

这8类人的血压在偷偷升高

稳定血压要做好6件事

高血压是一种常见的慢性疾病,可损伤心、脑、肾等重要脏器,最终导致器官的功能衰竭,严重危害身体健康,影响生活质量。

有些人就会问:我血压一直挺好的,为什么莫名其妙地就高上来了?高血压是怎么发生的呢?其实,答案就在日常行为中,有一些常见的不良生活习惯正在偷偷地升高你的血压。



这8类人的血压在偷偷升高

1. 有家族史的人

父母患有高血压的人,发生高血压的机会明显增高。父母均有高血压,子女发病率达40%以上。

2. 吃饭太咸的人

吃盐太多,吃饭盐味太重,会引起血压升高,高血压患者吃饭盐味要淡,注意减少食盐的摄入。

3. 体重超重的人

体重增加是高血压的重要危险因素,尤其是腹型肥胖者更易患高血压。研究表明,超重和肥胖人群的高血压发病风险是正常体重人群的1.16~1.28倍。

4. 不爱运动的人

日常缺乏必要的运动也可能增加高血压发病风险。运动能够帮助加强心脏功能,提高血管的弹性,长期缺乏运动或者习惯久坐则可能导致血管功能下降,从而增加高血压的风险。

5. 长期压力大的人

工作生活节奏紧张、思想压力大、情绪激动、焦虑,会使得人体内神经系统和激素水平调节异常,导致心跳增快、血管紧张度增加,这是引起血压升高的又一种常见原因。长期处于高度紧张心理的患者,患高血压可能性更大。

6. 睡觉打呼噜的人

比较常见于肥胖或上呼吸道疾病的病人,典型的表现是打鼾及停顿,由于缺氧导致交感神经兴奋等使血压升高,往往以夜间血压升高为主。

7. 经常熬夜的人

长期熬夜,睡眠不足,也容易导致血压升高。熬夜和失眠会打乱人体的生物钟,影响血压的昼夜节律。很多高血压患者都有这样的感受:前一天睡眠不好,第二天的血压就会升高。

8. 长期抽烟喝酒的人

长期饮酒会导致动脉硬化和血压长期升高。短期内,当天饮酒后血压可能

会有短暂的降低,但第二天第三天血压会升高。同时,烟草内的尼古丁等有害物质会损伤血管,并导致动脉粥样硬化和高血压。

稳定血压要做好6件事

1. 用低钠盐代替食盐

减少钠摄入最直接的方法就是减少食盐的摄入量或者把普通食盐换成低钠盐。低钠饮食对控制血压是有好处的。2023年《美国医学会杂志》发表的一项研究发现:低钠饮食在短短一周内使70%~75%的参与者血压显著降低。

2. 每天吃一个西红柿

每天吃一个西红柿,有助于降低血压,且降低患高血压风险,与摄入最少的人相比,每天摄入超过110克西红柿,高血压风险降低36%。

3. 日常多吃点豆制品

多吃豆类食物可以帮助降低血压,远离心血管疾病。其中,总豆类(尤其是大豆)的食用与高血压患病风险呈负相关,尤其是在65岁以上的人群中,这种影响更明显。

4. 经常适量喝点淡茶

与不饮茶者相比,习惯饮茶者(在至少六个月内每周喝茶≥3次)血压升高和高血压发病风险分别降低17%和14%。

5. 经常练练“等长运动”

“等长运动”是降低血压的最佳选择。等长运动就是在运动时,肌肉收缩但肌肉长度未发生变化,且关节保持静止,比如靠墙静蹲、扎马步、静态卷腹、平板支撑等。

6. 保证7~8小时睡眠

睡眠少于5个小时的人相对比睡眠7~8个小时的人患高血压的概率更高,女性尤其明显。保证充足睡眠,做到晚上10点左右上床睡觉,早上6~7点起床,每天保证7~8小时的睡眠,午休30分钟左右。

□来源:健康时报

得了肾结石,这5个饮食习惯千万要避开

当前全球慢性肾脏病发病率不断上升,肾结石这种泌尿系统疾病很常见。对于病情较轻的患者平时只要控制好,对生活的影

响不会很大。但如救治不及时,平时又不注意,易造成尿路梗阻,进而引发尿路感染,甚至损伤患者肾功能,引发尿毒症。

所以对于已经患有肾结石的人群,生活中一定要注意以下5点。(平时预防肾结石同样适用)

1. 别大量摄入蛋白质食物

高蛋白膳食是很多正在减肥中的小伙伴采用的饮食方法,这种方式摄入的蛋白质占比较高,蛋白质的供能比超过了20%。

这种饮食确实对减肥和控制血糖有一定的帮助,但长期的高蛋白饮食对身体是有伤害的。

当我们进食蛋白质食物的时候,会使肾小球的滤过率和肾血流量增加。并且不同蛋白质来源的食物对其影响程度也不一样,动物蛋白的影响最为明显,其次是乳蛋白,影响最小的是植物蛋白。

