



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2016年10月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Oct 2016

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 降血压容易犯的那些错
- 预防脑卒中的几件小事
- 戒烟让人焦虑抑郁吗
- 一戒烟就发胖，该怎么办
- 健康老人的5大标准
- 膝盖使用手册

降血压容易犯的那些错

高血压是最常见的慢性病，也是威胁心脑血管病最主要的危险因素。想把血压控制在正常范围，除了饮食调整以外，合理用药也是非常重要的手段。不过，现在关于降压药，大家还是有很多偏见、误解。误会不解除，很多患者就没办法安心规范用药，总是吃吃停停，对身体的伤害非常大。

下面，就最常见的几个错误，给大家做个解答，希望能解除大家对降压药的误解，在医生的指导下规范用药，控制好血压。

✚ 错误 1：能不吃药就不吃药

正确：及时用药对身体好
很多朋友发现高血压之后，总是会问：先不吃药行不行？先控制饮食看看，能不吃药就不吃药。

这种想法可以理解，建立好的生活习惯，对于控制血压的帮助确实非常大。



但对于发现高血压时血压超过 180 / 110 mmHg 的患者，或有糖尿病等增加心脑血管意外发生风险的疾病，建议立即开始口服降压药控制血压。把血压控制在正常范围，才是避免心脑血管并发症的最佳手段。

对于血压不高，心血管意外风险比较小的患者，如果调整生活方式 1-3 个月，血压没有降至正常，也要及早开始药物控制。

✚ 错误 2：一开始不能用好药

正确：尽快找到合适药物

目前临床常用的有 5 大类一线降压药，包括钙通道阻断剂、血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂、利尿剂、受体阻断剂，都是好药。如果哪个药是坏药，那肯定就被淘汰了，就不值得使用。

对不同的人群，选择降压药会有不同的首选推荐。首选推荐，是为了尽快的找到合适的降压药，并不意味着绝对的好坏。对于每个患者来说，能把血压降到

正常范围，长期服用没有明显副作用，那对这个患者来说，这个药，就是最合适的药，是好药。

至于降压药要留余地，一开始用了好药，以后就无药可用，这种逻辑根本就不通，一开始不选择最合适的药物，不好好降压，难道要等血压控制不好，心梗、肾衰了再好好用药吗？



✚ 错误 3：时间长了要换药

正确：不要频繁换药

高血压的用药，非常的个体化，每个人对高血压药物敏感性不一样，所以刚开始用药的时候，可能需要一段时间来找到适合的药物种类和剂量。

一旦找到能够使血压达标，没有明显副作用的药物，就要长期坚持服用，不需要常规替换，高血压又不是细菌，不会出现耐药这种情况。

在血压控制得很好的情况下，不要换药。因为换药不仅要承担血压波动的风险，还可能面临新药物带来的副作用，是不是得不偿失？

如果血压情况有变化，可以在医生的指导下进行药物调整、加量或换药，而不是因为用的时间长了就换药。

✚ 错误 4：联合用药副作用大

正确：血压达标最重要

控制血压的目标是最大程度地降低心血管并发症发生，对大部分高血压病人而言，单一药物难以控制血压达标，所以需要联合用药。



不同降压药的作用机制不同，如果联合用药方案合适，不仅能控制好血压，还能减少并发症。

用药方案需要由心血管科医生来制定，取长补短，患者自己不可盲目自行组合。

✚ 错误 5：血压越低越好

正确：降压目标因人而异

对于不同的人群，降压目标值是有所差别的，过低的血压也会增加心脑血管疾病的风险。

一般高血压患者，应将血压降至 140 /90mmHg 以下；

65 岁及以上的老年人的收缩压应控制在 150mmHg 以下，如能耐受还可进一步降低；

如果伴有肾脏疾病、糖尿病，病情稳定的冠心病、脑血管病，那降压目标应该更加个体化，一般可以将血压降至 130 /80mmHg 以下。

控制血压的目标值应根据具体情况具体分析，不能一味追求血压达到正常水平，不顾及年龄及患者的具体情况，而一味要求降压到正常水平，势必影响心、脑等重要器官的供血，反而得不偿失。



