

我国约有 2 亿高血压患者 玩手机游戏也能玩出高血压?

◆ 吴瑞莲

● 长时间玩手游或增患高血压风险

陈平主任介绍,国外研究者曾进行了广泛的跟踪调查,证实手机游戏与引发性儿童高血压有密切联系。经过测量儿童在玩手机游戏前、中、后的血压变化发现,经常玩游戏的儿童紧张性高血压的比例远高于其他不常玩手机游戏的儿童。

陈主任解释说,精神紧张是高血压的易患因素之一。而玩手机,尤其是长时间玩手机,会使大脑皮层兴奋和抑制失衡,导致内分泌功能失调进而引发血压升高。“如果长期如此使精神常常处于这种紧张的状态下,最终可能导致高血压病的发生。”

高血压如何早期发现?有没有早期症状?陈平主任表示,高血压早期除血压升高外,多数病人没有任何症状,有相当一部分病人是在体检时发现血压升高的。他介绍,初期表现为精神紧张、情绪波动、劳累时的血压暂时升高,休息后可降至正常;部分患者可出现头痛、疲倦、头晕、头胀、耳鸣、眼花、健忘、注意力不集中、失眠、烦闷及心悸等症状。

● 醋泡花生米可辅助降压

网传“醋泡花生米可以治疗高血压”,到底可信吗?陈平主任认为,这种说法存在误区。他说,花生含有人体所需要的不饱和脂肪酸,但脂类含量高、热量大、有油腻感。而醋中的多种有机酸可以解腻,能使食物中所含有的钙、锌、铁、磷等无机物溶解出来,从而提高食物的吸收利用率及其营养价值。此外,醋能有效保持食物中某些维生素的有效成分,降低脂肪类物质被人体吸收后产生的副作用,因此醋泡花生可减少胆固醇的堆积,对软化血管、降低血压有辅助

作用,但不能代替药物。陈平强调,高血压患者若要单纯靠其来治疗高血压是不可取的。陈平主任介绍了几则降压小偏方:取西洋参2根、苦瓜半个、黄瓜一根,榨汁,每天一杯。此外,菊花、山楂、荷叶、葛根、莲子心、决明子、玉米须泡或煮水喝也可以帮助降血压。

● 大量喝水反而会升高血压

有传闻称“高血压患者大量饮水可以起到利尿作用从而降低血压”,这种方法可行吗?陈平表示,多喝水有益健康,尤其是老年人、高血脂、糖尿病等人群更应该有意识地增加饮水量。但是,喝水并非多多益善,尤其是高血压患者希望通过大量饮水以起到利尿作用从而降低血压,是不科学的。

“众所周知,家用水管里自来水的压力与整个水容量有关,当家家户户都放水时,因为水容量下降,导致管网内压力不足,你会发现自家水流变小;如果大家都不用水时,水容量充足,打开水龙头你会发现压力很大,水流很猛。同理,血管里的血压也是一样的,当血容量增加时,血压就会升高;反之,当血容量下降时,血压就会下降。”陈平指出,利尿药是治疗高血压的基础用药之一,其基本原理就是

通过利尿来降低血容量,使血压降低。“大量喝水,只能使血容量增加,血压怎么可能因而降低?反倒可能使血压升高。”

● 喝葡萄酒降血压不可取

陈平主任表示,人们常说红酒有益健康,是因为红葡萄酒中有一种叫“白藜芦醇”的天然化合物,它有预防心脑血管疾病、抗癌、抗氧化、抗菌、保护肝脏、免疫调节、防辐射作用等,所以出现了“喝红葡萄酒有益心脏健康”“每天喝点红酒可以降低血压”之类的建议。

“红酒中的确含有白藜芦醇,但实际上红酒中白藜芦醇的含量并不高,一般为1.5~3.0mg/L。”陈主任介绍,根据美国有关白藜芦醇膳食补充剂的建议,每天宜服用4mg/kg白藜芦醇,如果换算成普通红酒大概需要60~70L,显然期望从红酒中摄取白藜芦醇并不可取。此外,研究表明,喝红酒并没有直接降低血压的作用,仅仅有一些改善微循环的作用。陈主任建议,对于那些从来都不喝酒的人来说,尤其是高血压人群,最好是不喝酒。

● 人到中年需警惕黄斑变性

随着年龄增长,除了血压开始居高不下,一些老年人开始抱怨自己的眼睛越来越不好

使,先是看东西模模糊糊,随后视野中心区出现黑点或斑块,看物体会变形,进而出现阅读、驾车困难,无法看清他人面容。

上海爱尔眼科医院青白眼科董珺医师表示,这些症状主要是由于视网膜负责视力和中心视野的“黄斑”出现了病理改变所致,医学上称之为“黄斑变性”。黄斑变性患者虽然尚有部分视力,可以用余光看世界,但由于中心视野存在暗点,想看什么,偏偏看不到,严重的还会导致失明。

董珺医生提醒,早期检测、诊断和治疗黄斑变性,对最大限度地保护中心视力、预防失明具有重要意义。但因为当单眼视力下降时,常被忽视,等到患者察觉到不对劲时,病情常常已处于进展期或另一只眼睛也已受累。因此,董珺建议40~64岁的人群,每两年进行一次常规眼科检查,65岁以上的人群每年进行一次眼科检查,以尽早发现视力下降,并寻找原因。



立夏之后,天气渐渐炎热,凉茶、绿豆汤、酸梅汁等夏季饮品又开始出现在餐桌上。怎样喝才健康?第7期新民健康周周讲将教你夏季饮品的正确喝法。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,参加讲座可拨打新民健康会员服务电话021-80261680(10:00-17:00)抢号报名!

