



关注 心血管

坚持好的生活方式 五旬阿姨高血压回归正常

□本报记者 刘伟芳

福州58岁的林姐患高血压4年了,退休后天天运动,现在降压药都不用再吃了,而且今年连过敏性鼻炎都没复发,这真是运动带来的好处吗?

听听林姐本人怎么说吧。

林姐曾患有高血压、高血脂、过敏性鼻炎等等,深受各种不适困扰。退休后,林姐开始规划着如何为自己的晚年健康做出改变。

首先是降体重,林姐原来体重近150斤,如果不减重,一味运动只会给膝盖造成巨大负荷。

林姐先是把最爱的零食慢慢戒了,清淡饮食,一周试着一到两次轻断食,即一天摄入热卡控制在500卡内。

其次,增运动,刚开始慢走,随

1年半时间“年轻”20岁

着体重的下降,慢慢地加快速度,增加运动时间,控制心率130次/分以内。

“从开始一动就喘得厉害,到现在我已经能开始慢跑,每天坚持有氧运动50分钟,并加上2组力量训练。”

改变作息,规律作息,晚上9点躺下,早上5点起来晨练……

每一项改变背后都是跳出舒适区的艰难。刚开始对于林姐来说是巨大的煎熬,可是坚持了一年半后,带来的改变也是巨大的。

“首先是减重了30斤,走路跑步不喘了,人也精神了,衣柜都更新了一遍;其次降压药停了,以前我血压都在140/90mmHg,吃了4年的降压药。减肥成功加上坚持运动,我现在不服药血压也控制在114/78mmHg,医生允许我停药观察了。”

林姐表示,规律的作息习惯,让她的睡眠质量也大大提升,就连这个季节最让人烦恼的过敏性鼻炎也没再复发。有朋友看到林姐,都说她仿佛年轻了20岁。

好的生活方式带来的健康盛宴

健康生活习惯,从日常小事改变:

本报健康大使、福建医科大学附属第一医院高血压中心蔡文钦副主任医师表示:

临床上,我们也看到有些肥胖、生活方式不好的高血压患者通过改变生活方式,积极地减重和运动,达到非药物控制血压的效果,甚至部分患者可以不用口服降压药也能将血压控制达标。

但提醒下,不同患者的血压达标值不一样,并且有的时候医生用的降压药,除了降压之外还有保护心脏、肾脏等作用,能否停药要征求专科医生的建议,并且需要长期坚持好的生活方式和监测血压。

几乎所有的疾病,都与生活方式有关。健康的生活方式,能大大降低如卒中、高血压、高血脂、肿瘤等疾病的患病率和复发率,获益终身。

1. 限盐少油,每日不超过6g的盐,每日烹饪油用量<25g。

2. 控制体重,BMI应控制在18.5~23.9kg/m²,男性腰围<90cm,女性腰围<85cm。应该长期坚持,逐步减重,一年减少初始体重的5%~10%最为合适。

3. 戒烟限酒,成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克;成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15克。

4. 规律作息,不报复

性熬夜,保证充足的睡眠。

5. 均衡饮食,提倡地中海饮食(以橄榄油为主要食用油,主食中豆类、全谷物占比较大,新鲜生食蔬菜较多,海鲜类、禽肉较多,红肉较少,乳制品诸如牛奶、奶酪很丰富,日常有适量坚果)。

6. 选择适合自己的运动方式、强度和运动量。如步行(散步、快走、慢跑)、打球、游泳等等,控制在中等强度,即【最大心率(次/分钟)=220-年龄】的60%~70%的运动。

福建卫生报
健康大使



本期嘉宾
蔡文钦 副主任医师
福建医科大学附属第一医院高血压中心

糖尿病日

糖尿病可导致眼盲

对眼部的损伤无处不在

□本报记者 张帅

每年11月14日是联合国糖尿病日。今年的主题是:人人享有糖尿病健康管理。

随着社会的发展,人口老龄化以及人们生活方式的改变,我国眼部病变甚至致残、致盲的疾病谱也发生了变化。糖尿病、高血压等慢病正在成为我国人民眼部致残、致盲的重要因素。

我们邀请了福建医科大学附属第一医院眼科陈鲤敏副主任医师,一起来聊聊糖尿病与视网膜病变。

陈鲤敏医生表示,在我国,糖尿病患病率已达到12%~13%,有上亿人。糖尿病和高血压成为影响人们身心健康最常见的两类慢病。

糖尿病对于眼部的损

害,由表及里可以发生:干眼症、神经麻痹性斜视、上睑下垂、泪囊炎、屈光不正、角结膜炎、白内障、虹膜新生血管、葡萄膜炎、新生血管性青光眼、玻璃体积血、糖尿病视网膜病变、

视网膜脱离、黄斑水肿、视神经疾患等。

由此可见,糖尿病对眼部的各个组成部分的损伤无处不在。

尤其是糖尿病视网膜病变,是发病率居第一

位的糖尿病眼部并发症,起病隐匿、致盲性高。因此,糖尿病在视觉损害,特别是致盲的“贡献”上超过了其他慢病。

自觉眼部不适时,已错过最佳治疗时机

陈鲤敏医生表示,糖尿病眼病和发病年限有关,发病年限越长,发生糖尿病眼病的几率越大,眼部损害越严重。

糖尿病眼病早期治疗效果比较理想,而且早期预防的花费要远远低于晚期治疗的费用。因此对糖尿病眼病的预防非常重要,可以有效避免或者延

缓眼病的发生,降低致盲率,减轻社会负担。

日常需要控制糖尿病的危险因素如血糖、血压、血脂、吸烟等,定期查视力和眼底,发现糖尿病眼病,尽早治疗。

陈鲤敏医生表示,由于糖尿病眼病的表现多样、危害性大、发病隐匿,加上糖尿病对患者的神经

也有一定程度的破坏,往往患者自觉眼部不适再就诊已错过最佳治疗时机。建议糖尿病一经确诊,每半年就要到眼科进行详细检查一次。

都说“糖尿病本身并不可怕,可怕的是糖尿病的并发症”,请广大糖尿病患者一定要注意定期体检,尽早治疗。



糖尿病患者饭前先喝汤

饭前先喝几口汤,有利于食物稀释和搅拌,促进消化吸收。最重要的是,饭前喝汤可增强饱腹感,降低食欲。但经常感到胃胀、烧心、反酸的人通常消化不好、胃酸分泌较少,不宜餐前喝汤。