除了吃药，生活方式的调整对高血压患者来说也十分重要。不论是否用降压药，生活方式都是健康的基石。

编辑 梦秋

预防脑卒中的几件小事

脑卒中即脑血管意外，也是人们常说的中风，通常可分为缺血性和失血性两种。脑血管弹性的降低、老化以及脑血管的破坏，是卒中的病因。外科学顶级学术杂志《柳叶刀》发布的《全球疾病负担研究》中的数据显示，2013年，中国人的第一大死因仍为脑卒中。第2次全国残疾人抽样调查结果也表明，脑血管病引起的肢体残疾列全部肢体残疾首位。

一旦罹患卒中，患者身体和精神需要承受的痛苦非常巨大。面对如此凶险的疾病，我们可以做些什么去预防呢？

✚ 戒烟：不要给自己任何借口

不少人都知道吸烟会增加罹患肺癌的风险，但吸烟与卒中的关系，却少有人知。大量的研究确认，烟草烟雾中的有毒物质会引起血压升高、血管炎症反应、血管内皮细胞损伤，并增加血栓形成风险。

戒烟对降低中风危险有着明确而深远的影响。老烟枪戒烟4-5年后，中风危险就能下降到几乎与终身非吸烟者相同。

另外，二手烟的危害和每天吸1-9支卷烟相似。因此，还要拒绝二手烟，主动避免暴露于二手烟环境。



✚ 限酒：不喝最好

不喝酒的人，可千万别为了可能的好处去喝酒。因为酒精除了可能引起中风，还是很多其他慢性疾病的危险因素。

✚ 运动：每天40分，每周4次

和不运动的人相比，常运动的人中风风险能降低25%-30%。

建议中老年朋友每周进行3-4次运动，每次持续约40分钟。运动形式以散

步、慢跑、太极拳、五禽戏、广场舞等有氧运动为主。

但是，秋冬季节外出运动时一定要注意保暖，不然也可能增加中风风险。如果有室内运动条件的，当然更好。



✚ 饮食：每天 5 份水果蔬菜

饮食应少钠多钾，高钙，高纤维，富含不饱和脂肪酸，少饱和脂肪酸。具体说起来就是：多蔬菜水果、奶制品，少动物油脂。

研究发现：吃越多的水果蔬菜，中风的风险就越低。每天吃 5 份以上蔬菜水果，能显著减少中风的发生，一份相当于一个拳头的大小。

✚ 减肥：不只是为了好看

肥胖和中风、高血压、糖尿病、心脏病都有关。无论是全身胖，还是将军肚都应该注意减肥。人瘦下来了，发生中风的可能性也会降低。

✚ 体检：重点关注 5 个指标

脑血管破裂或者堵塞，都会导致中风。体检时，血压、血糖、血脂、心电图、颈动脉彩超需要特别注意，因为这五个检查跟中风的的关系最为密切。

◇ 血压

每年至少量一次血压，有高血压和中风家族史的人，应增加血压测量次数。

对于已患高血压的朋友，应管理好血压：一般高血压患者应控制在 140/90mmHg 以下；年龄大于 80 岁的，应控制在 150/90 mmHg 以下。

◇ 血糖

无糖尿病危险因素的朋友，应在 40 岁以后开始糖尿病筛查。首次筛查正常者，3 年至少复筛一次。

患糖尿病的朋友，应定期在专科医生处复诊复查，把血糖控制在正常范围。

◇ 血脂

每年进行血脂检查。有吸烟、肥胖等心梗或中风高危因素的朋友，应每 3-6 个月测一次血脂。

◇ 心电图

有心房颤动者，血管内容易形成血栓，当血栓堵塞大脑的供血动脉时，就会发生中风。而心电图是发现心房颤动的重要检查之一，要重视。

◇ 颈动脉彩超

颈动脉是为大脑供血的主要动脉血管，如果其内壁出现斑块或异常，就容易发生堵塞，导致中风。颈动脉彩超能发现颈动脉异常，以便尽早处理。对于年龄大于 40 岁的高危人群应常规检查颈动脉彩超。

