

## 再不好好睡觉，就要得高血压了！



日常如果碰到有人说血压有点高，我们往往会先关心对方“是不是昨晚没睡好？”的确，睡眠和血压的关系非常密切，只不过在快节奏的现代生活中，人们常常忙于工作、学习和家庭，忽视了睡眠的重要性。

### 睡眠和血压的相爱相杀

正常情况下，人体夜间的血压低于日间水平。但睡眠不足、睡眠质量差，或者睡眠不规律，可导致夜间血压升高，继而导致白天困倦，影响一整天的血压情况，而血压的异常

波动又会反过来影响睡眠质量，形成恶性循环。

先来谈谈睡不好觉为何会推高血压。首先，如果长期睡眠不足，身体会分泌更多的压力激素，比如肾上腺素和皮质醇，导致血管收缩从而增加心脏的负担，最终升高血压。此外，睡眠不足还会影响人体代谢过程，引起脂肪堆积、体重升高，进一步加重高血压。

其次，睡眠质量差，尤其是睡眠呼吸暂停，是继发性高血压的主要原因之一。研究发现，约30%至50%的高血压患者患有阻塞性睡眠呼吸暂停，而在难治性高血压患者中，阻塞性睡眠呼吸暂停的患病率可能高达70%至85%。

最后是睡眠不规律，我国一项研究指出，频繁倒班或者经常上夜班的人群，高血压的发生风险升高16%至19%。而且，与从不午睡的人相比，经常睡午觉的人也会更容易发生高血压，这可能是由于经常午睡会影响夜间睡眠质量。

与之相应的，如果人体血压持续在较高水平，可能导致大脑皮层和自主神经功能出现障碍，进而使患者出现入睡困难、入睡后做噩梦或者被惊醒。

可见，高血压与睡眠问题会形成恶性循环，经常睡不好觉会升高血压，而血压控制不好的人更容易睡眠不好。

### 促睡眠稳血压需两手抓

正视睡眠问题，养成良好的睡眠习惯，改善睡眠质量，以便平稳控制血压。具体来说，建议参考以下几点措施：

1. 保证睡眠时长：建议成年人每晚保持7至8小时的充足睡眠。
2. 调整睡眠习惯：比如适当的睡眠环境、规律的睡眠时间和、避免在睡前和晚上摄入食物、咖啡因、酒精和香烟等。不建议午睡超过30分钟。
3. 筛查睡眠呼吸暂停：如果存

在难治性高血压或者夜间高血压，需要筛查是否合并睡眠呼吸暂停。如果确诊，需要调整生活方式，合并超重/肥胖的人群进行减重，并使用持续气道正压通气(CPAP)或口腔矫治器等治疗来改善睡眠质量。

4. 定期监测血压：如果存在睡眠问题，比如失眠、打鼾、阻塞性睡眠呼吸暂停等，应定期监测血压，并考虑进行动态血压监测来评估夜间血压情况。

### 周末这样补充更健康

不少人把睡眠当成了银行，工作日睡眠不足，就用周末的睡眠来“还债”。遗憾的是，研究结果并不支持这个观点。研究发现，和正常睡眠相比，两周内每天都睡眠不足的人胰岛素敏感性下降13%，而工作日睡眠不足的人胰岛素敏感性更低，下降了27%。

那么，周末到底要不要补觉？研究发现，规律的睡眠模式更有利于人体健康，换句话说，无论是工作日还是非工作日，最好做到按时入睡、按时起床，尽量保证睡眠时长。如果工作日确实睡眠不足，那么周末补觉1至2小时，也未尝不可。

来源：北京青年报

## 慢性鼻炎不可盲目用药

慢性鼻炎是指在无感冒或流感的情况下，患者频繁出现鼻塞、打喷嚏、流清水样鼻涕或鼻塞等症状，每天持续或累计时长超过1小时。慢性鼻炎的常见类型包括过敏性鼻炎、局部过敏性鼻炎、嗜酸性粒细胞增多性非过敏性鼻炎和特发性鼻炎(血管运动性鼻炎)。老年性鼻炎通常指的是老年人患有鼻炎，而非一种特殊的鼻炎类型。

