

世界高血压日:血压高了怎么办? 适当运动让高血压“低头”

本报记者 陈素琴

“

5月17日为世界高血压日,今年以“控住血压 稳住幸福”为主题。根据最新的全国高血压控制状况调查显示,中国高血压患病率高达23.2%。《中国高血压患者教育指南》中提出,70%—80%的高血压和不健康的生活方式有关,而不健康的生活方式就包括缺乏运动。

杭州市一医院心血管内科医生钟益刚提到,适量的运动对和血压相关的神经机制和血管机制,都有很好的改善作用。但运动过度或太激烈都是不可取的,尤其是已患有高血压的病人,更大的隐患可能会引起血压骤升,引起相关疾病。

”

A 高血压年轻化,倡导预防大于治疗

“大多数高血压患者在早期并没有什么明显症状,甚至很多患者在没有感到任何不适的情况下,就已经发生了如心、脑、肾等器官的损害,造成疾病发生。”钟益刚说,熟知高血压的临床表现及其危害,对高血压的防治是十分重要。当一个人出现头部胀痛、阵发性眩晕、胸闷不适、四肢麻木等现象时,就需要注意了,这些或许都是早期高血压的信号。高血压的典型症状包括了头痛、疲倦或不安、心律失常、心悸耳鸣等。“严重的高血压患者会发生卒中、视物模糊、意识丧失、失忆、心肌梗死、肾功能损伤、主动脉夹层、心绞痛等一系列症状。”

此外,近年来,随着生活质量不断提高,不少与生活习惯、饮食相关的疾病发病率也有所提高,高血压就是其中之一,且



发病年龄越来越年轻化。“来医院的也有很多年轻小伙子,很多人知道自己有高血压后都觉得不可思议,其实高血压越来越年轻化是有原因的,最常见的除遗传因素外,还有很多年轻人重口味,在家就餐的时间比较少,经常吃外卖。外卖食物油腻而且口味重、缺乏运动锻炼、体重超标等。”对于高血

压防控来说,医学界一直比较倡导“预防大于治疗”。

钟益刚说:“如果不想年纪轻轻让高血压找上自己,就要做好预防措施,保持良好的生活方式及作息,定期体检,同时保持清淡饮食,适当运动等。若发现各项指标有异常要及时就医检查并且积极治疗,避免影响血压。”

B 量力而行,这些运动有助降压

对于高血压病人来说,运动的前提条件是把血压控制稳定,进行适度适量运动,以自我感觉良好为佳。那么,如果得了高血压,什么样的运动比较适合呢?对此,记者采访了首届健康浙江行动“健康达人”、知名健身博主李彬茹。

李彬茹说:“对于这类人

群,运动建议首选散步,其次是太极拳或者八段锦,如果身体吃得消,慢跑也是不错的选择。这些运动均属于有氧运动,每天坚持适当有氧运动,不仅促进自身血液循环,也能够使动脉血管、毛细血管逐渐的扩张,预防动脉粥样硬化血栓斑块、瘀血成

分堆积现象发生。”

李彬茹说,无论是否患有高血压,都要根据个人的身体健康情况,适当选择运动时间。“无论是哪一种有氧运动都会给人体带来一定的好处,但也要结合自身的年龄、体质需求、骨骼健康,适当选择,避免强迫自己进行高强度运动。”

运动防疫

雨季来袭,居家如何巧运动?

本报综合报道

这段时间,江南阴雨绵绵。雨季在室外锻炼确实不方便,在室内却可以选择多种“花式”运动,尤其在疫情期间,如何足不出户还能保持运动、增强抵抗力,是和“守护绿码”一样重要的事。杭州健身教练阮寅骏推荐了三组简单易学的“花式”运动,下雨天在家中也能保持运动量。

跳绳+椅子瑜伽

“跳绳能促进血液循环,保护心脏,提高肺活量。”从运动量来讲,跳绳10分钟与慢跑30分钟、跳健身操20分钟的效果相差无几。上班族清晨起床时睡眠惺忪,跳绳可以帮助头脑清醒,使人精力充沛。下班后在家中跳绳,可以助眠。阮寅骏说:“长期坚持跳绳训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力,还能培养准确性、灵活性、协调性。”

