

高血压是慢性病，大多数患者需长期，甚至终生服药降压，以平稳控制血压而实现保护心、脑、肾、血管等靶器官的目的。但是，降压不仅仅只是吃药这一种手段，还有没有其他办法对付高血压呢？广东省中医院高血压慢病管理团队主治医师陈涛认为，在临床中发现，做好12项对策，有助于控制好血压，并降低中风、心梗等心脑血管事件的发生风险。

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 吴远团
图 / 视觉中国

除了吃药 教您对付高血压的12个对策

1、了解自己的血压

高血压患者至少每周量一次血压(早、晚)。如果血压控制不稳定或是调整药物期间，最好天天测量，以了解自己的血压状况。

2、家里备好血压计

陈涛说，不论什么牌子的电子血压计，尽量选择通过ESH、AAM或者BHS认证的，同时厂家也要提供校准服务。在测量中，如果发现自己双侧血压差值>20mmHg，需要进一步到医院进行检查。

3、拒绝加工食品

盐和高血压，是两个孪生的兄弟。即吃盐多，相应血压就高。像榨菜、咸菜、腌菜、腌肉、咸鱼等腌制品以及调味品如黄酱、辣酱等含盐量高。很多甜味的零食，比如夹心饼干、蛋糕等，在制作的过程中也添加了不少的盐。要控制高血压，最好能彻底地把加工食品拒之门外。

从“口重”到清淡，慢慢适应。可利用青椒、番茄、洋葱、香菇等蔬菜本身的风味来调味。不要喝太多汤。尽量不吃咸菜或豆腐乳。一块豆腐乳含钠盐量5克！

4、多吃新鲜蔬果

多吃蔬菜、水果，可以多摄入钾，钾的作用可增加尿中钠的排出，使血容量降低，血压下降。另外，钾还可以软化血管，从而降低血压。蔬菜和水果是钾最好的来源，尤其是色彩鲜艳的水果，比如香蕉、橙子、橘子、柿子等富含钾元素。另外，深色绿色蔬菜也富含钾元素，比如西兰花、菠菜、芹菜、苋菜等。所以，多吃点蔬果吧！建议每天摄入蔬菜6两到一斤，水果4两至8两。

5、补充镁元素

镁元素可以有效舒缓血管紧张，而且可以使精神放松，自然有降压的作用，而且镁对心脏血管具有重要的保护作用，有“心血管卫士”之称。深绿色叶子的蔬菜、坚果类、牛油果等食物都富含镁，建议适量进食，以补充镁元素。

6、尽量少喝咖啡

一般认为，无论是不是高血压患者，摄取咖啡因之后，都会造成短暂但剧烈的血压上升。当然，每个人对咖啡因的反应不尽相同，高血压患者没有必要完全戒掉含咖啡因的饮料，但有必要限制咖啡、茶、运动型饮料和巧克力等的摄入量。即便要喝，也要减少添加砂糖、果糖、鲜奶、鲜奶油等高糖、高脂的调味品。

7、减肥

据研究，每减轻10公斤体重，可以使收缩压降低5-20mmHg。减肥要达到的目标：BMI<24kg/m²；腰围<90cm(男)，<85cm(女)。

8、适当运动

运动能降低、稳定收缩压和舒张压。建议每天进行体力活动约30分钟，每周进行3次的有氧运动，比如慢跑、骑车等。最适宜的选择是：平地快步走。高血压患者清晨血压常处于比较高的水平，最好选择下午或傍晚进行锻炼。降压效果一般在训练后2周，继续坚持运动可维持降压效果，但停止运动训练后血压又会回升。如果在运动中若出现胸痛、头昏目眩、过度劳累、气短、出汗过多、恶心呕吐以及脉搏不规则等，应立即停止运动。

9、睡眠要充足

睡得好，血压也会比较平稳。要尽量避免导致睡眠不足的诱因，有意识地培养规律的作息习惯。如果长期失眠不能缓解，最好去神经内科就诊，选择合适助眠药。

10、警惕打鼾

睡觉期间会频繁出现呼吸暂停的现象，导致身体缺氧、血压升高。如果你的伴侣说你打鼾的现象，或者你睡醒后还是觉得浑身疲惫，整天都没有干劲，就有必要找医生，进行睡眠监测，采取相应的处理措施。