随着年龄的增长，过敏性鼻炎的症状往往会减轻，许多年轻时患有过敏性鼻炎的人，步入老年后，症状可能会自然减轻，甚至不治而愈。但是，特发性鼻炎的症状可能会加重，接触冷空气、冷热交替、刺激性气味、辛辣食物、饮酒等，都可能导致鼻部症状更明显，尤其是清水涕增多。

通过过敏原检测可以诊断过敏性鼻炎。常见过敏原包括尘螨、真菌、动物皮毛、草花粉和树花粉等。常用的检测方法有皮肤点刺试验和血清过敏原特异性IgE检测。皮肤点刺试验简便、快速、成本低，但可能受主观因素影响，且有过敏反应风险，不适合严重过敏体质者。另外，老年人皮肤的反应性降低，对刺激的敏感性不如年轻时，这可能导致其在皮肤点刺试验中反应不足，进而产生不准确的假阴性结果。因此，老年患者可以选择血清过敏原特异性IgE检测。

测，该检测方法的优点是精确度高、受外界因素干扰较小，且适用于所有患者。

当老年人患有慢性鼻炎时，除了常见的鼻塞、打喷嚏、流涕等症状，还可能伴随其他问题。老年人的嗅觉本身有所下降，慢性鼻炎会进一步加剧嗅觉减退。老年慢性鼻炎患者容易出现咳嗽、咳痰症状，尤其是在早晨起床后，这可能是鼻涕倒流所致。此外，由于鼻腔黏膜的湿润和加温功能减弱，老年人还可能出现鼻腔干燥、结痂、疼痛甚至偶尔涕中带血的情况。

在日常生活中，慢性鼻炎患者应注意以下几点：确保室内空气流通，保持空气清新，避免接触已知过敏原；注意保暖，防止感冒；定期使用生理盐水清洗鼻腔，保持鼻腔清洁；避免过度劳累，确保充足的睡眠；戒烟限酒，减少辛辣和油腻食物的摄入；适当进行锻炼，提高身体素质。

治疗慢性鼻炎的方法一般包括药物治疗、脱敏治疗和手术治疗。治疗慢性鼻炎的常用药物有鼻喷糖皮质激素、鼻喷或口服抗组胺药、抗白三烯类药物和胆碱能抑制剂，这些药物可以起到消炎消肿、抗过敏、缓解鼻塞和减少分泌物的作用，但需要在医生指导下合理使用。同时，慢性鼻炎患者要谨慎使用鼻腔减充血剂，如麻黄素、赛洛唑啉和羟甲唑啉等，以免因长期使用导致药物性鼻炎。脱敏治疗是一种针对过敏性鼻炎的对因治疗手段，虽然治疗时间久，但患者在治疗期间可减轻症状，减少甚至停用其他药物，治疗后效果可延续数年。若药物治疗、脱敏治疗无效或伴有严重并发症，患者可考虑手术治疗，如鼻中隔偏曲矫正、下鼻甲部分切除术、翼管神经切断术等。来源：人民日报

## 春天情绪烦躁，根源竟在肠道

为何春季总感觉身体不适，情绪烦躁？解放军总医院疑难危重病学家及养生保健专家孟庆义表示，有些春季不适，包括部分春季高发疾病，与肠道健康密切相关。肠道被称为人体的第二大脑，若出现紊乱，会影响人体的免疫功能，导致抗病能力下降，打好“肠道保卫战”很有必要。

三类春季高发疾病，根源在肠道

孟庆义指出，春季有三类疾病进入高发期，且肠道是根源。肠道内的细菌等代谢产物紊乱，影响了人体的免疫功能，导致抗病能力下降。

1. 呼吸系统疾病：万物复苏，细菌和病毒进入活跃繁殖期，致病力强，再加上春天天气多变、温差大，人的免疫力较低，易发呼吸道感染、肺炎等呼吸系统疾病。
2. 过敏性疾病：春季花粉、飞絮等扩散量大，大风、雷暴天气频繁，人们外出时极易接触到过敏原，引发荨麻疹、过敏性鼻炎、支气管哮喘“过敏三部曲”。
3. 精神类疾病：季节交替，人体内激素分泌、代谢等生理功能发生变化，从而导致精神类疾病的发病或病情加重、反复。

