新民健康

为了让市民更好地关注口腔健康，新民健康送出爱牙大礼包！只要关注新民健康（微信号：xinminhealth），并转发本活动微信至你的朋友圈，截图回复，就有机会领取爱牙大礼包一份！每周抽取5位幸运读者，共100个名额，你还在等什么？快来参加吧！

扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第133期 | 2016年9月28日 星期三 责任编辑：潘嘉毅 视觉设计：竹建英 编辑邮箱：xmjk@xmwb.com.cn

花生壳洗净泡茶、芥末煮水洗脚……

专家释疑：网传高血压断根秘方不靠谱

◆ 吴瑞莲

高血压已成为中老年人的常见病，如何觅得降压良方也成了不少高血压患者的心病。网上关于降压的方法五花八门，如芥末煮水洗脚、花生壳洗净泡茶等说法不胫而走，这些究竟靠谱吗？对此，专家们纷纷表示，某些偏方药物可能是基于中医辨证论治的原则，对于改善血压有辅助作用，但并不能治愈高血压，而还有些没有科学依据的传闻更是盲目不可信，建议高血压人群还是应选择正规的医院进行系统治疗并配合良好的生活习惯。

释疑

说法一：

把吃剩下的花生壳洗净泡茶，可以降血压又能调血脂

专家：降压需要规范使用药物配合合理饮食，规律作息

上海交通大学附属第六人民医院中医科主任霍清萍教授强调，迄今为止原发性高血压病无法彻底解决，属于终身疾病。“既然一生都不会好，那么这些方法肯定不能断根。”霍教授认为，降低血压需要规范地使用药物配合合理饮食，规律作息。有些网传偏方可能在降压方面有一点辅助作用，有的则帮助不大。比如花生壳中的确存在某些营养物质，但作用有限。“我国还没有从花生壳里提取物质制药，花生壳最主要的用处是进行发酵后当饲料，仅此而已。”至于调血脂的说法，霍教授提醒，高血脂患者应少食花生、瓜子、芝麻等油脂含量高的食物。

说法二：

芥末煮水洗脚，每天早晚一次，3天后血压就降了

专家：热水泡脚可辅助降压，不建议单独使用

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院心内科副主任、心血管研究室主任符德玉教授表示，目前尚无明确的研究证实芥末有降压的功效，而热水泡脚后有利于足部的血液循环，同时还有利于改善睡眠，可能间接对血压有轻微影响，但也只能作为辅助治疗，不建议单独使用。“泡脚三天就能降血压显然不可信。”符教授特别指出，如果患有高血压应按照正规方法接受系统治疗，通过合理用药来降低血压，以此来减少或延缓高血压对人体器官的损害，不建议盲目听信偏方。

现状

■ 血压高低难自知 近半患者无症状

据了解，目前单纯因高血压来问诊的患者寥寥无几，多是因为有明显症状，出现严重头晕、头痛、心前区不适，甚至心梗、心衰、脑血管病才来就诊，解决症状后才开始真正认真地控制自身的血压。

霍清萍教授指出，凭自我感觉估计血压高低的做法不靠谱。她表示，接近一半的高血压病人没有明显症状，且症状轻重与血压高低程度也未必成正比。专家解释道，有些病人血压很高，但没有症状；相反，有些病人血压仅轻度升高，症状却很明显，这是因为每个人对血压升高的耐受性不同，加上器官损害程度与血压高低也不一定完全对等。因此，凭自我感觉来估计血压高低，很容易延误治疗。

那么高血压患者每天按时吃药，血压就可以达标吗？霍教授形象地打了个比方：“这就好比一个学生背着书包上学堂，风雨无阻，自己觉得付出了就应该得到回报。但如果每个人都可以得到回报，那么人人都可以考100分，事情显然没有这么简单。”她说，临床上有相当一部分患者，每天服用一颗药远远没有达到控制血压的目标，可因为没有症状，自以为控制得很好，时间一长，便悄无声息地造成了心、脑、肾等靶器官损害，还可能因此诱发脑卒中等心脑血管意外，严重者可引起死亡。