11、学会舒缓压力

当感觉生活或者工作中压力过大的时候，就给自己一些放松的时间，来做几个深呼吸，找个地方安静地待会，做做运动。

12、戒烟限酒

抽烟会损伤血管内皮，导致动脉粥样硬化，必然会导致血压升高，而长期大量饮酒亦导致血压升高。高血压患者应该戒烟限酒。如果需要饮酒，应少量，每天白酒少于50毫升，葡萄酒少于100毫升，啤酒少于300毫升。



制图/王军

人老了，视野变窄要小心

眼观六路才能走路稳健。然而有资料显示，老年人的眼睛健康情况在走下坡路，视野变窄发生率达5.3%~25.4%。中山大学中山眼科中心青光眼科主任黄晶指出，老年人视野变窄可分为生理性和病理性两类。随着年龄增长，眼皮周边肌肉力量下降，下垂的上眼皮遮住眼球比例增多，是导致老年人视野变窄的主要原因。病理性视野变窄多发生于60岁以上人群中，常见原因为白内障、青光眼、退行性近视、视网膜动脉或静脉阻塞、年龄相关性黄斑变性、视网膜脱离、脑部肿瘤或脑出血等。

黄晶指出，老年人视野变窄可分为生理性和病理性两类。随着年龄增长，眼皮周边肌肉力量下降，下垂的上眼皮遮住眼球比例增多，是导致老年人视野变窄的主要原因。病理性视野变窄多发生于60岁以上人群中，常见原因为白内障、青光眼、退行性近视、视网膜动脉或静脉阻塞、年龄相关性黄斑变性、视网膜脱离、脑部肿瘤或脑出血等。

林阿婆回忆说，她是听人介绍买过一种神药，包装很简陋，里面就是粉末，吃过以后很快就不痛了，但是如果不吃，一段时间就又开始了。所以她这三年一直断断续续在吃。

长期用不明药物增大股骨头坏死风险

陈镇秋医生分析说，所谓的神药里很可能掺杂了激素，激素可以迅速止痛，但只是掩盖了症状，并没有解决根本问题，所以长期用不明药物(可能含有激素)导致的股骨头坏死快速破坏。林阿婆直呼冤枉，她说自己从来没有吃过激素。接诊的广州中医药大学第一附属医院骨科(关节专科)主任医师、医学博士陈镇秋询问她，那这三年有没有用过什么神药、偏方。

所谓神药一吃就不痛、不吃就痛

来自广州某地乡村的林阿婆(化名)大约三年前出现了大腿骨痛，她一直自己尝试买药来治疗，症状时轻时重。直到几个月前，她实在疼痛难耐了，才让孩子带着去就医。

一检查，发现林阿婆的股骨头塌陷明显(从X光片看股骨头就像被咬掉一块)，是典型的由于长期使用不明药物(可能含有激素)导致的股骨头坏死快速破坏。



图/视觉中国

不得不用激素治疗，每两三个月查下骨头

但是，有很多疾病，尤其是风湿免疫系统的疾病不得不长期使用激素，那么这部分人如何避免股骨头坏死？

陈镇秋介绍，长期接受激素治疗的人最好每两三个月就接受双髋MRI或X光检查，以便在出现症状前就早期发现股骨头坏死。股骨头坏死在出现症状前对

受访专家 / 中山大学中山眼科中心青光眼科
中心主任 黄晶
文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 魏春福

右四个方向移动。当手指移动到一定的位置，如果对方向仍能看见手指，而自己看不见，就说明这个方向的视野可能出现问题了。

老人视野变窄会导致行动不便、视物不清，建议在家时手边不要放太多杂物，外出最好有家人陪伴，以免发生意外。需要提醒老年人，应定期去医院进行视力、视野、眼压、眼底等检查，分析疾病原因及严重程度，及时治疗。

以一停药就会又痛了。所以千万不要贸然尝试所谓神药、偏方。陈镇秋介绍，像林阿婆这类病例，他所在的医院每年都会接诊近10例。

激素(地塞米松、强的松、甲强龙等)在临床上运用较为广泛，在抢救休克、呼吸窘迫、急性过敏反应、血管神经性反应等有很好的疗效，它的抗炎、消肿作用也很快，但长期大剂量应用激素，总剂量过大，或短期过大剂量使用激素，会引起股骨头坏死。

例如，在2003年，激素是对付非典的最有效办法之一，然而，不少使用了大剂量激素的患者随后却发生了股骨头坏死。股骨头坏死早期最典型的临床症状是腹股沟深处疼痛或者膝关节疼痛，这种疼痛时轻时重，休息后缓解。等到了晚期，股骨头塌陷、变形，关节间隙变窄或消失，髋关节严重受损，此时患者就无法正常行走，屈伸和旋转髋关节的动作。

