

数值“忽高忽低” 难道家里的血压计不准?



在临床中经常碰到这样的情况:高血压病人复诊时,测血压后抱怨说家里的血压计不准,出门的时候自己测是130/70mmHg,在医院测是140/80mmHg。是不是病人家用血压计不准呢?首先我们要了解一下自己的血压特点。

无论是否有高血压病,一天当中血压都是有波动的,绝大多数人群血压有两个峰值,第一个出现在清晨5点到8点,是一天中最高血压时段;第二个高峰出现在傍晚4点到6点,较晨峰稍低些,其他时间血压多低于上述时段,在夜间达到最低,这种规律与体内的内分泌激素分泌峰正好吻合,夜间休息,体内交感神经休息、迷走神经活跃,血压较低。因此,一天中的血压正常昼夜差在10%~20%。如果昼夜差不到10%、大于20%或昼夜高低都是不好的,也是动脉粥样硬化的危险因素。

或许大部分患者有这样的疑问:我们血压高,即便到了160/100mmHg也没什么反应,为什么要治疗高血压呢?就像我们前面说的,高血压或血压曲线异常都是动脉粥样硬化的促发因素,而动脉粥样硬化可以导致冠心病、心肌梗死、脑卒中等致命疾病,所以高血压一定要治疗。

治疗方式首先是非药物治疗,即治疗性生活方式干预,包括:戒烟、限酒、限盐、规律运动、减重等健康生活方式。通过这样的控制,部分病人不需要服药就可以把血压控制在理想水平;还有一部分患者需要在此基础上应用药物治疗,无论服用哪种药物,一定要把血压控制在目标值以下。

老年高血压有其独特的特点

1.血压以收缩压增高为主,舒张压不高甚至偏低,我们称为单纯收缩压高的高血压。

2.血压曲线不正常:血压波动大,一天中收缩压峰值可达180mmHg,低的时候低至110mmHg甚至更低;一年中血压也有波动,夏季血压偏低,甚至需要停用抗高血压的药物,但应密切监测,随季节变化要根据血压随时调整治疗方案。

3.易发生体位性低血压:由于身体调节功能差,体位变化后导致收缩压差异达20mmHg或者以上,这种变化称为体位性低血压。由于血压变化快,可引起脑供血不足、头晕甚至跌倒。

4.影响血压的因素多:如失眠、活动后、服药时间等都可造成血压波动;因心功能不全、冠心病、前列腺增生等疾病而服用的药物可使血压下降;因关节痛、免疫性疾病或慢阻肺、肾性贫血等应用止痛药物、糖皮质激素、促红素等药物可使血压增高。因此,监测血压很重要,必要时到医院进行咨询,调整治疗方案。

5.此外,还有白天性高血压。特指到医院测血压就高,而自测血压还不错;还有白天血压不高,晚上血压增高,就是反杓型血压曲线,这部分患者容易被漏诊。因此,要更强调家庭自测血压,并且作好记录供医生调药参考。

无论是电子血压计还是医用血压计,我们连续测量就发现几次测血压值都会不同,特别是有心律不齐的患者,正确的方法是要求静坐休息至少15分钟再测血压,两次测量要间隔5分钟以保证血压测量准确。测量姿势也很重要,推荐端坐位,右侧上臂血压,上臂与心脏基本同高。推荐品牌电子血压计,最好是测上臂的,定期更换电池,如果怀疑血压计不准确,可在就诊的时候带来与医用血压计作对比。

说了这么多就想告诉大家,血压有波动是正常的,血压计相对是准确的。如果存在多种疾病、服药较多,更要监测血压的变化,尽量选用“一箭双雕”的药物,减少药物应用种类,减少药物相互作用,改善总体预后。

据人民网



如何预防呼吸系统疾病

任何疾病的发生都有正邪两个方面,正是指自身的抵抗力,邪是指外邪的入侵,当人体自身抵抗力下降的时候,就容易生病。所以疾病的预防也要从自身和外界环境两方面说起。

●从自身来说

1.精神

保持心情愉快,因为人心情比较好时,人的免疫力就比较强,就不容易生病,反之,人整天处于忧伤悲哀之中,抵抗力下降,就很容易生病。

2.饮食

多吃新鲜蔬菜、水果,多喝水,饮食有规律,不要饥饱无常,荤素搭配,一般按1:3的比例,就是1份的荤菜,3份的素菜,荤菜是酸性的,素菜是碱性的,荤素搭配,做到酸碱平衡。

3.锻炼

适当锻炼身体,增强体质,对于没有时间锻炼身体经常坐公交车上班的朋友,建议提前一两站下车,增加一些体力活动。生活要有规律,不要熬夜太晚。

●从外界环境来说

1.保持家里空气清新,好多人为了保温,门窗紧闭,这样不利于空气流通,一定要定时开窗,开窗的最佳时间是上午10点到下午4点之间。家里可以熬些醋,熏一熏,起到杀菌消毒、净化空气的作用,具体做法很简单,就是锅里放些醋,在锅里煮一煮,蒸发到空气中。

