

# 红光满面气色好? 或是高血压

除隐性高血压外,还有一些易被我们忽视的症状提示您已经患上了高血压,“红光满面”就是其中一种,一旦出现,应及时就医,做到早发现、早治疗。

## “红光满面”原是高血压

南京市中医院心血管病科主任医师顾宁介绍,“红光满面”通常被人们认为是“气色好,身体健康”的标志。但殊不知,满面红光有可能是高血压等许多疾病的先兆。

身体健康的人末梢血液循环较好,活动后面色会比较红润,这是正常现象。

但对于病理性脸红的患者来说,主要是因为心脏扩大、心肌肥厚、心肌收缩力增加,使心脏排出的血量增加,从而引起头面部血管扩张充血,才导致脸色发红。这个红并非是健康的面色红润。

## 非药物治疗莫忽视

顾宁说,在治疗这类高血压时,除了药物治疗外,非药物治疗也很重要,主要是合理的饮食以及健康的生活方式。

合理的饮食是指高纤维素、低盐及低脂饮食,应多吃水果、蔬菜和谷物。

健康的生活方式是指规律的作息,不要随意打乱自己的生物钟,避免让自己的精神状态长期处于高度紧张的环境,保持心理平衡,以减少高血压的发病概率。

此外,要坚持有氧运动:长期有氧运动有利于血压降低。高血压患者在运动前要根据自己的身体状况来选择运动的种类、强度以及频率等。常见的运动有步行、慢跑、骑车、打太极拳等。

## 小提示:还有哪些病会脸红

相对于健康的脸红,病理性脸红主要



资料图片

有以下几种情况:

一、风湿性心脏病。这是由于二尖瓣狭窄,回心血量受阻,从而造成肺部淤血,会导致面部双颧呈紫红色。医学上称为“二尖瓣面容”。

二、患肺结核的征兆。临床上,有肺结核病的人常表现为面部潮红。特别在午后,患者的面颊或耳轮发红,有人戏称为

“面若桃花”。

三、流行性出血热。主要是由于全身毛细血管扩张,血管通透性增加,早期可表现为面部充血、颜面发红。医学上称之为“醉酒面容”。

此外,高热、甲亢、酒精中毒也有脸红的表现。

(人民)

## 总医院加入河南省门静脉疾病专病联盟

本报讯 8月24日至26日,河南省门静脉血管论坛在郑州举行,论坛还成立了河南省门静脉疾病专病联盟。平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)介入科主任朱培欣、副主任陈锦州应邀参加了此次论坛,并代表总医院从论坛主办方手中接过了“河南省门静脉疾病专病联盟单位”的牌匾。

河南省门静脉疾病专病联盟是以提高门静脉疾病诊疗水平为目的,通过发挥省、市、县等各级医院的各个学科和专家的特长,构建门静脉疾病诊疗体系,为诊疗技术的提高与创新、专业人才培养、科研的开展提供平台的新型医学服务模式。该联盟的

成立,将有效推动省内及周边地区门静脉疾病诊断与治疗技术快速发展,提高省内及周边地区门静脉疾病相关疑难重症的诊治能力、基层医院综合服务能力以及远程医疗协作水平。

据了解,总医院介入科技术力量雄厚,能独立完成 TIPSS、胃冠状静脉栓塞+脾动脉栓塞等微创介入治疗,亦能熟练完成患者筛查、围手术期患者管理、术后并发症预防及治疗,提高患者生活质量、挽救患者生命安全。此次加入河南省门静脉疾病专病联盟,总医院介入科将与联盟成员单位一起,在门静脉疾病的诊断、治疗及前沿技术研