45岁以下股骨塌陷不严重最好保髋

若早期未能得到有效的治疗，绝大多数患者最终要接受人工全髋关节置换。不过，人工髋关节使用寿命有限，一般使用20年后需要再次手术更换新的人工关节。第二次手术的难度和手术创伤都较第一次大，且二次置换的关节不如第一次的使用效果好，给患者身心带来很大痛苦，经济上也产生沉重的负担。

陈镇秋建议，如果患者年龄在45岁以下，股骨头塌陷小于4毫米，则最好先接受保髋手术。保髋手术是通过微创的小孔，先将股骨头部分死骨挖去，再用松质骨粒填充，然后再通过植骨支撑术，用骨条将填充后的股骨头支撑起来。这样患者股骨头的疼痛会缓解，股骨头关节也能照常使用了，可以大大推迟使用人工关节置换的时间。

不得不用激素治疗，每两三个月查下骨头

但是，有很多疾病，尤其是风湿免疫系统的疾病不得不长期使用激素，那么这部分人如何避免股骨头坏死？

陈镇秋介绍，长期接受激素治疗的人最好每两三个月就接受双髋MRI或X光检查，以便在出现症状前就早期发现股骨头坏死。股骨头坏死在出现症状前对

受访专家 / 广东省第二人民医院整形美容科主任 汪海滨
文 / 羊城晚报记者 陈映平 实习生 许慧雯 图 / 视觉中国

随着微整形热的升温，不少人开始青睐打一针就快速变美的面部微整形手术，以期迅速提高颜值。然而，资深整形美容专家、广东省第二人民医院整形美容科主任汪海滨提醒：在非正规美容机构接受微整形注射，打瞎了眼睛，打坏了鼻子和脸颊的案例越来越多。

一针下去，姑娘右眼看不见啦

7月15日，广东省第二人民医院整形美容科接诊到一位病人：27岁李小姐因一天前在湖南郴州当地美容医院做鼻部注射玻尿酸1.5毫升后，眼睛立即看不见了，而赶来广州求治。检查发现李小姐右眼视力模糊，左眼视野颞部上下丧失，经药物和高压氧治疗加上“颞部玻璃酸钠注射溶解术+清创术”等一系列治疗，右眼还是看不见。“打玻尿酸后造成血管栓塞而失明的病人，我们科到现在收了近20例了，大都是年轻的姑娘，太遗憾了！”汪海滨接受采访时说。

鼻子和太阳穴最易出问题

汪海滨介绍，因微整形注射起效快，看似相对容易操作，不少小诊所和美容院都偷偷摸摸违规进行。其实，若注射不当(比如打在错误的层次上)，小则会引起皮肤红肿、淤青、重则疼痛、硬结、肉芽肿，这些并发症很常见。在众多微整形注射的整形美容项目中，以涉及鼻子和太阳穴这两个部位附近的注射风险最高。如果注射时打到血管，则会引起局部栓塞，发生类似于鼻头发黑坏死或眼眶周围血栓而导致失明等不可逆的情况。

美容院和私人工作室最易出事

记者翻看近五年来广东省第二人民医院整形美容科的病例收治登记表发现，九成以上患者都是在私人工作室或者不正规的美容院、小诊所注射整形后出现上述问题。

汪海滨分析，这种私人工作室和美容机构往往通过夸张的自媒体宣传来吸引顾客，而且是采用价格低效果好的宣传套路。这里没有正规的设备(尤其是万一出现问题应备的急救设备和药物)，而所谓的“医生”，大多只是经过简单的美容培训，并不具医师执业资格，更没有人体解剖学的专业知识。有些人甚至还使用假冒伪劣产品。

如何避免注射微整形“雷区”？

汪海滨提醒必须注意以下几点：
1. 选择正规的医院，最好是经验丰富的医生，让风险降到最低。
2. 对接受的整形项目有深入的了解，不要冲动消费。
3. 通常来说，随着时间的推移，淤青、轻度肿胀，一周左右可自行恢复，红肿也可以敷冰袋或在医生指导下用消肿药物缓解症状。对于结节、感染、皮肤色泽改变等并发症，大多数治疗后能恢复。注射隆鼻后，如果出现鼻子发白，甚至皮肤颜色改变，触摸起来有疼痛感，就可能存在鼻头坏死，更需要及时就医。万一因为注射微整形出现感染，注射部位红、肿、胀，越早处理越好。

