

人到老年,为什么总是失眠、心悸、易出汗?

身体潮热, 血压高升

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 朱文青

很多老人会在下午到傍晚时分, 出现明显的发烧和出汗的情况, 汗出之后又很快恢复正常, 甚至会觉得身体很舒服, 中医称为潮热。

有不少人以为身体潮热是排毒的好时机, 殊不知, 出现这样的症状却也可能是暗示你——该量一量血压了!

■关注

身体潮热与高血压的关系

人体导致潮热的要素就是气滞血瘀。所以, 我们若出现潮热症状, 就既要注意潮热的时间性, 也要注意它的高涨性。

判断身体发热与潮热是否有关, 除了说明热势的亢盛程度以外, 更根本的是反映这个阻滞的程度。所以, 气滞血瘀的程度就决定了潮热的强度, 肝不养血, 肾不清血就是气滞血瘀的主要原因。

有中医认为, 气滞血瘀, 能直接导致血压升高。血压的作用是维持一定的血流量, 人体的组织器官需要一定的血液来供养, 单位体积内, 每分或者每秒需要有一个血供量, 达到这个量新陈代谢就可以得到保障。

单位体积内的血供量在一般情况下是相对恒定的, 但也会随着各种因素的变化而有一定幅度的差异, 所以, 血压的变化也有一个正常的允许值。例如低压 60—90mmHg, 高压 90—120mmHg, 都算正常的血压。

而一旦血压升高了, 大大超过了正常值, 根本的原因就在于单位体积内的这个血供量发生了改变, 血供量不足了, 达不到原来的正常量。这个时候该怎么办呢?

身体只有启动血压这个调节机制, 通过升高血压



来维持原有的血液灌注。而在正常的血压下, 单位体积内的血供量为什么会下降? 为什么达不到原来需要的那个值? 很显然, 必定是运血的道路出现了障碍, 血管壁变厚了, 血管变窄了, 或是其他的原因阻滞了循环的过程, 循环道路的阻力增加了, 而压力维持不变, 那单位面积的血流量必然减少, 血供必然不足。

如何解决这个矛盾呢? 在无法拿掉血循环过程中的这个阻滞, 而又必须保证组织器官的血供量的这样一个前提下, 身体只能选择提高血压的方法, 从而引发高血压。

高血压产生的关键因素就是阻滞, 就是循环过程的障碍。因此, 治疗高血压病的根本办法不是盲目降压, 而是要消除这个阻滞。血循环过程的障碍减少了, 甚至拿掉了, 血压自然地就会降下来。

气滞是血管壁变薄变硬的主要原因, 血瘀是血管堵塞的主要原因。所以, 通过对肝和肾的调理, 可以有效地缓解这些症状。不过在调理肝肾的同时, 一定要格外注意不要伤及其他脏器。

■链接

血压升高, 要立即启动“饮食”战略

身体潮热, 血压升高。面对不能盲目降压的处境, 我们还能用什么方法保护心血管呢? 9月13日, 今日女报 / 凤网记者特邀长沙市中心医院心血管内科主治医师龙晓, 请他为众多高血压老人制定一份“饮食”攻略。

关键一: 少吃肥肉, 常吃鱼和豆制品。

每日吃肉量最好控制在 75 克, 买肉时, 应优先考虑鱼、禽和畜肉的瘦肉部分, 吃禽肉应去皮。多项研究证明鱼可降低患冠心病风险, 每周至少吃鱼一次可减少冠心病风险 15%。豆制品富含优质蛋白和不饱和脂肪酸, 含钙和 B 族维生素、异麦酮及大豆低聚糖等, 可降低心脏病发生的危险。推荐吃黄豆 30—50 克)、豆腐 (150 克)、豆干 (45 克), 不推荐吃油豆腐。

关键二: 少吃动物油, 常吃植物油。

猪油、牛油、羊油等动物油含较多饱和脂肪酸和胆固醇, 易诱发动脉粥样硬化和冠心病。富含不饱和脂肪酸的茶油、橄榄油,

以及花生油、玉米油等一般植物油 (棕榈油除外) 有益心脏健康。中国营养学会推荐, 每人每天油脂用量应控制在 20 克。建议平时尽可能多用炖、焖、蒸、拌或猛火快炒的烹调方式, 少吃油炸食品和炒饭、烧饼等含油主食。