本活动为公益活动,不向参加者推荐任何医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

上海老年人免费申办助老福利卡

持福利卡,本周可免费领取富硒大米一包 ◆ 叶雪菲

我国已进入老龄化社会,很多老人因为不良的饮食和生活习惯造成疾病困扰,生活质量大大下降。所以饮食健康是健康的第一步,上海阳海生物科技有限公司推出“关爱老年人饮食健康及爱老、敬老、助老”的爱心行动。行动第一步,就是为老年朋友免费办理“助老健康福利卡”。

凭此福利卡,可免费无条件领取价值20~100元的健康食品,如:富硒大米、富硒红米、富硒黑米、富硒黄米、富硒黑豆等富硒杂粮;二,凭此福利卡申请加入会员后,每月不定期地可以免费领取品牌健康物资(富硒酒、富硒鸡蛋、120多种富硒大米、杂粮及老年生活用品等),可以每月免费领取一次,连续领取三年!

特别提醒:在本周申请审核通过后的老年人,立即凭此福利卡可免费领取“富硒大米”一包。夫妻同时报名,可领取两大包。这些富硒大米、富硒杂粮、红米、黑豆等全部选自

汇丰园富硒功能农业粮区,原生态品质。

上海地区申领条件:

■ 上海常住居民,年龄大于60周岁的教师、离退休干部、文化科技工作者、退休医生、高工等有爱心人士。

■ 申领程序:申领人必须先电话报名,(工作人员有限,不打电话报名恕不接待),电话报名过后按照预约的时间带上有效证件前往登记审核。

■ 申领电话:021-64281146 64283525 64284628 64285131

■ 登记地址:上海市徐汇区斜土路2601号嘉汇广场T1幢12C登记审核。(地铁四号线上海体育场站3号出口出,天钥桥路斜土路交叉口)

■ 报名时间:2016年5月16日-21日上午9:00到下午5:30

■ 本次活动目前还有800个办卡限额,如已办理过的不能重复办理。

春季健康科普讲座

——公益活动 免费入场

为提高市民对于健康的知识认知度,深入浅出地进行专业的科普教育,特别针对肿瘤、高危、亚健康等这些群体,上海市健康教育协会健康宣教与康复辅导站特别举办春季健康科普讲座,请需要听课的读者来电进行预约登记。

科普讲座的时间及内容

5月19日(周四)上午9:00-10:30

科普讲座:《中西医结合启动肿瘤治疗与康复的双保险》
讲座专家:上海市中山医院 滕颖 副主任医师

5月20日(周五)上午9:00-10:30

科普讲座:《警惕乳腺癌术后的复发与转移》
讲座专家:上海市龙华医院 秦悦农 主任医师

讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼 长泰厅/鸣龙厅
便利交通:公交49路、42路、43路、927路、806路、96路、985路、218路、205路、地铁七号线、九号线肇嘉浜路站。

预约电话:021-64031830/64311848 主办单位:上海市健康教育协会
网址:www.shjjdw.com 承办单位:健康宣教与康复辅导站

免费发放



麦饭石陶晶炒锅

报名时间:9:00-17:00

报名热线:400-728-1868

上海怡康健康管理有限公司

看皮肤病 移动医疗 优势凸显

◆ 唐若雯

“看病难”,主要难在到大医院看病难、找大专家看病难。自从移动医疗技术开展起来以后,运用移动医疗技术落实分级诊疗成为缓解“看病难”的重要抓手之一。在皮肤病领域,移动医疗APP的优势更为明显。

中国医学科学院皮肤病研究所皮肤病病理研究室主任孙建方教授表示,在皮肤疾病诊疗领域,通过互联网开展诊断,医生的碎片化时间被充分利用,接诊能力大幅提升,已经促进了分级诊疗的顺利推进。“很多皮肤疾病基本靠看”,国外

的一项相关调查统计显示,在皮肤病诊疗中,患者在线下诊所看病与在线上问诊相比,其诊断结果一致率高达90%。

数据显示,目前市场上移动医疗APP数量已突破3000款,从BAT等互联网巨头到早已完成多轮融资的创业者,把目光盯紧“分级诊疗”这一关键词的绝不在少数。相比大平台,一些垂直领域的互联网医疗平台模式更为清晰。在首届中国中医美容年会上,优麦医生CEO常江表示,在互联网医疗皮肤细分领域,基层医生使用APP等工具,通过线上渠道

与业内大咖级医生协作开展远程会诊,简化了诊治流程,提高了业务水准。

分级诊疗的推进对于改善医患关系也有积极作用。患者动辄排队一两个小时,甚至是半天时间,这在很多大医院每天都会上演。相关调查显示,七成医疗纠纷是由沟通不畅所引发的。常江表示,医生要的是被尊重、被认同,患者要的是医生认真把病看清,落实分级诊疗,患者在基层医院首诊,基层医生针对患者具体情况寻求上级医院的协作,切切实实把病看好,对缓解医患矛盾大有裨益。