鼻子和太阳穴最易出问题

汪海滨分析，这种私人工作室和美容机构往往通过夸张的自媒体宣传来吸引顾客，而且是采用价格低效果好的宣传套路。这里没有正规的设备(尤其是万一出现问题应备的急救设备和药物)，而所谓的“医生”，大多只是经过简单的美容培训，并不具医师执业资格，更没有人体解剖学的专业知识。有些人甚至还使用假冒伪劣产品。

三个生活妙招，止住打嗝

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬

短暂的打嗝无需就医

孙嫣介绍，打嗝其实是一种由膈肌痉挛所引起的生理现象。打嗝其实是有好处的，打嗝有助于将人体肺部的气体排出，有助于缓解胃部的胀气。因此，日常生活中短暂的打嗝是不需要咨询医生的。

超过24小时打嗝需注意

但经常打嗝，还是会对生活有所影响，为此，孙嫣建议日常生活中打嗝时可试试以下几个小方法。
1) 转移注意力。有种说法认为，打嗝的时候吓一吓就好了，其实这是缓解打嗝的方式之一，通过转移注意力，消除不良情绪。
2) 喝一口温热水，分次咽下。如果上半身向前倾斜至上半身与地面平行的位置，在这个状态下喝水。
3) 深吸一口气，尽量憋长一点时间，再缓缓地呼出，重复几次。此外，还可以在吸气的时候拿一个口罩罩住嘴巴，形成一个二氧化碳增高的环境，刺激到人体的呼吸中枢，从而减少刺激性的兴奋。

短暂的打嗝无需就医

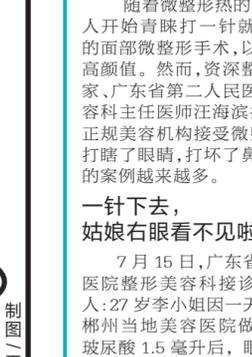
但如果能抑制的话，可以不用来看医生。如果还是持续不止，且影响到生活、工作、睡眠，则可以到医院就诊咨询，有一些药物可以帮助治疗打嗝。

超过24小时打嗝需注意

长期性持续性的打嗝，如超过24小时的打嗝则需要引起注意。持续性的打嗝在医学上称为“难治性呃逆”，如果本身胃部有疾病的话，持续性的打嗝可能会引起食管黏膜的撕裂，甚至消化道出血。此外，“难治性呃逆”还可能提示某些疾病，如胃部肿瘤、肝硬化、脑梗死等，因此如果出现这一类打嗝，建议咨询医生。

爱美变毁容，一针打下27岁姑娘眼睛了……

受访专家 / 广东省第二人民医院整形美容科主任 汪海滨
文 / 羊城晚报记者 陈映平 实习生 许慧雯 图 / 视觉中国



图/视觉中国

微整形热背后“陷阱”多，做之前睁大双眼看一看！

受访专家 / 广东省第二人民医院整形美容科主任 汪海滨
文 / 羊城晚报记者 陈映平 实习生 许慧雯 图 / 视觉中国



如何避免注射微整形“雷区”？

汪海滨提醒必须注意以下几点：
1. 选择正规的医院，最好是经验丰富的医生，让风险降到最低。
2. 对接受的整形项目有深入的了解，不要冲动消费。
3. 通常来说，随着时间的推移，淤青、轻度肿胀，一周左右可自行恢复，红肿也可以敷冰袋或在医生指导下用消肿药物缓解症状。对于结节、感染、皮肤色泽改变等并发症，大多数治疗后能恢复。注射隆鼻后，如果出现鼻子发白，甚至皮肤颜色改变，触摸起来有疼痛感，就可能存在鼻头坏死，更需要及时就医。万一因为注射微整形出现感染，注射部位红、肿、胀，越早处理越好。

美容院和私人工作室最易出事

记者翻看近五年来广东省第二人民医院整形美容科的病例收治登记表发现，九成以上患者都是在私人工作室或者不正规的美容院、小诊所注射整形后出现上述问题。

鼻子和太阳穴最易出问题

汪海滨介绍，因微整形注射起效快，看似相对容易操作，不少小诊所和美容院都偷偷摸摸违规进行。其实，若注射不当(比如打在错误的层次上)，小则会引起皮肤红肿、淤青、重则疼痛、硬结、肉芽肿，这些并发症很常见。在众多微整形注射的整形美容项目中，以涉及鼻子和太阳穴这两个部位附近的注射风险最高。如果注射时打到血管，则会引起局部栓塞，发生类似于鼻头发黑坏死或眼眶周围血栓而导致失明等不可逆的情况。

