

# 两臂血压值唱反调或是疾病预警

最近,北京61岁的张先生在例行体检中发现了一个奇怪的现象:他分别测量左右两只胳膊的血压时,数值竟然不一致,左侧血压明显高于右侧,这让张先生感到十分困惑和担忧。其实,这种现象并非个例。那么,两臂血压数值不一样是正常现象吗?哪些人群容易出现这种情况?又该如何应对呢?应急总医院心血管内科副主任医师范煜东为大家支招。

## 差值超过一定范围 警惕疾病

正常情况下,人体两侧上肢的血压确实可能存在一定差异。这主要是由于人体解剖结构和血管分布的不同所致。通常,右侧手臂的血压会略高于左侧,这是因为右侧肱动脉来自主动脉弓的第一大分支——无名

动脉,而左侧肱动脉来自主动脉弓的第三大分支——左锁骨下动脉。无名动脉较左锁骨下动脉更为粗壮,因此血流量更大,导致右侧血压略高于左侧。

一般来说,两侧血压差值在5~10毫米汞柱属于正常范围。

然而,在某些情况下,两侧血压差值可能会超过正常范围。这通常与血管疾病、动脉粥样硬化、血管狭窄或闭塞等因素有关。当血管发生病变时,会影响血液流动,导致两侧血压差值增大。此外,主动脉夹层、大动脉炎等严重疾病也可能导致两侧血压明显不一致。

## 四类人群 易出现血压不一

容易出现两侧血压不一致的人群,主要包括以下四类。

高血压患者,由于血管长期承受高压,容易发生病变。

老年人,随着年龄增长,血管逐渐硬化,也容易出现血压差异。

糖尿病患者,糖尿病会影响血管健康,增加血管病变的风险。

长期吸烟、饮酒或饮食不健康的人群,这些不良生活习惯会损害血管健康,导致血压异常。

需要强调的是,虽然大部分情况下两侧血压差异属于正常现象,但也有可能是某些疾病的早期信号。患者应保持警惕,对于两侧血压不一致的情况,应尽早就医检查,以排除潜在的健康问题,并得到专业的诊断和治疗。

## 血压测量应多次 并观察趋势

遇到两臂血压数值不一致,应该

怎么办?

首先,要保持冷静,不要过于紧张。一次测量结果并不能说明问题,建议多次测量并观察变化趋势。

其次,在自测血压时要注意正确的方法和技巧。测量前要保持安静、放松的状态,避免剧烈运动或情绪激动。测量时要保持手臂与心脏处于同一水平位置,并确保袖带松紧适中。同时,建议使用经过校准的电子血压计进行测量,以确保测量结果的准确性。

如果多次测量后发现两侧血压差值持续超过正常范围,或者伴有头晕、胸闷等不适症状,应及时就医检查。就医时,医生会根据患者的症状和体征进行进一步的检查,如血管超声、CT血管成像等,以明确血管病变的程度和部位。根据检查结果,医生会制订相应的治疗方案,如药物治疗、手术治疗等。 据《四川科技报》

### [专家支招]

## 中医教你改善“上热下寒”体质

明明上半身因上火反复口腔溃疡、头痛,下半身却因体寒出现怕冷、膝盖凉等不适……在日常坐诊中,广东省名中医、广东省中医院脾胃病大科学术带头人黄穗平发现身体“上热下寒”、阴阳颠倒的人越来越多。

上半身是“火炉”,下半身是“冰窖”,究竟是哪里出了问题?又该如何纠正和改善呢?

## 身体“上热下寒” 是咋回事?

事实上,“热往上走,寒往下走”是大自然的规律,人体也是如此。通常来讲,正常人不会出现寒热两极分化的现象。但是,如果生活习惯不好,就容易伤及脏腑,进而导致阴阳失衡,出现“上热下寒”的症状。

典型的“上热”表现为爱上火、反复口腔溃疡、牙龈肿痛、咽喉痛、脸上长痘痘、难入睡、易失眠、虚不受补(一补就上火)。典型的“下寒”表现为怕冷、手脚冰凉、不耐受寒凉饮食、大便不成形、小便清长或夜尿、宫寒痛经、腰部冷、膝盖凉等。

通过观察,我发现有“上热下寒”体质的人大多有一些共同特征。

用脑多。思虑过度时,大量气血就会往上引,下半身容易气血不足。

运动少。部分人运动严重不足,导致气血无法在全身顺畅循行,时间久了就会寒热不调。

不避寒凉。部分人习惯长时间吹空调、喝冷饮,甚至长期不晒太阳,久而久之,体内的阳气不足,就会导

致身体怕冷、手脚冰凉等不适。

饮食油腻。高糖、高脂肪、高胆固醇的食物吃得太多,容易伤及脾、胃,导致全身气血运行不畅。

## 关键在于打通 身体的“桥梁”

想要改善“上热下寒”体质,需要长时间的调理,关键在于打通身体的“桥梁”,恢复气血的通畅运行。

适当食疗。平时可以喝陈皮水、木香茶健脾理气。具体做法是:取陈皮或木香3~5克,用开水冲泡频饮即可。此外,肾是人体的“发热器官”,要想缓解“上热下寒”的症状,平时应注意养肾,常吃枸杞、黑芝麻、桑葚等。