究方面展开密切合作,大力提高总医院对该类疾病的诊断、治疗,在学科发展方面再上新台阶。

朱培欣介绍,中国是肝炎大国,肝炎患者的疾病进展后期大多并发门静脉疾病,即门脉高压症,导致患者消化道大出血、脾功能亢进、顽固性腹水等,严重影响患者生活质量及生命安全。特别是胃底食管曲张静脉出血患者,死亡率极高。而微创介入治疗(TIPSS、胃冠状静脉栓塞+脾动脉栓塞),可以有效降低门脉压力,用于治疗顽固性腹水、脾功能亢进,治疗或预防消化道大出血,保障患者生命安全。★ (李莹)

## 健康生活,要做到“三减三健”

(上接AII·1版)

**减糖方法:**含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源,建议不喝或少喝含糖饮料;减少食用饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品摄入频率;婴幼儿建议喝白开水为主,制作辅食时,也应避免加入添加糖;家庭烹饪过程中少放糖,尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖;在外就餐时适当选择糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等含糖较多的菜品。

**健康口腔:**晚上睡前刷牙最重要

牙口好,才能吃嘛嘛香。龋病和牙周疾病是最常见的口腔疾病,通过自我口腔保健和专业口腔保健,清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。坚持做到每天至少刷牙两次,饭后漱口,晚上睡前刷牙尤为重要。

健康口腔应做到:刷牙习惯应从儿童养成,0-3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成,3-6岁儿童由家长和幼儿园老师教授简单的画圈刷牙法,6岁以上儿童,家长仍需做好监督,确保刷牙的效果;6岁左右萌出的第一恒磨牙,与12岁时长出的第二恒磨牙均需及时进行窝沟封闭,做完窝沟封闭的儿童仍不能忽视每天认真刷牙;成年人每年口腔检查至少一次,提倡学龄前儿童

每6个月接受一次口腔健康检查;尽量减少每天吃糖的次数,少喝或不喝碳酸饮料,进食后用清水漱口清除食物残渣,或咀嚼无糖口香糖;建议刷牙后配合使用牙线或牙缝刷等工具辅助清洁牙间隙;每年定期洁牙(洗牙)一次;牙齿缺失应及时修复,不论失牙多少,都应在拔牙2-3个月后进行义齿修复;对于配戴活动假牙(可摘义齿)的老年人,应在每次饭后拿出刷洗干净。

**健康体重:**男性腰围不超过85厘米,女性不超过80厘米

各年龄段人群都应坚持天天运动,维持能量平衡,保持健康体重。体重过高或过低都会影响健康。重视控制腰围,预防腹型肥胖,建议男性腰围不超过85厘米,女性不超过80厘米。应定期测量体重指数(BMI),对照自己是否超重。

保持健康体重应做到:食物多样、规律饮食、能量摄入适量,建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳食,切忌暴饮暴食;推荐每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,坚持日常身体活动,平均每天主动身体活动6000步,减少久坐时间,每小时起来动一动;老年人量力而行适宜运动,建议

每周坚持至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动,适量进行增加肌肉训练;可以将身体活动融入日常生活中,上下班路上多步行,多骑车,少开车;工作时少乘电梯,多走楼梯,时常做做伸展运动,减少久坐;居家时间多做家务,多散步,减少看电视、手机和其他屏幕时间。

**健康骨骼:**防骨质疏松多晒太阳、多运动

骨质疏松症是中老年人最常见的一种全身性骨骼疾病,疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的主要表现。骨折是骨质疏松症的严重并发症,通常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生。各个年龄段都应注重骨质疏松的预防,绝经后的女性及中老年人是骨质疏松的高发人群。

健康骨骼应做到:饮食上多选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食;坚持体育锻炼,可预防骨质疏松,负重运动可以让身体获得及保持最大的骨强度;要戒烟限酒,吸烟和过度饮酒等不良生活习惯都会增加骨质疏松风险;日光照射有助于钙吸收,充足的光照会促进维生素D的生成,建议每天至少20分钟日照时间,提倡中速步行、跑步、骑行等多种户外运动形式;老年人可做一些提升关节柔韧性和灵活性的锻炼。

