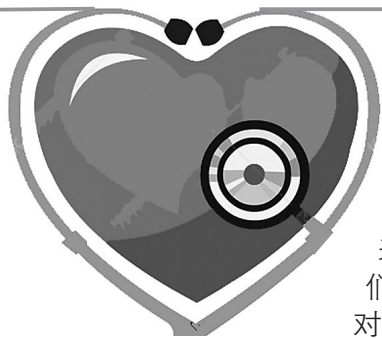


高血压怎就一步步弄坏心脏?

5种方法降血压



随着生活水平的不断提高,生活压力的增大,生活习惯的不科学以及年龄的自然因素,三高人群越来越多,高血压是一个我们经常提及的话题,面对高血压你了解多少呢?今天小编就与你聊聊这个话题。

高血压会一步步弄坏心脏

河北省人民医院副院长、老年病专业学科主任郭艺芳表示,国内外研究证实,高血压患者日后患心脏病的风险会显著增加。

我们的心脏是一个空心的泵,主要职能是把新鲜血液源源不断地泵入动脉血管系统。心脏分为4个腔,上面两个腔分别是左心房、右心房,下面两个分别为左心室、右心室。动脉血管根部与心脏相连接,主要职责是把心脏排出来的血液输送到全身各脏器。如果动脉血管内压力过高,就称为高血压。高血压可通过多种机制对心脏产生不良影响。

动脉血管内压力过高,心脏排血的阻力就会增大,久而久之会逐渐引起心室壁肥厚。之后,其运动会变的呆滞、不灵活、不协调,对心脏泵血功能造成影响,严重时因心脏舒张能力变差导致心衰(也称舒张性心衰或射血分数保留的心衰)。

动脉内压力过高,可导致心腔内压力增高,久而久之会导致心房扩张。心房扩

张后特别容易发生房颤,后者是一个很棘手的疾病,处理不好会导致心衰或脑梗塞。

高血压最常见的危害是引起冠心病。动脉管腔内血流的压力长期增高,会破坏动脉内膜的完整性(可简单地理解为血管内膜出现小破口),于是血液中的胆固醇就会趁机进入血管壁内,并逐渐积累增多,形成粥样斑块,斑块逐渐增大就会导致冠状动脉明显狭窄,造成心肌缺血,这就是冠心病。冠状动脉内斑块突然破裂会引起血栓,使其管腔闭塞,无法向心肌组织输送新鲜血液,于是心肌缺血坏死,这就是心肌梗死。

无论有没有症状,只要血压增高就会通过以上不同方式影响心脏的健康。所以,预防和积极治疗高血压尤为重要,以免对心脏产生危害。

五种方法降血压

坐姿应正确

坐着时双脚晃动或交叉,是介于坐和站之间的姿势,会影响血压读数,因为两种姿势的血压是不同的。正确做法是:端坐在椅子上,后背平靠椅背,双脚平放在地板上,双腿不要交叉,否则会影响血液流动。

手臂有支撑

如果你的手臂在测量血压过程中位置太高或太低,心脏泵血就会更费力,导致血压读数偏高。正确做法是:把手臂平放在桌子上,与心脏的位置持平。

呼吸要缓慢

压力大时,血压就会上升。深呼吸可以缓解压力,降低血压。正确做法是:用

鼻子深吸气,充满胸腔和腹部,然后慢慢通过嘴呼气,重复上述过程。

吃黑巧克力

一项对35项相关研究进行的文献回顾发现,身体健康的成年人吃富含黄烷醇的食物,如可可和黑巧克力,能将血压降低2毫米汞柱。但这并不意味着你应该在测量血压前吃它,日常生活中养成健康的饮食习惯才是正道。

做握力练习

研究发现,健康成年人每周做3次简单的握力练习,每次15分钟,持续10周后,收缩压就可降低约10毫米汞柱。不过要注意,避免在测血压前1小时做握力练习,以免影响结果。

降压药,早吃晚吃差别大

有些科普文章会提到高血压患者夜间不宜服用降压药,理由是睡前服药容易诱发脑血栓和心梗。有些人就睡前停止服药,没想到到来一系列的麻烦。中国中医科学院西苑医院心血管科主任徐浩表示,任何事情都不是绝对的,科普文章讲的只是一般原则,但要区别对待。

由于人体生物钟的作用,正常人群和大多数高血压病人,24小时内血压波动很大:入睡后2小时,血压可比白天降低约20%;夜间2~3时,血压降到一天中的最低点;至凌晨,血压又呈现上升趋势;上午8~9时,达到高峰;以后又逐渐下降,至下午16~18时,达到另一峰值。因此,人的24小时血压波动曲线呈“双峰一谷”特点,很像一把勺子。