2.少去人口密集的地方,特别是身体疲劳的情况下,这样很容易被传染。

3.发现有流感等病人一定要及时进行诊断治疗,适当隔离,这些都是有效的预防手段。

据新华网

何罪之有

连载

成语“何罪之有”的意思是:有什么罪?典故出自战国时宋国墨翟救宋国的故事。

据《墨子·公输》记载,春秋时有一个人叫公输般(即鲁班,又称公输班),是一位能工巧匠。楚国要攻打宋国,请公输般为大夫,为楚国造云梯。当时,云梯是攻城利器,其他诸侯国还没有。墨子听说这消息,非常气愤,就嘱咐他的弟子去宋国帮助宋国守城,以防楚王万一不听他的劝告真的攻宋。然后带上两个弟子,从鲁国(一说从齐国)起身,行走了十天十夜才到楚国都城郢,会见公输般。

《墨子·公输》记载:“公输般(即公输般)曰:‘夫子何命焉为?’子墨子曰:‘北方有侮臣者,愿借子杀之。’公输般不说(悦)。子墨子曰:‘请献十金。’公输般曰:‘吾义,固不杀人。’子墨子起,再拜曰:‘请说之。吾从北方闻子为梯,将以攻宋。宋何罪之有?荆国(楚国)有余于地,而不足于民,杀所不足,而争所有余,不可谓智。宋无罪而攻之,不可谓仁。知而不争,不可谓忠。争而不得,不可谓强。义不杀少而杀众,不可谓知类。’公输般服。子墨子曰:‘然,乎不已乎?’公输般曰:‘不可,吾既已

源于商丘的成语典故

■刘秀森

言之王矣。’子墨子曰:‘胡不见我于王?’公输般曰:‘诺。’

这段记载的意思是:公输般问墨子:“先生到来,将对我有什么吩咐呢?”墨子先生绕弯子说:“有件事想求你。北方有一个欺侮我的人,请你帮助我杀了他。”公输般不高兴,说:“我尊奉仁义,不能去干杀人的事。”墨子先生说:“我愿给你十镒黄金。怎么样?”公输般说:“我奉行义,决不杀人。”墨子先生站起来,再一次对公输般行了拜礼,说:“请你说说你奉行的义。我在北方听说你造云梯,将用它帮助楚国攻打宋国。宋国何罪之有?楚国有多余的土地,人口却不足。现在牺牲不足的人口,掠夺人家的土地,不能认为是智慧。宋国没有罪,楚国却要攻打宋国,不能说是仁。知道这些不去争辩,不能称作忠。争辩如果没有结果,不能算是强。你奉行仁义,不去杀那一个人,却制造云梯杀害众多的百姓,不可说是明智吧!”公输



般服了他的话。墨子先生又问他:“既然如此,你为什么不取消造云梯的事呢?”公输般说:“不能。我已经答应了楚王。”墨子说:“那为什么不向楚王引见我,让我去说服他呢?”公输般说:“行。”

其后的情节是,在公输般的引见下,墨子见了楚王。墨子向楚王说:“有一个人,舍弃他华丽的丝织衣服,邻居有一件粗布的短衣,他却打算去偷;舍弃他的美食佳肴,邻居只有糟糠,他却打算去偷。请大王说说,这是怎么样一个人呢?”楚王回答说:“那还用说?这个人一定患了偷窃病。”墨子又说:“对呀。楚国的地方,方圆五千里;宋国的地方,方圆五百里,这就好比彩车与破车相比;楚国有云梦大泽,犀、兕(sì)、麋鹿充满其中,长江、汉水中的鱼、鳖、鼉、鼉富甲天下,宋国却连野鸡、兔子、狐狸都没有,这就好比美食佳肴与糟糠相比。楚国有巨松、梓树、楠、樟等名贵木材,宋国连棵大树

都没有,这就好比华丽的丝织衣服与粗布短衣相比。从这三方面的事情看,我认为楚国进攻宋国,是与有偷窃病的人同一种类型。我认为大王您如果这样做,一定会伤害了道义,却不能占有宋国。”

楚王说:“你说得好啊!即使这么说,公输般已经给我造了云梯,我一定要攻取宋国。”墨子说:“你有用云梯攻城的方法,我有破你的云梯的办法。你胜不了的。”于是,公输般就和墨子进行了一场攻守表演。墨子解下腰带,围作一座城的样子,用小木片作为守备的器械。公输般九次陈设攻城用的机巧多变的器械,墨子九次抵御了他的进攻。公输般攻战用的战术用尽了,墨子的守御战术还有余。公输般受挫了。

墨子说:“我的弟子禽滑厘等三百人,已经手持我守御用的器械,在宋国的都城上等待楚国侵略军了。即使杀了我,楚国攻宋也一定会失败。”楚王说:“好啊!我不攻打宋国了。”

由于这个�事中墨子问公输班“宋何罪之有”,说得满是道理,“何罪之有”就成了成语。

例句:“谓吏将曰:‘汝误也,非故也,何罪之有?’”(《韩魏公传》)