



运动是良医

运动降压你知多少?

□本报记者 刘伟芳

《中国心血管健康与疾病报告2019》指出,心血管疾病死亡率仍居我国首位,每5例死亡中2例死于心血管病。报告强调,中国高血压患病率总体呈上升趋势,缺乏身体活动是主要原因之一。

《高血压防治个性化运动处方共识》推荐有氧运动作为有高血压者的一项身体活动方式,2021年欧洲心脏病学会高血压理事会的共识表示,此运动可帮助收缩压降低7mmHg,舒张压降低5mmHg。

43岁男士每天跑步45分钟 1个月后血压降到正常

43岁的陈先生在单位体检时发现血压有点高,达到140/95mmHg,被建议去医院检查。陈先生到福建医科大学附属第一医院高血压中心做了详细检查后,医生确诊他患上了高血压,但鉴于陈先生十分不愿吃药,接诊的沈逸华副主任医师给他开了张生活处方——饮食少盐,每周中等有氧运动不少于5次。

陈先生十分认真的执行了生活处方,坚持每天慢跑45分钟,1

个月后,他惊喜地发现,血压降到了136/88mmHg。复诊的时候,沈逸华表示,如果能坚持生活处方,定期监测血压,陈先生可以暂时不服用降压药。

“对于高血压患者,运动降压确实有效!因为规律的运动能改善植物神经功能,降低交感神经张力,减少儿茶酚胺的释放量,增加如内啡肽等有益的化学物质浓度,降低肾素和醛固酮等升压物质的浓度水平;运动可以增加血管顺应性,扩张血管,使外周阻力下降,从而有效降低血压达到降压作用。同时,规律运动也有助于稳定体重,体重也是影响血压的重要因素之一。”沈逸华告诉记者,药物治疗在运动的基础上进行才能取得更佳效果。

有氧运动为主无氧运动为辅 坚持是有效的前提

规律性有氧运动被国内外高血压指南推荐为高血压降压治疗的基石,可帮助平均收缩压降低4.9~12.0mmHg,舒张压降低3.4~5.8mmHg。常见的有氧运动包括:快走、慢跑、游泳、自行车、健身操、跳绳等。

强度为中等强度,即【最大心率(次/分钟)=220-年龄】的60%~70%的运动(不会影响人说话,但是不能唱歌)。

但值得注意的是,运动降压的效果需要累积到一定时间才能产生。

有研究发现,30min/d或更多时间的连续运动或间歇运动都有降压效果,对于不能一次完成30~60min最佳运动时间的患者,可小量、短时、多次累积完成总的运动时间和运动量,同样可取得较好的降压效果。

此外有研究报告,高血压患者3~5次/周中等强度或低强度有氧运动,均需要持续8周才出现降压作用。运动降压作用在停止运动后2周就自行消退。

在有氧运动的同时,共识推荐配合一定量的低中强度力量训练。特别对于血压正常高值的患者,推荐等张训练,即肌肉长度缩短张力不变的收缩训练,如卧推。

运动也有“不良反应” 因人而异是关键

作为一种辅助降压手段,运

动被称为“药物”,也像降压药物一样具有“不良反应”。

有研究发现:长期的高强度运动使机体长期处于应激状态,有可能诱发高血压。

因此,对未得到控制的高血压(安静时血压未能很好控制或>180/110mmHg的患者)、高血压危象或急进性高血压(高血压脑病等)、合并不稳定型心绞痛、心力衰竭、严重心律失常或视网膜病变患者,待病情控制后再行运动处方。

此外,还有些正在服用药物可能会影响运动强度。如β受体阻滞剂可能降低最大有氧运动能力和运动心率,利尿剂在治疗的初期会降低血液容量而影响运动能力,需要患者运动中适当补充水分以防运动低血压出现。

因此,“高血压患者的运动处方的制定一定应因人而异(年龄、体质等)、因病而异(血压控制情况、心肺功能、是否感冒或其他急性病期间等)、因时而异(季节、气候、环境等)”。沈逸华提醒,高血压患者进行运动前需要做一个全面的评估,特别是心肺运动试验。