坚持用温水泡脚。睡前用40摄氏度左右的温水泡脚,可帮助驱散寒气。

敷贴穴位。将吴茱萸(1克)研成细末,加醋适量拌匀后敷在脚心的涌泉穴上,能起到引火下行的效果。

练习站桩打坐。在养生功法上,宜选择站桩、打坐。最常见的站桩姿势是:两脚张开,跟肩膀同宽,保持膝盖略微弯曲,两手放在胸前或腹前;然后调整身形,摆正头部,下颌略微放松,用力部位集中在脚趾和前脚掌。初练者站桩3~5分钟后,双膝关节或可感觉发热、震动,如果一时难以忍受,可休息片刻后再继续。刚开始练习时,可将背部、腰骶部倚靠在墙上,或是手握着栏杆,以分散身体重量。 据《广州日报》

### [为您提醒]

## 生姜敷膝盖调理老寒腿效果不大

“替大家试过了,生姜敷膝盖对治疗腿痛真的管用!”这段时间,网络上掀起了一波用生姜外敷的养生热潮。

江苏省南京市中医院推拿科主任林波介绍,生姜属于药食同源的食材,有解表散寒、温中止呕、温肺止咳

三种作用。临床中,医生不会单独用生姜外敷治病。针对膝盖痛、老寒腿等,单独外用生姜效用不大。此外,虽然外敷生姜没有太大副作用,但如果皮肤比较敏感甚至有创口,则不能使用生姜外敷。 据《扬子晚报》

### [养生驿站]

## 三餐只吃八分饱

家住安徽合肥香樟花园小区的李延顺今年104岁,热爱生活、乐于养生的他一日三餐全部自己动手做。前不久,我登门拜访时,他先是秀了一把厨艺,然后开心地分享起自己的长寿秘诀。

李延顺平时独居,他的房间布置简单,却十分干净。见到他时,他刚晒完太阳回家,正准备做午饭。“今天有客人上门,我就多做点。”说着,李延顺把菜拿到厨房清洗起来。洗完菜后,他并没有急着切菜,而是把淘好的米放入电饭锅,然后把上午煮好的排

骨汤放入炖锅中继续炖。这样一来,饭和汤煮好的时候,菜也炒好了,条理十分清晰。李延顺介绍,自己平时喜欢研究厨艺,对他来说,亲手准备一日三餐,是一种生活乐趣。

李延顺说,平时即使只有一个人吃饭,也不会亏待自己,标配是三菜一汤。这天中午,除了西兰花炒肉,他还做了西葫芦炒肉、西红柿炒蛋和排骨汤。除了坚持自己下厨外,他还坚持只吃八分饱,“情愿饿一点,也不能撑着”。

据《新安晚报》

## 西瓜皮炒蛋清热止渴

很多人吃西瓜时,往往吃完西瓜瓤,就将西瓜皮丢进垃圾桶,殊不知西瓜皮也能做成养生美食。在这儿,给大家推荐一道西瓜皮炒蛋。

具体做法是:取西瓜皮300克,鸡蛋3个。将西瓜皮洗净,去掉外皮的绿色部分,切成细丝。起锅热油,倒入鸡蛋液,用铲子快

速搅拌,至鸡蛋凝固成小块,盛出备用。锅中留底油,放入葱花、姜丝、蒜末,炒香后加入西瓜皮丝,快速翻炒1~2分钟。倒入炒好的鸡蛋,翻炒均匀,调味后即可出锅。西瓜皮性寒味甘,有清热泻火、利水消肿的功效。用西瓜皮炒鸡蛋,可清热解暑、生津止渴。 据《今晚报》

## 喝苹果醋减脂不靠谱

有说法认为,苹果醋“功效”强大,只要坚持喝,可以帮助减肥、维持血糖等,真有奇效吗?

事实上,苹果醋因苹果发酵而来,苹果中的果胶是一种可溶性胶质纤维,有助于开胃和促进消化,但不应被视为减肥的“灵丹妙药”。所谓的减脂效果更大可能是因为饮用苹果醋后减少了其他食物的摄入,而非苹果醋本身的功效。

还有人宣称,自己喝了30瓶苹果醋,解决了两年的胰岛素抵抗,现在空腹血糖已经降到了正常值。其实,适量喝苹果醋可能会稍

微降低食物的升糖指数,但单靠饮用苹果醋改善胰岛素抵抗是不现实的。胰岛素抵抗是由多种复杂因素引起的,包括脂肪堆积、肌肉量不足等,其有效的调整方法包括减脂、增加肌肉量、改善肝脏脂肪沉积等。

需要提醒大家,无论是控制血糖还是减脂,都应通过科学的饮食和规律的运动来实现,而不是依赖于某种单一的食品或饮品。与其过分夸大苹果醋的功效,不如直接食用苹果,这样能摄取更多膳食纤维,对健康更有益。

据《仙游今报》