



电视剧里高血压病人的错误操作引发专家注意 如何正确防控高血压？听专家详解

近日,根据多起真实案件改编的电视连续剧《扫黑风暴》大受追捧。剧中出现的每一个角色人物性格饱满,其中,孙浩饰演的“胡所长”,这个热衷于保温杯里泡枸杞的反面人物给观众留下了深刻印象,他在办公室里的镜头,几乎都在量血压,而且每一次伴随着剧情的波动和孙浩的精彩表演,都让观众忍俊不禁。

俗话说:“外行看热闹,内行看门道。”这不,“胡所长”这个高血压病人在剧中的一系列操作,就被专家看在眼里,认为“这简直就是高血压患者的‘反面教材’”,希望引起高血压患者的高度重视。那么,“胡所长”究竟有哪些不当操作呢?高血压患者在生活中该如何注意?一起来听听专家的观点。

■ 蔡富根/整理

A 提醒: 这些不当操作要避免

不当操作1: 测量血压时憋大小便

专家解读:测量血压前一定不能进行剧烈运动,也不能喝浓茶、咖啡等,同时在量血压的过程中,不能够盘腿而坐或者憋大小便。

不当操作2: 一天内反复测血压

专家解读:一般情况下,推荐早晚各测一次血压就足够了,胡所长反复多次测量血压,代表其有焦虑情绪,短时间内反复多次测量血压,容易加重焦虑,更加不利于测量结果的准确性,其实大可不必。

不当操作3: 性格急却用枸杞降压

专家解读:枸杞是一种具有强韧生命力和精力

的植物,非常适合用来消除疲劳,它能够促进血液循环,防止动脉粥样硬化,具有补肝肾的功效,对于老年患者更为适合。但在剧中,对于派出所所长这样的职业而言,杂事多,脾气往往急躁,配合清肝火的野菊花、决明子泡水,比枸杞能更好地降压。

不当操作4: 酒桌上大量饮酒

专家解读:酒精其实没有一个安全的剂量,不管是白酒、啤酒、红酒,也不管量是多少,只要是酒精,都会损伤肝脏。长期大量的饮酒,会造成动脉硬化,引起血压升高,高血压患者应尽量避免饮酒,如果患者常年嗜酒,应尽量控制在每次不超过一两。

B 支招: 高血压患者如何健康地“吃”

很多高血压患者在确诊之后都会开始改变自己的饮食习惯——只吃素,并试图用这样的饮食习惯来代替服用降压药。针对高血压患者普遍关注的一些热点问题,专家进行了详细解答。

热点问题1: 如何做到低盐低脂饮食?

专家解答:“低盐”相信大家都很明白,就是少吃咸菜、做菜少放点盐,每天摄入量<6g。

但是,需要注意的是,平时吃的东西很多含有大量的“隐形盐”,比如说酱油、海产品干货类、火锅蘸料、果脯、坚果等。

很多人对“低脂”都有很大的误解,认为低脂就是不吃肉,不吃动物脂肪。其实,要知道不光动物有脂肪,有些素食也含有大量的脂肪,坚果类就是这样的食物。这些东西吃多了,油脂摄入依然过高。

油脂是维持身体运行的必需品,很多物质都是脂溶性的,少吃不是不吃,鱼、蛋、禽肉这些食物一定要吃,营养均衡才是抵抗疾病的基础。

热点问题2: 长期素食会不会影响血压?

专家解答:会。但不是降压而是升高血压。在大多数人的认知里,都会觉得高血压只有那些爱吃大鱼大肉的人才会得,素食者都是很健康的。这种想法是片面的,素食主义者也是会患上高血压的。

《中国居民膳食指南》第四条明确指出:常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。动物性食物是人类优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源,是平衡膳食的重要组成部分。因此,不吃肉是

不科学的饮食方式。

热点问题3: 高血压患者如何吃肉?

专家解答:适当吃点合适的肉,对于高血压患者来说很有好处。

1.如果肾功能正常,每周吃3次肉是没有问题的。摄入量参照每千克体重摄取1克左右为标准。

2.吃肉的优选顺序应为海鱼—一般鱼类—禽类—红瘦肉。

3.如果这一顿吃肉了,就相应的少吃一点糖,做菜的时候务必用植物油来烹饪。

4.吃肉了就不要饮酒,浓茶和咖啡也要尽量少喝。

5.吃肉的同时,可以多吃含钾钙高的食物,比如土豆、芋头、茄子、海带等。

热点问题4: 高血压患者如何平衡饮食?

专家解答:高血压饮食调理的一个重要原则是平衡饮食。

1.蔬菜、水果、奶类、高蛋白食物比一般人多一些。

2.五谷杂粮比一般人略少,尽量选用含麸皮的全壳类。

3.奶类的量和一般人相当,但最好是使用脱脂产品。

4.蛋白质丰富的食物以豆制品、鱼肉、家禽的瘦肉为主,少吃红肉(猪肉、牛肉等),蛋(或鱼卵、带壳海鲜)要适量,一天不超过半个蛋。

C 释疑:

确诊高血压就需终身服药?

血压高了没有任何不舒服的感觉是不是得吃药?降压药能不能停?是不是得终身服药?

专家介绍,绝大多数高血压患者只是测量血压高,并没有任何不适的感觉,但血压长期升高会导致如下脏器出现问题:

1.心脏:长期高血压刺激心肌细胞肥大和间质纤维化引起左心室肥厚和扩张,在耗氧量增加时,导致心肌缺血,常可合并冠状动脉粥样硬化和微血管病变,严重者导致急性心肌梗死。

2.脑:长期高血压使脑血管发生缺血与变性,形成微动脉瘤,破裂可发生脑出血;促进动脉硬化,粥样斑块破裂可并发脑血栓形成;脑小动脉闭塞,引起腔隙性脑梗死。

3.肾脏:长期高血压可导致肾小球内囊压力升高,肾小球纤维化、萎缩,肾动脉硬化,导致肾实质缺血和肾单位减少,导致肾衰竭。

4.视网膜:长期高血压导致视网膜小动脉早期痉挛,进而硬化,血压急骤升高可引起视网膜渗出和出血。

5.血管:长期高血压导致动脉粥样硬化,下肢严重动脉硬化可出现下肢缺血、疼痛,甚至下肢溃疡或坏死。

“因此降压治疗并不是简单地把血压降下来,而是要防止因长期血压升高而导致的心、脑、肾等重要脏器出现并发症。门诊中,经常会遇到一些患者,认为只要确诊高血压就得终身服药,其实不然。”专家介绍,对于以下四类高血压患者而言,是可以停止用药的:

- 1.初发高血压患者血压长时间处于稳定。
- 2.继发性高血压得到了缓解。
- 3.并发症发作,血压偏低。
- 4.年轻人不一定需要终身服药。

指导专家:山西省中医药大学附属医院
心病科副主任医师李圣耀
太原市中心医院心内科主任医师冯惠芳
太原市中心医院心内科主任医师王彦斌
来源:《山西晚报》