量力而行,适可而止,循序渐进并能够持之以恒,才能达到效果。

6岁女孩右眼瞳孔发白,视网膜脱离……

福州爱尔眼科医院眼底病专家团队提醒:这种眼科疾病,一定要警惕

6岁女孩苗苗(化名),上幼儿园大班。上个月末,家人突然察觉苗苗右眼瞳孔呈白色,这可急坏了全家人,为了能得到及时专业的治疗,苗苗立刻被带到福州爱尔眼科医院就诊。

福州爱尔眼科医院院长、眼底病学科带头人高朋芬博士为苗苗做了详细的检查,确诊为“家族性渗出性玻璃体视网膜病变”。“孩子的左眼眼底也存在病变,通过激光治疗,左眼问题得以解决。但是右眼由于严重的渗出性视网膜脱离未得到救治,引起并发性白内障,视力几近丧失,病情极其复杂,需要前后段联合手术治疗,且预后差。”高朋芬说。

幸运的是,5月29日上午,全国著名眼底病专家、爱尔眼科集团总院长唐仕波教授、马红婕博士来到福州爱尔眼科医院巡诊,联合福州爱尔眼科医院眼底病专家团队为苗苗会诊及手术。术后,苗苗症状明显好转。

而这正是福州爱尔眼科眼底病医疗团队的优势所在。高朋芬告诉记者,爱尔眼科集团凝聚了一大批在各个亚专业享誉全国的专家,只要福州市民有需要,可以请到全国乃至全球知名眼科专家来福州诊疗。”



福州爱尔眼科医院院长、眼底病学科带头人高朋芬博士(中)为苗苗做手术治疗

“家渗”隐匿期长 不易发现 严重可致失明

“这个病隐匿性极强,早期很难发现,但病变速度可能非常快。”高朋芬博士介绍,“家族性渗出性玻璃体视网膜病变”(以下简称“家渗”)是一种遗传性视网膜血管发育异常的疾病,发病率0.5%~0.63%。主要以眼睛周边视网膜血管化不完全或视网膜血管异常为特征,可继发视网膜新生血管、渗出、玻璃体积血、玻璃体视网膜牵拉、视网膜皱裂、视网膜脱离等各种并发症,可发生于任

何年龄阶段,在婴幼儿期病变发展迅速。

她强调,此类眼病如果没有得到及时诊治,可能导致不可逆性失明。而且早期往往难以察觉,只有通过专业的眼底检查才能发现。

如何避免眼病侵蚀孩子眼健康 专家提醒:眼底筛查很重要!

6月6日是全国爱眼日,福州爱尔眼科医院院长高朋芬博士提醒广大家长,遗传、先天性疾病、发育不良等因素都可能导致眼底病变。

她建议3周岁前,要带孩子到专业的眼科医院进行一次眼部全面检查,排除各种眼病。

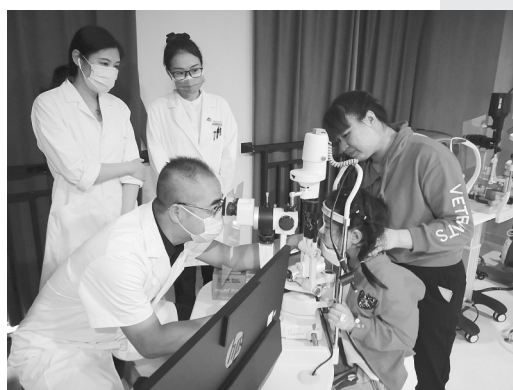
据悉,福州爱尔眼科医院引

进的欧堡眼底照相机,可进行超广角的200度眼底照相,结合散瞳或眼位引导可达到220~240度,让“家渗”等眼底疾病无处遁逃。

福州爱尔眼科眼底病科室介绍

眼底病科是福州爱尔眼科医院重点学科之一,以留学归国的高朋芬博士及郑宏华博士为学科带头人,拥有一支会集了多名医术精湛的博士、硕士专家团队。科室拥有国际先进的检查、手术设备,主要包括爱尔康Constellation玻切超乳激光一体机、海德堡眼底荧光造影系统、欧堡免散瞳超广角眼底照相机、海德堡OCTA(光学相干断层血管成像仪)、罗兰电生理系统、UltraQ Reflex YAG飞蚊症激光等高端设备。

依托医术精湛的专家团队和国际先进的诊疗设备,广泛开展包括玻璃体出血、简单或复杂性视网膜脱离、严重眼外伤、糖尿病视网膜病变、黄斑病变、视网膜下新生血管膜、视网膜肿瘤等多种复杂疑难眼底疾病。同时,在抗VEGF药物球内注射治疗各类眼底血管疾病方面也有着丰富而成熟的临床经验。



爱尔眼科集团总院长唐仕波教授为苗苗进行术后复查

(张帅)