■ 血压过高可致眼底病变 定期查眼底监测高血压

据了解，眼底血管状况能够反映血压高低，也可以发出全身疾病的预警信号。上海爱尔眼科医院白内障眼底病科张润琦副主任医师表示，如果视力一直很好，一段时间突然变差，就要警惕是高血压或其他原因引起的眼底出血了。“因为人体绝大多数血管都隐藏在皮肉之下眼底视网膜是全身唯一一处能让医生直接用肉眼就能清晰观察到的动静脉血管部位。如果血压过高或情绪激动或疲劳时会导致动脉硬化，造成血管壁弹性欠佳，容易导致眼底出血，表现为迅速、无痛性的视力下降、眼前固定性黑影，有时还会伴有头痛眼痛、恶心呕吐等症状，严重的可能出现视力突然丧失！”

此外，张医生提醒，高血压患者要格外小心视网膜中央动脉阻塞，也就是人们俗称的“眼中风”。该病与脑中风一样，多发于中老年人，病因是高血压所导致的血管硬化，控制血压达标可以减轻或延缓血管硬化。因此，中老年人平时应积极治疗和控制糖尿病、高血压、高血脂等全身疾病，而定期检查眼底血管状况不仅可以诊断和监测高血压，在一定程度上也是发现全身疾病的有效途径。

提醒

■ 面色红润、耳鸣健忘 可能是高血压捣鬼

在中医看来，高血压患者要想平稳度秋，需要先了解自己属于哪一个类型的高血压。符德玉教授说，中医根据其临床表现，把高血压患者主要分为肝火亢盛证、阴虚阳亢证、痰湿壅盛证及阴阳两虚证四个证型。

不同证型的高血压所对应的症状是否也有所不同呢？符教授介绍，除了眩晕头痛外，肝阳亢盛的人经常面红，脾气相对暴躁，血压波动较大。阴虚阳亢的人则时常感觉腰酸膝软、睡不踏实。痰湿壅盛证的人一般身材偏胖，这类人会觉得胸闷、心悸、失眠、胃口差。而阴阳两虚证的则常有耳鸣、心悸、气短、夜尿频的症状，后期还可伴有心脑损害等并发症。

中医认为人的体质可以转换，生活习惯和年龄增长都会使人的体质发生变化，如果能在疾病发生前对体质进行调整，可防患于未然。

■ 熬夜后补睡无法弥补高血压对心脑的损害

霍清萍教授介绍，熬夜加班的高血压人群，常因焦虑、紧张等引起交感神经过于兴奋，可导致血压升高，甚至诱发急性心脑血管事件。“也许有人会问，如果熬夜了，白天睡觉可不可以补回来？”霍教授明确指出，不可以。

她认为，如果说自然界是一个大宇宙，那么人体就是小宇宙，两者之间无时无刻不在进行着信息、物质、能量的交换。“我们为什么日出而作，日落而息？这是因为白天的时候，整个人体内分泌系统都属于兴奋状态，可是到了夜晚的时候需要休息。如果不让它休息，意味着整个人体的内分泌网络处于一种始终亢奋的状态，长此以往，就会打破原有的规律，这时再想着补救就已经晚了。”

支招

■ 经常按压耳背沟有助于降血压

耳朵的形状就像一个头下脚上倒置的胎儿，与人体脏腑经络有着千丝万缕的联系。由于高血压多为肝阳上亢所致，可以通过对耳部肝胆经穴位的刺激，达到清肝胆、除肝热、稳血压的目的。符德玉教授表示，平时若感觉血压偏高有所不适，可以按揉此穴。另外曲池、劳宫、涌泉穴也可按摩。

■ 恬淡疏肝调息法

符教授建议，高血压患者每天不妨练习由岳阳医院高血压专科创编的恬淡疏肝调息法，也可以辅助降压。

身体自然直立，两臂自然下垂，两眼平视前方。

【左式】1.右腿屈膝，身体后坐，左腿前伸，左膝微屈，左脚虚踏；

左手前伸，左臂微屈，左手掌心向右，右手置于左肘内侧，右手掌心向左（见图①②③）。

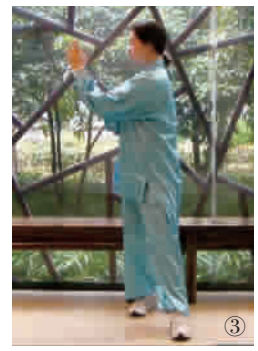
2.两臂在身前同时逆时针方向旋转，左手绕环较右手大些，同时要注意腰胯、尾骶部的逆时针方向旋转，久而久之，过渡到以腰胯、尾骶部的旋转带动两臂的旋转。