以上三种疾病，调节肠道菌群是关键

专家指出，防治春季高发疾病，调节肠道菌群是关键。为此，专家给出5点建议：

1. 多吃高纤维食物：多吃蔬菜、水果、全谷物等膳食纤维含量高的食物，可以促进肠道内益生菌的生长，有助于保持肠道菌群的平衡。
2. 摄入水溶性膳食纤维：水溶性膳食纤维主要存在于豆类、燕麦、苹果、胡萝卜、海带等食物中，适量食用可促进肠道蠕动，有助于代谢和消化。
3. 补充益生菌和益生元：摄取富含益生菌和益生元的食物，可以增加肠道内有益菌的数量，帮助改善肠道菌群的结构。
4. 多喝水，保持大便通畅：充足的水分能够调节肠道的酸碱平衡，促进代谢。
5. 坚持适量运动，保证充足睡眠：定期的运动和充足的睡眠可以增强人体的免疫力，维护肠道菌群的健康和平衡。

专家提醒，老年人等肠胃功能较弱的人群要忌食生冷，多吃温和的食物，有益于维护肠道健康。来源：央广网

## 脑梗高危人群应留心哪些信号？

江苏省省级机关医院急诊中心主任朱旒告诉记者，老年人本身基础疾病多，通常脑梗发病初期症状不明显，容易被忽略，应提高警惕。

前几天，70多岁的张奶奶(化姓)老感觉浑身乏力，一直手抖，上厕所时还不小心摔了一跤，这才引起家人的重视。家人误以为她是发热患上流感，就医后，朱旒主任经过一系列检查发现，老人体温正常，排查后并非由于流感引发，最终确诊为脑梗死。令朱主任印象较深的是，当天接连又收治两位老年患者，均诊断为脑梗死。他们还都有一个普遍特点，患有高血压。

老年人本身就属于脑梗的高危人群，“相比于年轻人，老年人的血管弹性下降，对外界环境适应能力较差。”值得注意的是，老年人的脑梗症状往往不典型，容易被忽视。相比之下，部分健康意识较高的患者警惕性较高，往往能得到及时治疗，“有位老先生患有高血压，平时关注健康知识，当他发现自己手发麻时，立即想到可能是中风征兆，于是利用接孙子的间隙时间，来医院做了检查，诊断为脑梗。”朱旒主任说。

“脑梗的黄金救治期为3至4.5小时，延误有大风险，严重者可能永久性神经损伤，增加死亡风险。”朱主任建议，患有高血压且70岁以上的高危人群，出现以下3个信号应及时就医：1. 肢体无力；2. 身体或四肢感觉麻木；3. 说话不清。

来源：扬子晚报

## 参苓白术煲脊骨



图片来源于网络

材料：党参20g、白术10g、茯苓20g、淮山30g、白扁豆30g、赤小豆30g、红枣4粒、生姜适量、脊骨300g(3-4人份量)。

制作方法：脊骨切块焯水去血污，白扁豆、赤小豆用温水浸泡2小时，与其余洗净的药材一同放入煲中。先武火煲开，再文火煲1小时，最后加入食盐调味食用。

汤品点评：扁豆、赤小豆是健脾祛湿常用的食材，再加上药性平和的茯苓，不但加强了健脾祛湿的功效，还增加了安神消肿的作用。白术性温，为补气健脾要药，与山药同用能既补脾气，又益脾阴，加少许红枣可减少白术的苦味。