编辑 无涯

戒烟让人焦虑抑郁吗

戒烟早期，难免烦躁，甚至觉得抑郁。

其实，对于没有过抑郁症病史的人来说，戒烟时引发的这种焦躁、抑郁症状，一段时间后就能缓解，不会造成抑郁症，大多数也不需要药物治疗，需要的是科学应对。



✚ 吸烟上瘾

吸烟上瘾的主因是尼古丁，它的成瘾性堪比某些毒品。

尼古丁进入人体，与尼古丁受体结合，会促发多巴胺分泌，令人感受到愉悦，觉得舒爽。而当尼古丁被代谢掉后，多巴胺水平下降，就会出现戒断反应，令人立刻想点燃下一支烟，让愉悦继续。不少朋友觉得吸烟能够使人精神，这其实是一种错觉。对于吸烟的人来说，一旦离开了尼古丁，就会感觉不精神、不舒服，所谓抽烟变得精神，其实只是回到了一般人的正常状态而已。

✚ 戒烟抑郁

其实不只是戒烟，很多药物戒除过程中都会发生抑郁症状，因为大多数药物成瘾都涉及了脑内的奖励路径。没了成瘾物质给的奖励，自然会不开心。

健康是人生的最大财富

拿戒烟来说，由于尼古丁摄入不足，多巴胺和其他一些具有愉悦作用的分泌物都大大减少，焦躁、抑郁就出现了。吸烟导致了生理上的不良变化，所以一旦开始戒烟，就需要承受这种变化恢复常态过程中所带来的不适。

✚ 什么时候能好？



根据临床经验，抑郁的症状在停止吸烟的几小时内就可能产生，通常在第一个星期内最强烈，在随后几周内会逐步缓解。

抑郁状态的持续时间往往跟吸烟史，尤其是戒烟之前的吸烟量有关，也与戒烟时的生理和心理状态有关。一般来说，所有的戒断症状都需要 4-6 周的时间来恢复。因此，在戒烟后的一个月内存存在抑郁状态完全正常。如果一个半月后仍然存在，甚至更加严重、影响到日常生活，那就建议去医院寻求治疗。如果之前就存在精神病史、抑郁症史、双相障碍的病人，戒烟时应该定时看医生。

✚ 抑郁怎么办？

当然不能为图一时爽快，而放弃戒烟。

在戒烟的最初几周里，把日程表填满。把想做或需要做的事情安排紧凑，包括工作，家人外出，朋友聚餐，运动或购物。充实了，就没什么时间焦虑抑郁。

每天预留出一定时间进行锻炼，运动能为戒烟提供动力。而且充满活力的机体，本身就有助于安定情绪，缓解压力。当你需要支持时，赶紧找个人来陪伴。

不是烟友！是那些真正关心你的朋友。试图找到分散注意力的方法，比如游戏、旅行、听音乐或朋友聚会，沉浸于真正喜欢做的事情（不包括吸烟）中时，抑郁自会远离。

必要时，可以使用戒烟产品。



戒烟能让精神状态更好

很多人说自己吸烟，就是为了缓解焦虑和抑郁。

但大量研究表明：吸烟本身就打破了情绪的平衡。虽然看起来吸烟会安抚焦虑、抑郁情绪，但实际上只是在蒙蔽大脑、起到假意补偿的作用而已。离开了卷烟，原本的抑郁情绪更甚。

吸烟和精神心理障碍会形成恶性循环，越愁越吸，越吸越愁。想完全摆脱焦虑和抑郁，绝不能靠吸烟。度过戒断期，人的精神状态会更好了。这也是为什么，医生会建议一些抑郁症患者戒烟的原因之一。