【右式】动作与左式相同，唯方向左右相反，绕环旋转方向亦有顺逆不同。

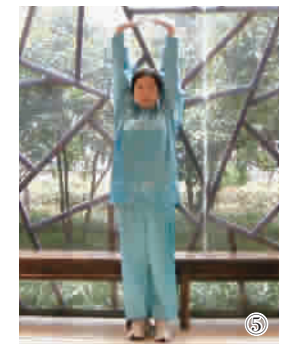
【疏肝吐气】双手在两胁处由下向上慢捋，直到上臂完全伸展过顶，五指自然张开，同时口中发“呵，呵”声（见图④⑤）。

①

②


③

④


⑤

全市征集50名静脉曲张患者

新民健康特邀韩国著名血管外科专家10月2日、3日与您面对面宣教

◆ 吴瑞莲

近年来，下肢静脉曲张的发病率逐渐升高。“相比韩国，中国静脉曲张的患者就诊率低，但就诊患者的病情严重程度更高。”韩国著名血管外科专家金昌洙教授对此现状感到很遗憾。“由于人们对下肢静脉曲张的认知度、危险因素及其危害性了解不足，往往到了疾病后期出现并发症才就诊，导致病情贻误；还有很多中国患者选择接受一些没有科学依据或不专业的治疗，病情虽然在短期内得到抑制，但因为不是除根治疗，不久就再次复发，复发会使血管造成粘连，增加后续治疗的难度。”

很多人认为静脉曲张不严重、不致命，可以不用治疗。金昌洙对此指出，这是个误区。虽然静脉曲张本身不是一种致命疾病，但静脉曲张发展到后期会有并发症，严重的会危及生命。下肢静脉曲张在早期确实不痛不痒，但是随着病程的进展，后期会出现小腿皮肤变黑，甚至溃烂，破裂出血。据了解，曾有夜间睡眠时出血过多导致死亡的病例发生，还有少数情况下会形成血栓并蔓延，则有可能导致肺栓塞，危及生命。

如何尽早发现静脉曲张？金昌洙教授介绍，下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期最明显的症状。他表示，提倡早期治疗是为了避免并发症的发生，提高患者生活质量。后期症状尤其是皮肤变色，晚期治疗的话，皮肤很难恢复到自然的肤色。近年来，下肢静脉曲张的发病率逐年升高，但却因症状不够明显、对该病不够重视等原因，患者的及时就诊率、规范就诊率不及半数。

金昌洙提醒，如果感到下肢沉重、容易疲劳、瘙痒、抽筋、浮肿、胀疼等症状，且下午比上午更明显，长时间站立后和夜间更严重，即便没有明显突起的血管，出现上述症状都应该去医院接受早期检查。

如何界定自己是否患上了静脉曲张？金昌洙教授解释说，大隐静脉和小隐静脉血液倒流时间超过0.5秒，就可确诊为静脉曲张。此外，如果肉眼可以看到3毫米以上的血管凸出时，也可基本判断为静脉曲张。静脉曲张不是由血管堵塞引起的，而是由血管扩张引起的，现阶段也是治疗的好时期。

【特邀专家简介】

金昌洙 教授

韩国国立庆尚大学医院胸部外科主治医生，韩国成均馆大学医科大学江北三星医疗院教授，韩国胸部外科学会血管研究会常任理事，韩国静脉学会常务理事、前会长。

讲座信息

国庆长假期间，新民健康特邀请韩国著名血管外科专家金昌洙教授来沪作静脉曲张专题讲座。凡成功报名者还有机会获得免费交流名额，共50个。有需要的读者可拨打新民健康热线 **021-52920871**，或编辑短信“静脉曲张+姓名+联系方式”到 **17717640571** 报名。

时间：10月2日、3日（本周日、下周一）