如何避免注射微整形“雷区”？

汪海滨提醒必须注意以下几点：
1. 选择正规的医院，最好是经验丰富的医生，让风险降到最低。
2. 对接受的整形项目有深入的了解，不要冲动消费。
3. 通常来说，随着时间的推移，淤青、轻度肿胀，一周左右可自行恢复，红肿也可以敷冰袋或在医生指导下用消肿药物缓解症状。对于结节、感染、皮肤色泽改变等并发症，大多数治疗后能恢复。注射隆鼻后，如果出现鼻子发白，甚至皮肤颜色改变，触摸起来有疼痛感，就可能存在鼻头坏死，更需要及时就医。万一因为注射微整形出现感染，注射部位红、肿、胀，越早处理越好。

嗓音要好听，护嗓千万莫犯这些错！

受访专家 / 广东省人民医院咽喉头颈颌面外科主任 葛平江
文 / 羊城晚报记者 陈映平 实习生 肖若琳 通讯员 靳婷

嗓子哑多含薄荷糖或润喉片

葛平江说嗓子哑多含薄荷糖是错的。理由是如下：一方面，含薄荷糖或润喉片，能令口水分泌量增多，对咽喉起到润滑作用。但口水的分泌量是有限的，分泌太多，喉咙会处于比较干的状态，经常这样可导致恶性循环，一旦不含薄荷糖或者润喉片，咽喉就不舒服。另一方面，含薄荷糖或者润喉片能让咽喉发凉，让人感觉稍为舒服，但同时也刺激了咽喉，导致声带更容易出问题，特别是嗓子本身有问题的病人。

误区1 嗓子哑多含薄荷糖或润喉片

葛平江说嗓子哑多含薄荷糖是错的。理由是如下：一方面，含薄荷糖或润喉片，能令口水分泌量增多，对咽喉起到润滑作用。但口水的分泌量是有限的，分泌太多，喉咙会处于比较干的状态，经常这样可导致恶性循环，一旦不含薄荷糖或者润喉片，咽喉就不舒服。另一方面，含薄荷糖或者润喉片能让咽喉发凉，让人感觉稍为舒服，但同时也刺激了咽喉，导致声带更容易出问题，特别是嗓子本身有问题的病人。

误区2 儿童也可以唱成人歌曲

现在每逢过年过节，一家大小老少齐聚卡拉OK一起欢唱很常见。有不少小孩会随父母一起唱成人喜欢的流行歌曲。但葛平江特别指出：这是很错误的！因为儿童的音域范围很窄，只有一个半八度，而成人是两个半八度。很多父母和老师并不知道，比如会让小孩唱如《天路》之类的成人歌曲。但是《天路》在

误区3 饮料牛奶也能滋润嗓子

葛平江建议，浓茶、浓咖啡、汽水、可乐和牛奶都不要多喝，因为多喝这些容易产生饱胀感，引起打嗝，导致胃反酸，少吃或尽量不吃煎炸食品也是同理。他提醒，尤其是过热、冰镇饮料或辛辣刺激食物，烈酒，都会使咽喉黏膜处于充血状态，加重咽喉部不适感，护嗓便无从谈起了。正确的做法是，多喝温开水，温的淡茶水也可以。

嗓子哑多含薄荷糖或润喉片

葛平江说嗓子哑多含薄荷糖是错的。理由是如下：一方面，含薄荷糖或润喉片，能令口水分泌量增多，对咽喉起到润滑作用。但口水的分泌量是有限的，分泌太多，喉咙会处于比较干的状态，经常这样可导致恶性循环，一旦不含薄荷糖或者润喉片，咽喉就不舒服。另一方面，含薄荷糖或者润喉片能让咽喉发凉，让人感觉稍为舒服，但同时也刺激了咽喉，导致声带更容易出问题，特别是嗓子本身有问题的病人。

儿童也可以唱成人歌曲

现在每逢过年过节，一家大小老少齐聚卡拉OK一起欢唱很常见。有不少小孩会随父母一起唱成人喜欢的流行歌曲。但葛平江特别指出：这是很错误的！因为儿童的音域范围很窄，只有一个半八度，而成人是两个半八度。很多父母和老师并不知道，比如会让小孩唱如《天路》之类的成人歌曲。但是《天路》在

正确的做法是，多喝温开水，温的淡茶水也可以。