编辑 米袋子

一戒烟就发胖，该怎么办

戒烟就长胖，好像是一个不可避免的事情。很多人都把长肉的原因怪到戒烟上，也有很多人把担心戒烟后长胖作为借口，迟迟不戒烟。

为了帮助那些担心戒烟长肉的朋友，这里就来破解戒烟发胖的困局。

戒烟方式是长肉的主要原因



戒烟的时候，很多人都是化烟瘾为食欲来压制自己的吸烟冲动。

不让嘴巴寂寞，这是个戒烟的法子。相信不少人也是这样，烟瘾上来了，就吃点东西缓解一下。既然吃得多了，长肉实在是再正常不过。

戒烟会导致长肉，但只是暂时性的，而且体重增长不会太多。单纯因戒烟导致的体重增加一般只有 4-10 斤。

烟草中的尼古丁就像兴奋剂，能提高代谢率，在重度吸烟者（一般指每天抽烟超过 20 根）中，吸烟能使人一天多消耗 200 大卡的热量。尼古丁有抑制食欲的作用，吸烟对血管的损伤，也会影响消化系统对于营养物质的吸收。

戒烟后，人的代谢、食欲、对营养物质的吸收都逐渐回到了正常的水平，如果饮食习惯不改变的话，自然会增重发胖。

健康是人生的最大财富

✚ 不想发胖怎么办

◇ 留意进口的东西

对于放进嘴里的东西，讲究一下，留心一下热量。把有限的热量份额吃在有营养的东西上面，吃一些能顶饱，热量也没那么高的零食。

比如糖，可以换成无糖低热的口香糖。新鲜的胡萝卜条、黄瓜、西红柿或水果，也是非常好的选择。果干、低脂酸奶也是不错。多喝水，有助于缓解吃东西的冲动。如果喝不下白开水，试试花草茶、不加糖和奶精的咖啡、零度可乐等低热量的饮料。



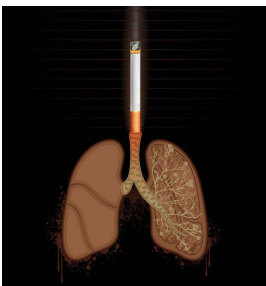
◇ 多运动

吸烟可以使人一天多燃烧 200 大卡的热量，戒烟之后，这些热量可以通过运动消耗掉。把抽烟的时间用到运动上差不多就可以达到这个效果了，还有助于心脑血管健康、获得好身材，何乐而不为？

◇ 不要刻意节食

戒烟本身是一个很考验意志力的事情，在用戒烟考验自己的时候，就不要给自己节食的双重考验了。对于有钢铁般意志的人，这样磨练当然没有问题。但普通人，何必如此跟自己过不去！

对大多数人来说，戒烟加节食，容易给自己带来过大的精神压力，更容易戒烟失败，也更容易造成间歇性的暴饮暴食，对身体不利。



最后记住一句话：
肥，减起来容易；
肺，换起来可就麻烦了。

编辑 缩缩

健康老人的 5 大标准

✚ 没有大病，小病稳定

◇ 没有大病

没有恶性肿瘤、心脑血管疾病（如心梗、中风）、肾功能衰竭等。

机器运转时间长了，零件会磨损、老化、生锈，我们的身体也如此。随着年龄增长，心脏、肾脏、大脑等器官都会衰退，但如果没有导致明显功能异常，也能算是健康。



◇ 小病稳定

高血压、糖尿病、高血脂等指标控制在目标范围。

上面提到的疾病简称为三高，是十分常见的慢性病，只要注意将血压、血糖、血脂等指标控制在合理的范围，是不会造成生命危险的。

✚ 生活方式良好

◇ 不吸烟

吸烟的朋友尽早戒烟，同时还要远离二手烟。

◇ 慎饮酒

不要酗酒，最好戒酒。

◇ 合理吃

每天的饮食应遵循十个拳头原则：不超过一个拳头大小的肉类；两个拳头大小的谷类；两个拳头大小的奶、豆制品；不少于五个拳头大小的蔬菜水果。

◇ 不肥胖

衡量肥胖与否的指标是体重指数（BMI）， $BMI = \text{体重（公斤）} / \text{身高（米）}^2$ 。老年人的体重指数应在 20-25 之间。