长期伏案工作,容易造成颈椎、腰椎的伤病,想要通过运动来缓解疲劳,椅子瑜伽就是一个很好的方式。无论是在家中还是办公室,随时可以找一把椅子做一些简易的舒缓瑜伽动作,拉伸身体。“脊柱伸直,弯曲右腿,右手抓住右脚尖,向上拉起右腿并伸直。保持3-5个呼吸后,弯曲右膝,放下右腿。可以有效舒缓全身肌肉。”

踏步机+爬楼梯

下雨不想出门或者小区突然被封控,如何在室内做有氧运动?踏步机是首选。当然,如果家中没有踏步机,也可“花式”自建设备,用木造的箱子或是十几本杂志堆起来,通过上下踩踏动作,同样能起到激活身体的效果。

短暂的踏步后,在楼道里也可以通过爬楼梯来进行有氧运动。爬楼梯的过程中,下肢及腰背部得到了充分锻炼,增加了下肢的肌力,改善膝关节的灵活性。同时,爬楼梯能够增加心肺功能,促进人体新陈代谢,加速血液循环。“以最快的速度向上爬6-12个阶梯,每次跑完休息2-3分钟,想锻炼腿部肌肉还可以尝试跳台阶。”

健美操+踢毽子

宅在家中仅通过饮食控制可能没办法保持完美身材,这时一套健美操就能起到作用。在欢快、清脆悦耳的音乐下做运动,能提高人的灵活性和节奏性。上班族也可以通过健美健身操来解压,不仅能塑造人体姿态,还可以清除工作中产生的焦虑情绪,有助于睡眠质量。

此外,踢毽子也能有助于培养人的灵敏性和协调性,“花式毽子”更是有趣,可以玩出很多新动作。像“雾里看花”、“苏秦背剑”、“倒挂紫金冠”、“外磕还龙”等招式,毽子在头顶、后背等部位上滚下翻,这时腰肌、髂肌、臀肌,甚至胸肌、腹肌都在运动,达到全身舒展。

血压知识小课堂

五题自测一下,你对高血压了解有多少。

01. 一般情况下,高血压诊断标准为:

- A. 收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$
- B. 收缩压 $\geq 120\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 80\text{mmHg}$
- C. 舒张压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)收缩压 $\geq 90\text{mmHg}$

答案解析:一般来说,正常血压的范围是:收缩压 $< 120\text{mmHg}$,舒张压 $< 80\text{mmHg}$ 。按照《中国高血压指南2018》,高血压的定义为:非同日3次测量诊室血压,收缩压 ≥ 140 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 目前正在使用降压药物,血压虽然低于140/90mmHg,仍应诊断为高血压。

02. 高血压会对身体哪些部位造成损害?

- A、大脑 B、心脏

- C、肾脏 D、血管
- E、以上都会

答案解析:多数高血压患者早期不会有明显的症状,所以如果不进行血压测量的话,可能无法知道自己患有高血压。但如果不及时进行干预治疗,可能会损害心脏、大脑、肾脏、血管等。

03. 血压水平一天内呈现波动,是否正常?

- A、不正常 B、正常

答案解析:血压在生理状态下呈现较为明显的昼夜节律,呈“两峰一谷”的形态:早上8:00—10:00血压出现第一个高峰,下午3:00—5:00出现第二个高峰,夜间进入睡眠后血压逐渐降低,夜间3:00—4:00降至最低。

04. 以下哪种人群容易患上高血压?

- A、长期食用高盐高脂膳食的人
- B、超重、肥胖的人
- C、长期过量饮酒的人
- D、长期精神紧张的人
- E、以上都是

答案解析:大部分高血压患病原因都不明确,但是有很多危险因素会加大高血压的患病风险,尤其是各种不良生活方式。

05. 只有上了年纪的人才会得高血压?

- A、是 B、不是

答案解析:研究显示,高血压的患病率会随着年龄的增长而显著增加,且趋于年轻化。