党参味甘性平，具有补中益气、养血生津的功效，其性缓和，不燥不腻，善补脾肺之气，其补气之力虽不及人参，但胜在价格较廉，且不会过于温燥，一般补剂中多会使用。

此药膳乃四君子汤转化而来，具有比较好的补气健脾的功效。同时配以祛湿的食材，雨水季节可经常煲来食用。

来源：广州日报



## 怎么用手有讲究

腱鞘炎多发于成年人，以日常生活中用手频繁的人群为主。腱鞘炎最常发生在拇指，其次为环指(无名指)及其他手指。近年来，随着人们越来越频繁地使用手机和电脑，狭窄性腱鞘炎的发病率也逐渐增加，发病年龄也逐渐年轻化。

什么是腱鞘炎？这首先得知道腱鞘的结构。肌腱是连接肌肉与骨骼的纤维束，负责力量和关节活动；腱鞘则是包裹在肌腱外层的套管结构，通过分泌滑液润滑肌腱，固定肌腱位置(类似电缆的保护套)。两者的配合让我们的手指、手腕灵活运动，从而应对日常的学习、工作和生活。

分泌滑液的腱鞘还会发炎？当然。原因在于过度摩擦。当肌腱因反复活动或外伤与腱鞘过度摩擦，会导致腱鞘充血、水肿、增生，甚至形成狭窄卡压肌腱，出现疼痛和活动受限。

腱鞘炎起病缓慢、隐匿，早期指关节局部可出现肿胀、僵硬和活动受限，常于活动后缓解或消失。

如何判断腱鞘炎？从症状来看，一般

是两种：一是疼痛，包括活动时加重、休息时减轻，部分患者夜间痛醒；二是活动受限，如手腕背伸困难、手指屈伸卡顿，尤其晨起时会更加明显。一些特异性检查也可鉴别，如握拳尺偏试验，拇指握于掌心并向尺侧偏手腕，剧痛提示桡骨茎突狭窄性腱鞘炎；还有弹响试验，手指屈伸时出现“咔嗒”声提示扳机指。

腱鞘炎的发病基础是手指关节的过度活动，因此预防主要应调整生活及工作方式：

第一，在长时间工作时应保持正确的姿势。长期伏案工作时，尽量让双手平衡，手腕能触及实物，不要悬空。使用电脑时，键盘和鼠标高度应合适，手臂和手腕自然放松，避免手腕过度弯曲或伸展。可以把键盘放置在肘部高度，且距离身体不要过远，以减少腕关节的压力。使用手机时，可双手交替操作，避免单手长时间握持和不停地用指尖输入。

第二，进行适度运动可增强肌肉力量和韧带柔韧度，减少腱鞘炎的发生。建议每工作1-2小时，休息10分钟，做一些简单的手腕和手指伸展运动。工作结束后，

可尝试手腕关节旋转，或将手掌用力握拳再放松，来回多做几次。将手指或手掌反压几下，能有效缓解手部酸痛。手部运动时，注意手指、手腕的正确姿势，不要过度弯曲或后伸。不宜提拿过重的物品。手指、手腕不要用力过猛，以免肌腱劳损导致腱鞘炎。

推拿按摩是中医治疗腱鞘炎的主要手段，具有疏通经络、松解粘连、恢复关节功能的效果。患者在治疗前可准备一些中西医结合的外用制剂，或者精油作为按摩介质，一方面既起到药物本身的治疗作用，同时也能减少因为按摩揉搓可能导致的皮肤损伤。针对桡骨茎突狭窄性腱鞘炎，建议可用健侧的手指对患侧腕关节疼痛最严重的地方进行按、揉、弹拨手法，同时缓慢活动腕关节，每次5-10分钟，一天2-3次治疗频率；针对手指的腱鞘炎，患者同样可以用健侧的手指对局部痛点进行按揉弹拨治疗，并结合手指的缓慢屈伸运动，每次5-10分钟，一天2-3次治疗频率。