◇ 勤锻炼

每周至少 3 次中、低强度的运动，每次不少于 30 分钟。以有氧运动为主，如散步、慢跑、太极拳、游泳、做家务等。

生活能自理

靠自己而不需别人协助，能完成日常基本的生活行为，比如吃饭、穿衣、步行、上楼梯、梳妆打扮、洗澡、上厕所等。

智力正常

能清楚知道目前年月日、季节、居住地；能进行基本的加、减法运算等。



心态健康

能认识并接受生理、社会关系的变化。能从容应付日常生活的压力，不感到过分紧张。即使是高龄老年人，也能主动做些简单家务，有积极处事的态度。

如果以上五大标准都能做到了，那么就是健康老人。对于还未步入老年的朋友，尽早关注这些标准，从现在做起，对照自身，改善自己的生活方式，争取以后做个健康的老人。

编辑 苏苏

膝盖使用手册

膝盖疼痛是中老年人常见问题，其中大多是骨关节炎在捣乱。

膝关节是全身负重关节，其表面有一层软骨，就如同给膝关节的骨质戴上了一项安全帽。年龄增长、肥胖、运动劳损、创伤等，都可以导致软骨磨损。软骨磨损后，关节表面凹凸不平、摩擦增加，这会进一步加重关节损伤，引起骨关节炎、膝盖疼痛。



健康是人生的最大财富

✚ 不同运动，膝盖负担不同

膝盖支撑着我们的身体，每时每刻都在承受着压力，只是不同运动状态下的负担不同：

躺下时膝盖负重几乎为零；站起来和走路时，负重是体重的 1-2 倍；上下坡或上下楼梯时，是体重的 3-4 倍；跑步时，是 4 倍；而蹲和跪着时，则是体重的 8 倍。

如果是体重 80 公斤的人，每上一个阶梯，膝盖就要承受 320 公斤的压力！而蹲着时，膝盖则要承受 640 公斤的压力！

✚ 合理使用膝关节的三大原则

每个人都会老，关节也是一样，使用到一定程度就会因耗损而退化。而我们能做的是掌握正确的使用方法，减缓膝盖耗损、增加其使用期限。

✧ 维持标准体重，别太胖

体重超标越多的人，膝盖负担也就越大。而维持标准体重的关键在于，控制高热量食物摄入、运动充足。

对于肥胖的中老年朋友：建议选择慢走、游泳、骑自行车等运动形式，这些运动不仅能减轻膝盖负重，还能帮助减肥；而像爬楼梯、爬山等运动则要避免。

此外，已经感到膝盖不适的朋友，要少背、提重物，以减轻膝盖的负担。

✧ 锻炼膝关节周围的肌肉

大腿的肌肉变强壮后，能间接减少膝盖骨和股骨间的压力，减轻磨损、推迟膝盖老化。而且适度的运动可以增加膝关节滑液，保持关节腔湿润，减少软骨磨损。

推荐锻炼：坐姿踢腿

第一步：选一个牢固且有靠背的椅子，双手抓紧椅子边缘。

第二步：两大腿并拢向前踢伸，注意速度慢一点，到最高点时维持几秒。

第三步：双侧小腿及足部回到原位，



重复多次。

建议次数：以 8-12 次为一组，一次做 1-2 组，熟悉后可以增加组数。

除了坐姿踢腿这种锻炼形式，弓箭步下蹲、靠墙深蹲也是可以的，只是难度会高一点、更要注意技巧。

✧ 其他运动要讲究技巧

慢走、游泳、骑自行车等运动对膝盖都是很友好的，但很多朋友常做的运动是广场舞、太极等运动。



在做这些运动时，需要注意以下细节，不然可能对膝盖造成伤害、加速老化：

避开硬水泥地，选择塑胶运动场，减少运动对膝盖的冲击；

选择软底或带气垫的运动鞋，减少运动冲击；

避免深蹲、大跳、快速平移等动作，避免损伤膝盖。

编辑 苗苗



感谢您翻阅我们的《健康期刊》，
希望本期的内容对您能有一定帮助。

如果您对这本《健康期刊》有什么
意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

联系电话：028-87394807

邮箱：jkglzx999@163.com