。在英国,老人是与儿孙分居的,尽管国情如此,但是老人反而很少会患上退休综合征。因为他们深知,生活是需要经

营的,生活是自己的。有了这样的好心态,他们便沉迷于种花养草、陪宠物散步、接触学习网络寻找乐趣等,过着潇洒的独居生活,甚至越老越精彩。不是说外国的月亮更圆,或外国老人更幸福,只是说,他们的这种

心态确实值得我们学习。听说,国外最近还流行起了老年模特热潮呢!看来只要心态好,年龄不是问题。青春自信是心态扭转后的产物!”读者蔡老先生看到本期话题后,也积极地发来个人感悟。

观点三:“守住这三样,人到晚年更洒脱”

“我觉得,要想过个幸福的晚年生活,离不开健康、金钱、房子。人到晚年,也要活得清醒,多看新

闻,多学习,与时俱进,才不会因为不懂而上当受骗。在平时生活中多留一个心眼,防人之心不可无,

守住了房子,才能守住一生的心血,也才有了温暖的依靠。”读者李秀芬表示。

众所周知,随着生活条件改善和医疗水平的提高,人的平均寿命越来越长。然而,随着岁数增大,患慢性疾病的几率也在增加。快节奏和高强度的都市生活,很多以前被称为老年病的慢性病,却有着年轻化的趋势。其中,就包括高血压。

那么,进入夏天,患有高血压的病人可以停药吗?如何才能够安然度夏?

案例►父子均患高血压

“年轻人的崩溃,从看体检报告开始。”市民陈先生告诉记者,万万没想到,自己年纪轻轻也得了高血压。

陈先生今年39岁,起初是他带62岁的父亲到医院体检,后来想到既然去了医院,干脆自己也体检一下,结果一体检发现:自己也有了高血压!

为此,他咨询了晋江市医院

心血管内科专家张登庆博士。“我的父亲、爷爷都有高血压,好几年前爷爷因为高血压脑卒中去世……没想到,现在体检后,我也有高血压,想问问我的孩子高血压遗传的概率大吗?”张登庆介绍,高血压有明确的家族遗传倾向,也与现代人不良的生活习惯有关系,“高血压确实是具有遗传性的,而且父母得高血压

的发病年龄越早,遗传的风险也越大。流行病学调查发现,如果直系亲属在40岁前得了高血压,那么下一代患高血压病的风险增加3~5倍。除了患高血压的概率大大提高外,高血压严重性也较常人高、并发症也更多。”所以,像市民陈先生这样的情况,他后代罹患高血压的几率确实较常人高。

解析►高血压为何越来越年轻化

在不少人的印象中,心血管疾病患者大多数是50岁以上的中老年人。可近年来,不少年轻人也受到心血管疾病的“青睐”,这到底是什么原因呢?

“高血压是慢性病中非常常见的一种,按美国最新的高血压诊断标准,18岁以上罹患

高血压的比例高达49%!”张登庆介绍,“喝酒、饮食不当、久坐不动、情绪不稳定、熬夜、精神压力大等,都是高血压比较常见的诱因。现在很多年轻人养成熬夜的习惯,不是为工作加班就是为个人消遣。长时间的熬夜会导致身体的免疫力下降,患各种疾病的几

率都会增加。尤其是人在熬夜的时候,交感神经持续紧张,心脏等重要器官持续高强度工作,这些器官自我修复的时间会缩短,时间一长,不良心血管事件的发生率就大大提高,比如高血压恶化、心跳骤停、心功能下降、动脉夹层、脑血管意外等。”

提醒►高血压患者如何度夏

那么,高血压患者该如何安然度夏?张登庆为大家支招——

首先,高血压患者应勤测血压。家中要备有血压仪测量,随时关注自己的血压情况。

其次,建议积极调整和改善生活方式。比如,要保持低盐低脂的健康饮食习惯,每餐七八分饱,多吃瓜果蔬菜,多喝水,戒烟限酒,适量运动。夏日高温,建议选择早上或傍晚运动,避免进行过于剧烈的运动,

积极控制体重,避免肥胖,保持心情舒畅。

此外,控制高血压的药物首选长效降压药,不可随意停药是关键。因为夏天的时候天气炎热,毛细血管扩张,再加上出汗增多,这样会使一些高血压病人血压出现好转的假象。这时大家更要注意了,如果血压确实有降低的趋势,要在咨询医生的情况下调整降压药物,不可自己随意停药。

另外,由于夏天空调普遍使

用,室内低温室外高温,部分患者血压会出现大幅度波动。要知道,血压波动明显,会导致心脑血管并发症的几率增加,严重的话甚至会危及生命,比如急性心衰、动脉夹层、脑血管破裂等。

最后,张登庆提醒,得了高血压,往往没有症状,人们常常把高血压称为“沉默杀手”。不是没有症状就不需要治疗,因为高血压对人体的损伤是持续存在的,所以把血压控制在正常水平非常重要。

健康问答

痛风如何通过饮食运动改善?

读者:我们家族有不少人有痛风病史。听说夏季是痛风高发期,想咨询一下医生,该如何通过饮食、运动改善痛风?

晋江市中医院风湿免疫科副主任张滢坦:建议坚持“二多三少”的饮食原则——多喝水、多运动、少喝酒、少吃高嘌呤食物、少吹空调。夏天天气炎热,人体的出汗量也会比平时增加不少,血液浓度也会增加。这时,如果没有及时补充水分,尿酸就会变得越来越高,容易引发痛风。所以,痛风患者在夏天要大量补充水分,比如平时饮水量2000毫升,可适当提高到2500毫升。另外,建议喝水时不要一次过量,要分成多次慢慢饮用。很多人都知道痛风要限制高嘌呤的食物,比如海鲜、火锅、动物的肝脏和啤酒等,这些食物对于高尿酸及痛风的人群来说都是大忌。此外,禁烟禁酒,戒浓茶咖啡。还需要注意的是,长期低嘌呤饮食可能导致蛋白质营养不良,因此建议大家在医生指导下补充嘌呤含量低的优质蛋白。

| 欢乐出游

玩在当“夏” 湄洲岛走起



在咱晋江的周边游里,如果说起祈福之旅,想必很多人会想起不少朝拜圣地。本周《欢乐出游》推荐湄洲岛。

“蓝天、碧海、阳光、沙滩构成浪漫旖旎的滨海风光……”据业内人士洪金木介绍,“湄洲岛是国家旅游度假区,是海上和平女神妈祖的故乡,位于湄洲岛上的湄洲天后宫,更是世界上多个国家和地区众多妈祖庙的祖庙。”此外,岛上自然景观俊秀多姿,有天籁之响的湄屿潮音、鬼斧神工的奇峰异石、一望无垠的黄金沙滩、平覆千畴的绿色长廊……堪称旅游度假的胜地。

“去湄洲岛,推荐大家跟团出游。”洪金木表示,行程安排上,由于距离不远,可以做到当天来回。他推荐在行程安排上可以参考如下:指定地点集合出发,具体以出团前一天通知为准,乘车赴莆田(车程约2小时);购票,办理入岛手续;享用中餐;观赏游览妈祖宫群、妈祖文化展览馆等;结束愉快的朝圣之旅,乘车返回泉州温馨的家。

出游路线:莆田湄洲岛、妈祖文化公园一日游

出游特色:当天来回、亲水之旅、祈福之旅、妈祖文化

出游方式:推荐跟团

费用报价:128元/人起

本版由本报记者吴清华采写