



天冷，高血压会加重

郑波涛医生开篇先普及了一个血压知识。年轻人健康的血压是 $120/80$ mmHg(毫米汞柱)，老年人的长寿血压是 $140/90$ mmHg。高压值代表脑压(收缩压)，低压值代表心压(舒张压)。通常情况下，血压会随年龄增长而升高，故老年人患病率较高。而对高血压患者来说，寒冷的冬季更是一个挑战。

为什么这么说？这是由于温度与血压有密切关系，环境温度可以影响到血管的收缩，也就是说，血管会热胀冷缩的。在夏天，温度比较高，血管舒张，血压会低一些；冬季，天寒地冻，室内外温差大，身体受冷，血管收缩狭窄，血液流动减缓或阻塞，血压会升高，容易诱发心脑血管疾病。虽然还会有其他机制影响血压变化，但寒冷易使血管收缩，血压自然升高仍是关键因素。

据高血压流行病学的研究表明，冬天气温每下降1摄氏度，人体收缩压升高 1.14mmHg ，舒张压升高 0.58mmHg 。换言之，如果气温骤降10摄氏度，收缩压可以升高 12mmHg 左右，舒张压升高 6mmHg 左右。过高的血压是造成脑出血的直接原因。

因此说，冬季是高血压患者的高危季节，过低的温度是心脑血管疾病发病率和死亡率升高的“罪魁祸首”。与夏季高血压相比，冬季血压白天较高，晚间较低，整体波动幅度较大。

棉裤，该穿就得穿

针对冬季血压不稳，受冷会升高这一特点，高血压患者要想平安过冬最该注意什么呢？

郑波涛认为，高血压患者在冬季最应加强自身防护，摆在首位的是：保暖！

首先，控制室内温度是最基本的。室内温度过高或过低都会对高血压患者产生负面影响。建议室温保持在 $20-22$ 摄氏度左右。

其次，注意随冬天天气变化增加衣

物。该穿秋裤、棉裤时就得穿，避免机体受凉，导致血管收缩，引起血压升高。外出时要戴口罩、围巾、帽子，注意及时做好身体保暖防寒，让体温保持稳定。

郑波涛说，天冷血压会升高，高血压患者这时候还需要监测血压变化，定期测量血压并记录下来，以便及时调整治疗方案。

她还说，有个小公式可以帮助检测各种年龄的正常收缩压，大家不妨了解一

下。男 = $82 + \text{年龄}$ ；女 = $80 + \text{年龄}$ 。举例说明，王先生今年52岁，他的正常收缩压在 134mmHg ($82+52$)。如果他的实测收缩压等于正常收缩压，那么他就符合健康(正常)指标。对于新发现高血压的患者，如果血压水平不太高，建议不急于吃药，可以先采取生活方式干预。而对于吃药的高血压患者，如果血压冬夏差异大，应在未完全入冬或未完全入夏前请医生调整药量。

预防，要合理吃适当动

郑波涛称，健康的饮食和适当的运动，也是高血压患者冬季保健需采纳的重要方法。

1. 远离“三高食物”。冬季人们偏好高盐、高脂、高热量等重口味的食物，但是这类食物会增加高血压患者体内水钠潴留，易使血液黏稠度增加，加剧血压升高，加大发生动脉粥样硬化、心血管疾病风险。所以，要调整饮食结构，保持食物清淡，规律饮食。多吃易消化的新鲜水果、蔬菜，多吃全谷类和低脂肪蛋白质，做好荤素和粗细搭配，避免食用辛辣刺激、高脂肪、

高糖分食物，如炸鸡、辣椒、奶油蛋糕等。外卖等加工食品重油重盐，以少吃或不吃为宜。同时，戒烟限酒，防止这些危险因素叠加，促使血压升高。晚餐不能吃得过饱，以免引发冠心病和胃病。可以在中医指导下，根据体质辩证用中药来进补。

2. 保持适度运动。北方的冬季天气较寒冷，可影响血液循环，高血压患者最好减少户外活动，改在室内进行瑜伽、太极等活动，有助于血压值控制。也可选择平坦和绿化好的场所散步、打太极拳或慢跑，强身健体，防止肌肉萎缩和关节僵化，

控制体重，避免让身体过度肥胖。锻炼时间应选择上午10点到下午4点之间，这段时间天气暖和且阳光充足，活动程度以身体微汗、不觉疲劳为好。同时早睡晚起，保证充足睡眠，早上醒来要先在被窝里闭目养神一会儿再起床。

郑波涛最后说，冬季调理高血压实际需要多方面的综合措施，如果出现血压升高，并伴有头晕、心慌、气短乏力等症状，请及时就医。希望大家都能懂健康，管理好自己和家人的血压养护。

记者 张国英

冬季也要给情绪“保暖”

聂 勇

入冬后，不少人明显感觉到心情不如夏季“阳光”了，莫名其妙的情绪低落、睡眠不足、注意力不集中，有些人还出现了乏力困倦、头痛焦虑、食欲不振等身体症状。这种现象，专家们称之为冬季抑郁症。冬季抑郁症的发生主要是因为人体生物钟不能适应冬季日照时间短的变化，导致生物节律紊乱和内分泌失调，造成情绪与精神状态紊乱，是一种情感障碍性疾病。