## 结核病防治专栏

### 如何早期发现肺结核病

由于有些肺结核患者早期根本无症状,往往在健康检查中才发现。因此,要早期发现肺结核患者,首先要加强社会公众的自我保健意识,如有肺结核可疑症状,应及时到医院就医,并做必要的检查,如胸部X线透视、拍片、痰图片检查、结核菌素试验、血沉检查等,以便早日确诊。胸部X线检查是诊断肺结核的重要方法之一,且简便易行;但更重要的是痰结核菌检查,这对确定肺结核病诊断、了解患者是否是排菌的传染性肺结核病起着决定性的作用。

有以下几种情况的人应作定期检查:

(1)与肺结核患者密切接触者。

(2)患有糖尿病、矽肺及胃切除等手术后的患者,长期应用肾上腺皮质激素、免疫抑制剂及免疫功能低下的患者。

(3)结核菌素试验呈阳性的患者,尤其是儿童和老年人。

(4)长期低热或有结核过敏表现的人,如关节疼、血沉快、抗风湿治疗效果不好,或患有结节性红斑、痈性结膜炎者,应做胸部透视和全身其他检查。

(5)一些经常接触粉尘作业的人。

(6)对于健康人,也要每1-2年做一次胸部X线检查,尤其是中小学教员、保教人员、医生、护士、服务人员、食堂餐馆的管理人员等。

(7)久治不愈的感冒、咳嗽、持续发热,以及肺部X线检查有阴影者,经正规抗炎或抗病毒治疗两周,仍不见吸收时,要想到患结核病的可能,及早做进一步的检查。(平顶山市第三人民医院 韦旭)

### 尿道结石、过敏体质、肠胃疾病 这几类人群 少吃竹笋

竹笋是餐桌上备受人们青睐的食材,虽然它营养又美味,但也不是人人都可食用。山东营养学会理事、济南大学营养学副教授慕翠华提醒,以下几类人群不宜过量吃竹笋。

**发育期儿童和患有尿道结石的患者。**竹笋中含有大量较难消化的纤维素以及草酸,草酸会和钙、铁、锌等矿物质形成难以溶解吸收的复合物。如吃太多竹笋容易缺钙,罹患软骨病;缺锌,可能造成生长发育缓慢。草酸很容易与人体内的钙相结合,形成结石,因此,患有泌尿系统结石的患者同样不宜吃竹笋。

**肠胃疾病、肝硬化及消化道疾病患者。**竹笋是一种比较难消化的食物,食用后会加重肠胃负担,可能引起胃出血及食道静脉曲张破裂出血,尤其对于肝硬化的患者来说,更要注意。患有消化道疾病的患者食竹笋后容易产生消化不良、胃腹胀、反酸嗝气等不适症状,过量食用可能出现呕血、黑便等并发症。另外,老年人消化能力较弱,也应尽量少吃竹笋。

**过敏体质人群。**有些人对竹笋过敏,忌吃。竹笋会加重过敏症状。

**经常服用阿司匹林的患者。**因为阿司匹林对胃肠道有所刺激,容易造成胃黏膜损伤,吃太多竹笋会雪上加霜。

最后要提醒的是,多数竹笋含有氰甙,食用过量会危害健康。竹笋中所含的有害物质可以通过煮沸、罐装、浸泡、干燥和发酵等方法消除。所以晒干或罐头装的竹笋相对来说比较安全。切笋时,可用手指用力敲一敲,敲得动的地方,牙齿才能咬碎,敲不动的部位,最好不要食用。烹饪时,竹笋或笋干要切得小一些、细一些,焖、煮、蒸、炖得久一些。烧笋之前最好用开水焯一遍,去掉部分草酸;吃笋时,一定要细嚼慢咽,如果觉得竹笋或笋干太老咬不烂,最好别吞下去,牙齿不好的人吃竹笋更要当心。(高嘉悦)