关键三: 少吃垃圾零食, 常吃新鲜蔬菜水果。

油炸薯片、膨化食品、曲奇饼干等零食对心脏健康不利, 最好少吃。中国营养学会推荐新鲜蔬菜, 如各种深绿叶菜和红、黄、紫色蔬菜, 推荐每天 400—500 克, 各种新鲜水果 200 克。不要吃加工果汁、加糖果味饮料。

关键四: 少吃咸, 常吃酸。

研究表明, 每日盐摄入 4 克以下的人很少患高血压, 而超过 20 克的人, 高血压患病率高达 40%。另外, 高盐饮食还可改变血压“昼高夜低”的变化规律, 变成“昼高夜也高”, 容易发生心脑血管意外。每人每日盐摄入量不应超过 6 克, 包括酱油、咸菜等所含的盐。烹饪中放点醋, 可提高菜肴的鲜香味, 减少用盐量, 柠檬汁、菠萝汁、橙汁等均可。此外, 要少放糖, 因为甜味会掩盖咸味, 增加盐的摄入量。

关键五: 不喝浓茶, 饮淡茶。

茶叶含茶多酚、儿茶素等活性物质, 可调节血脂、血压并预防动脉粥样硬化和保护心脏, 每天喝 1—2 杯红茶可保持血管弹性, 预防心血管病。建议人们养成喝淡茶的习惯, 但不宜多喝茶、喝浓茶。



OTC 国药准字 Z45022017

全年最大力度的优惠活动

9月12日—9月20日

桂龙药膏

葛洪

202克

广西邦琪药业集团有限公司

限量超值体验优惠, 另有豪礼相送!

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用

【禁忌】孕妇及小儿忌用; 【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物; 其余内容详见说明书。

桂药广审(文)第2016030030号

庆双节 送双福 调五脏 治病补身

送国药膏 赠长寿煲 省钱治慢病 健康抱回家

健康有福: 千年国药, 葛洪牌桂龙药膏, 49种老慢病一口膏, 内含28味野生中草药, 4两药材熬一口膏, 外除症, 内补虚, 同调五脏, 针对中老年人心脑血管病、风湿骨病、气血不足引发的各种慢性病均有效, 老慢病选国药, 就选葛洪牌桂龙药膏。

长寿有福: 养生瑰宝, 葛洪养生长寿煲, 稀有的紫砂材质, 富含多种微量元素, 营养更丰富, 健康吃出来。独特的制作工艺, 高效节能恒温保鲜, 口感更细腻, 美味吃出来。更有, 半年到1年量的葛洪足浴方剂免费配赠, 轻松用脚吃补药!

抢购热线:

400-750-8800

葛洪桂龙药膏以下药房有售:

长沙岳麓区众泽堂大药房
咸嘉湖路656号众泽堂大药房(省肿瘤医院后门旁)

长沙平和堂药号:
芙蓉区黄兴中路88号(五一广场)平和堂商厦
芙蓉区八一一路1号阿波罗广场一楼
雨花区韶山路488号平和堂商厦负二楼
岳麓大道57号平和堂商场一楼
岳麓大道57号(奥克斯广场)负一楼华润万家超市
长沙市黄兴镇心健大药房、榔梨镇良方药店

浏阳市车站路济明大药房、利康大药房、永安大药房有售
楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售
老百姓大药房湖南省各连锁门店有售
金六谷大药房湖南省各连锁门店有售
德裕大药房湖南省长沙市各连锁门店有售
恒康大药房湖南省长沙市各连锁门店有售
罗氏协和大药房湖南省长沙市各连锁门店有售
康和润药房湖南省长沙市各连锁门店有售
永州福寿堂大药房(零陵中路与觅湘路口交汇处)
春和祥连锁湖南湘潭市各连锁门店有售

赠品

葛洪养生长寿煲 葛洪足浴方