第三，有必要对肌腱进行适度保护。在进行重复性活动时，使用适当的护具或

支撑物来减轻关节和肌肉的负担，如佩戴手腕支撑带、膝盖护具等，以保护相关部位免受过度摩擦和压力。得了腱鞘炎，重要的是放松手部，给它休息的时间，不要加重其负担。

第四，注意保暖。双手反复浸泡于冷水中，会使局部关节耐受度下降，出现炎性渗出、软组织水肿等，使肌腱与腱鞘产生无菌性炎症反应，从而引发疼痛。比如洗衣服时最好用温水。如果感觉身体疲劳，还可以泡个热水澡，或在肌肉酸痛的部位进行热敷。

作为一种骨科常见的疾病，大部分患者发病以后，经过适当休息，能够自己缓解和痊愈。但如果长期不见缓解，就要采取一些治疗办法了，常见的包括关节固定制动、药物治疗、理疗等。如症状仍然持续，可行局部封闭治疗，使早期腱鞘炎得到缓解，每周封闭一次，但需注意，封闭治疗不宜过于频繁。对于症状严重且严重影响生活质量的患者应手术治疗，具体手术方式为彻底松解肌腱周围狭窄的腱鞘，从而缓解症状，使肌腱功能恢复。

来源：光明日报

## 接纳情绪，主动化解隐性压力

“从生理层面，大脑负责调控情绪的前额叶皮层需要重新适应；从心理和社会层面，学习和社交的隐性压力也会给孩子带来一些影响。”2月13日，国家卫生健康委召开新闻发布会，首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华表示，寒假结束，重返校园可能会给人带来一些抵触和压力，可以通过接纳情绪等方式适应，主动化解隐性压力。

今年春节档电影《哪吒2》鼓舞了很多人摆脱精神内耗，它的爆火也反映了全社会对心理精神健康的重视和需求。化解压力摆脱内耗，具体该如何做？

“在休闲的状态一下子开启忙碌的节奏，身心出现压力反应是正常现象。对自己的情绪无需过度解读，情绪没有对错之分，重要的是了解情绪背后自己的需求。”上海市精神卫生中心主任医师乔颖说，充足的睡眠有助于平稳度过这个阶段。此外，三餐定时、营养均衡、适量运动、合理推进工作计划、适当犒赏自己都会为自己提供情绪转变的动力。

北京大学第六医院主任医师黄静冰表示，心理健康相关词语成为“热词”，体现出人文关怀意识的提高，也体现出精神心理健康知识的普及以及识别能力的提高。焦虑抑郁情绪有精神上的表现，如担心、紧张、过度悲观等，也有躯体上的表现，如脏器功能紊乱、心慌、胸闷、气短、食欲差等，后者往往难以识别。随着心理健康意识的增强，当出现不明原因的病情，患者到综合医院排除躯体疾病后，可以考虑是否和精神因素有关，经过系统、针对性治疗，大部分症状可以消除。

有一些孩子沉迷游戏、社交媒体，导致其忽视真实世界和现实生活中的的人际关系和学业，甚至会发展成情绪障碍。对此，中南大学湘雅二医院主任医师吴仁容说，从玩游戏到游戏障碍是逐步发展的过程，可能持续数年。同时，应引导青少年正确使用社交媒体，提升青少年识别虚假信息和网络暴力的能力。通过早期干预，可以避免游戏成瘾，如培养孩子现实生活中多元的兴趣爱好，向学生讲解游戏成瘾的危害等。在社会层面，相关部门应加强对游戏市场的监管，网络游戏公司要切实承担起社会责任。

随着儿女再次离家，老年群体也容易出现悲伤、孤独、失落等情绪。首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆斌表示，老年人的心理健康状况与个人的性格特点、身体状况、家庭和社会支持等多种因素相关，建议老年人理解并接纳自身衰老的过程，积极接受环境、社会角色的转变，做好个人健康管理，关注自身身心健康。通过多参加社交活动、兴趣小组、科普讲座等，老人可扩展社交圈，避免社交的孤立，保持思维的活跃度，增加自我认同感。作为子女，应与老年人建立情感联系，增加见面的频率和交流时间，让他们感受到自己“被需要”。

来源：科技日报