如果患者想确定自己的血压波动情况,可到医院做24小时动态血压监测以明确类型。如果没有条件,可请家人夜间每两小时帮忙测一次血压,以确定是否需要夜间服药。夜间(晚22时至次日6时)血压较白天下降大于10%的高血压被称为勺型。这类高血压患者夜间确实不宜

服用降压药,否则2小时后达到药物高效期,可能导致血压大幅下降,影响心、脑、肾等脏器供血,使血流变缓,脑组织供血不足,血液凝固性增高。尤其是老年人伴有动脉粥样硬化时,血管内膜粗糙,更易形成血栓,阻塞心脑血管而发生缺血性脑中风,引起心肌供血不足,诱发心绞痛和心梗。对于这类病人,建议每天末次降压药安排在睡前3~4小时。

部分高血压患者夜间血压不降或下降幅度极小,这种血压波动类型被称为非勺型,特别多见于严重高血压,有心、脑、肾等器官损害,或严重失眠和部分睡眠呼吸暂停综合征患者。这部分患者血压昼夜波动幅度减少或消失,夜间血压持续在较高水平,会使心、脑、肾血管长期处于过度负荷状态。如果夜间不服用降压药,血压不能得到有效控制,容易引起慢性损害,甚至诱发心脏病和中风。这类人就有必要在夜间服用降压药。

即使血压表现为夜间下降的正常规律,但某些特殊情况下可能会导致血压暂时升高,如情绪激动、熬夜、失眠等。此时,应及时测量血压,并与平时夜间血压作对比,必要时可临时服用1次降压药,剂量为白天单次的一半。

因此,夜间要不要服降压药不能一概而论。不同患者之间存在较大个体差异,加上病情、病程、脏器损害程度和并发症不同,应根据具体情况,特别是夜间血压变化,决定如何服用降压药。

味精替代部分盐,有助降血压

美国乔治梅森大学营养与食品研究系副教授泰勒·C·华莱士博士研究团队对美国国民营养与健康调查涉及饮食习惯的数据展开梳理分析。结果发现,用味精代替某些食物中的部分食盐,可使总钠摄入量降低7%至8%,有助大众实现健康专家推荐的“每日最大钠摄入量应在2.3克以下”目标。研究人员表示,味精钠含量只有12%左右,仅为食盐中钠含量的1/3。此外,味精还可增加食物风味。由于味精中的核苷酸和谷氨酸离子具有“增强咸味”作用,如果以味精替代部分食

盐,可使食盐摄入量降低40%,而且食物风味基本不会受到影响。

华莱士博士表示,多项研究已证实,过量吃盐是高血压一大风险因素,高血压又会增加从视力问题到心脏病和中风的多种疾病风险。而减少大众食盐摄入量始终非常棘手,原因是人们觉得低盐食物味道差,而腌制食品等高盐食物数量与日俱增。新研究表明,味精替代一些食盐,可在保持食物风味的前提下,减少钠摄入量,进而降低血压,保护心脑血管及全身健康。

高龄老人降压不要求140

对于高血压患者来说,降压是永久的话题。是把收缩压降到140毫米汞柱就可以,还是降到120毫米汞柱以下更好?新研究显示,在50岁以上高血压患者中,与标准降压相比,强化降压与脑白质病变体积增加较小和总脑容量降低较多显著相关。也就是说,相比把血压降到140毫米汞柱以下,降到120毫米汞柱能更好地保护大脑健康和认知。

不过,老人作为合并多种疾病的特殊群体,其血压目标值仍需要基于患者整体的风险来制定,而非“越低越好”。老年人患高血压一般具有几个特点:高血压,低压正常;脉压(收缩压和舒张压之间的差值)增大;血压波动大,易发生体位性低血压,常合并餐后低血压;并发症多;继发性高血压易漏诊;盐敏感性更强。基于这些特点,医生

在面对老年高血压患者时,一般不会都按照120毫米汞柱要求每位老人。

医生会结合高血压指南,给老人降压提出以下建议。65~79岁者,应将血压控制在150/90毫米汞柱以下,如果老人没有不舒服,还需要继续降到140/90毫米汞柱以下。如果能耐受,可以降低到120毫米汞柱左右。80岁以上老人,应将血压保持在150/90毫米汞柱以下,尤其是收缩压要控制在140~150毫米汞柱之间,不建议强化降压。高龄老年人常合并脑供血不足,血压可以适当放宽,不能强行按照140/90毫米汞柱来降压。

据人民网