所以在做好身体保暖的同时，情绪“保暖”也非常重要的。

阳光疗法：晒太阳是情绪“保暖”的第一要领。在冬季，一天当中最适合晒太阳的时间是上午8点至10点和下午4点至5点。在阴雨天和夜晚，尽量拉开窗帘或

者打开房间的照明设备，通过改善居室光照环境，可以调动情绪，增强兴奋性。

社交疗法：和亲戚朋友在一起聊天、运动不仅可以联络感情，也能起到调节情绪的作用。建议每周参加一次集体活动，如打篮球、排球、跳交谊舞、合唱等，每次持续时间30分钟。

色彩疗法：如在墙上悬挂色彩缤纷的画。选用暖色调的墙纸，着色彩鲜艳的服装和小配件，在家中种植常绿植物等，通过色彩转换来改善因色调引起的抑郁情绪，打乱习惯的冬季色调模式，形成季节错位，从而改善情绪。

饮食疗法：在寒冷的冬季，身体内氧化过程要加强，以产生更多



热量来抵御寒冷。需要提供充足热量的饮食来满足身体的需要，应多吃一些产热量高的肉类、蛋类、花生、豆类食物，尤其像羊肉、牛肉。此外，巧克力、咖啡和绿茶都是很好的“情绪补充品”。

运动疗法：在进行有氧运动时，人体内的新陈代谢会加快，肾上腺素分泌也会增多，可以使人心情开朗、精神愉快。在双休日，也可外出旅游，如登高远眺、饱览自然美景会使心胸开阔，抑郁惆怅之感顿然消失。

特别提醒

预防食管癌的七项措施

刘小娟

据最新数据显示，我国每年新发食管癌病例约25万例，死亡约19万例，男性发病率和死亡率约为女性的3倍。

导致食管癌发生的原因有很多，例如吃烫食、硬食、快食；每日酒精的摄入量增加10克，患食管癌风险增加25%；吸烟人群食管癌发病风险是不吸烟的1.36-3.53倍；长期动物和豆类蛋白质摄入不足，维生素A等微量元素缺乏与食管癌发病密切。

预防食管癌具体措施如下：

1. 食物控温65摄氏度。食管黏膜比较娇嫩，而且对热不敏感，高于65℃的饮食会烫伤黏膜。长期进食过热的食物，会使黏膜上皮反复发生破损、溃烂、出血等病变，容易诱发癌变。

2. 细嚼慢咽。很多人吃饭有一个特点就是“快”，这种狼吞虎咽式的进食，咀嚼不完全的、粗糙的食物接触食管时会损伤食管黏膜，引起出血、食管溃疡等病变。

3. 远离油炸、霉变食物。有些人爱吃腌菜，总吃剩菜剩饭，殊不知霉变或腌制的食品中含有亚硝酸盐或黄曲霉素，这两种物质的长期摄入会导致食管癌发生的风险明显升高。此外，亚硝酸盐同样存在于油炸及烧烤的食品，一定要抵制诱惑，远离垃圾食品。

4. 与烟酒说拜拜。烟草中含有较多的有害物质(如尼古丁等)，这些物质长期作用于食管会导致食管的病变，增加癌症发生的风险。长期饮酒(尤其是高度数的烈酒)可以造成食管黏膜的反复损伤、坏死，最后诱发癌变。

5. 寻找果蔬里的微量元素。研究表明，患食管癌的病人常缺乏铁、钼、锌、锰、硒等微量元素和维生素A、B2、C，因此，要多吃蔬菜水果。

6. 小病不拖积极治。很多人当检查患有食管炎、白斑、息肉、憩室、贲门失弛缓症等病时，没有重视，日积月累，由于组织学改变，功能变异、局部受刺激，容易恶化形成癌症。

7. 定期体检，防患于未然。通过胃镜检查，可以发现早期的食管癌病灶。因此，建议大家每3年做一次胃镜，有不适随时做检查。

其实，食管并非一言不发，它有时也会释放信号，当出现胸骨后疼痛不适，进食通过缓慢并有滞留感或哽噎感、进行性吞咽困难等这些情况时，一定要警觉起来，及时找专业的医生去检查。

(作者单位：中国医学科学院肿瘤医院山西医院放射治疗科)

膝关节疼痛啥原因

杜 强

膝关节在人体关节中承受的压力是最大的，随着年龄的增长，膝关节会慢慢退化，增加疼痛的频率。膝关节疼痛的原因大致归纳为以下6个：

◆ 不正确的运动方式。如果没有做好热身活动就开始剧烈运动，会引起关节的疼痛感。尤其是登山及爬楼梯的时候，全身的重量会完全附加在一侧的膝关节上，使它承受太大的压力。

◆ 有不良的走路习惯。总是穿着高跟鞋、拖鞋或者穿着大小不合适的鞋子长距离地走路，会增加膝关节的受力，从而对膝关

节带来慢性损伤。

◆ 患了膝关节骨性关节炎。中老年女性会比较容易患膝关节骨性关节炎，主要是因为超重的负荷及骨质疏松所引起，此类患者膝关节会有明显的肿胀以及疼痛，稍微活动时会有摩擦音。

◆ 半月板出现损伤。一般运动员容易出现半月板损伤。当半月板损伤的时候会让膝盖部位有撕裂感，随着关节疼痛，活动也会受到限制，走路时会跛行，同时也伴有关节的肿胀感，一部分患者关节活动的时候会有弹响。

◆ 滑膜炎。滑膜炎是因过度

劳累或者外伤所引起的，表现在膝盖部位会囤积积液，增高了关节里面的压力。如果没有得到及时消除的话，就会引起关节的黏连，最终导致膝关节的疼痛肿胀以及压痛感。

◆ 膝关节的韧带受到损伤。膝关节稍微弯曲的时候稳定性非常的差，若是此时突然受到外力就会引起韧带损伤，膝关节的内侧或外侧会出现明显的压痛感而且膝关节伴有肿胀，活动同样受到限制。

(作者单位：太原市人民医