另外有研究表明:高动物蛋白饮食,是促进草酸钙形成的危险因素之一,增加患肾结石的发病风险。对于肾功能受损或者已经有肾结石的人,高蛋白饮食会影响肾功能、加重病情。

再有,蛋白质中含有大量氨基酸及甘醇酯,其促进尿酸排泄,使得结石发生风险增高。

所以,对于已经有肾结石或其他肾脏疾病的患者,应当注意控制蛋白质的摄入量,特别是动物蛋白,避免高动物蛋白饮食。

2. 慎吃草酸含量高的食物

大多数肾结石都是草酸钙结石,所以对于草酸过高的食物要格外注意。如果要食用,一定要先焯水去除大部分草酸,比如菠菜、苋菜、空心菜、茭白、冬笋等。

3. 少喝或不喝甜饮料

很多研究显示,甜饮料和碳酸饮料的摄入与肾结石相关。

建议肾结石患者多喝水,有利于促进结石的排出,建议女性和男性分别喝到2000毫升、3000毫升的白开水。

4. 不要喝浓茶

浓茶中草酸的含量较高,是增加草酸钙结石的危险因素。虽然也有研究称茶叶中有茶多酚、咖啡因等成分,喝茶可能有助于预防结石,但具体的浓度还需进一步研究。

毕竟浓茶还会影响矿物质的吸收利用,所以,还是建议别喝浓茶。

5. 少吃动物内脏、适量吃海鲜

动物内脏及海鲜中嘌呤成分高,会使尿酸的排泄增加,形成尿酸结石,对于肾结石患者都要少吃。

而对于健康人群,动物内脏要少吃,建议每个月2~3次,每次25克,比如半个鸡蛋大小的猪肝;至于海鲜,每天40~75克即可,比如七八个大虾,一个手掌心的鱼肉。

根据《中国食物成分表》中的数据,嘌呤含量较高的海鲜有:鲱鱼、凤尾鱼、沙丁鱼、鱼子、鲭鱼、泥鳅鱼、海鲈鱼、鸦片

鱼、鲱鱼(熟)、鳕鱼(烤)等。

有研究发现:饮食肥厚、高蛋白饮食、摄入过多动物内脏、经常喝饮料、摄入过多海产品的患者结石发生率高,而高钙饮食、经常食用水果及豆制品的患者结石发生率低。

除了以上5点不建议的,还有以下3点是建议的:

1. 注意补钙

平时我们就建议大家要注意补钙,因为充足钙的摄入对预防骨质疏松具有重要作用。可能有很多人担心钙补多了会不会得肾结石,答案是:不会。

有研究发现,长期充足补钙和维生素D是安全的,没有发现尿钙水平有持续的增高,也没有发现会增加肾结石的发病风险(观察试验中的钙含量为1200毫克/天,维生素D3为250国际单位/天,共观察了一年之久)。

平时补钙建议每天饮奶300毫升、吃50克大豆对应的豆制品(比如1拳头大小的北豆腐)、300克左右的绿叶菜(比如油菜,100克绿叶菜做熟后大约是1拳头)。

在钙剂的选择上,建议选小剂量的分多次补充,比如每片含钙小于300毫克的钙片。维生素D每天补充10微克即可,也就是400国际单位。

2. 多吃新鲜蔬果

新鲜蔬果中含有丰富的膳食纤维,膳食纤维可以阻断草酸钙结晶,抑制结石发生。

3. 多吃豆制品

豆制品经过加工后,不仅可起到补钙的效果,还能减少草酸含量,增加钙盐含量。

传统豆腐制作时添加氯化镁(卤水)或硫酸钙(石膏),在草酸减少的同时,钙镁含量大幅度上升,对于预防肾结石十分有利。但内酯豆腐草酸含量相对来说会高一些建议别吃太多,如果爱喝豆浆,最好稀释一下,不要喝太浓的豆浆。

肾脏是人体重要的代谢器官,平时一定要保护好肾脏的健康;对于已经患有肾病的人群也不要担心,只要遵医嘱治疗,饮食上自己多加注意即可;另外,对于糖尿病患者一定要定期检查。

□来源:科普中国

G527(南江桥—蟠龙路)路面大中修占道施工公告

因义乌市2024年普通国道路基路面养护工程需要,定于2024年10月8日至11月9日、11月16日至11月30日期间,对G527(南江桥—蟠龙路)进行分段占道施工。施工采用“白天边施工边通车,夜间21:30~次日凌晨6:00封闭半幅路面,车辆借道对向路面通行”的方式。

G527该路段车流量大,施工极易引发交通拥堵,施工期间,建议过往车辆尽量提前走上佛路/蟠龙路—疏港快速路—国贸大道—环城南路绕行。经过施工路段的车辆、行人请注意减速慢行,按现场指示通行,服从现场人员指挥。由此造成不便,敬请谅解!

特此公告。

义乌市交通运输局
义乌市佛堂镇人民政府
义乌市公安局交通警察大队
2024年9月30日

浙江分类广告

- 浙江省化工进出口有限公司丢失提单正本3份,该提单号为GXEUR24084751,关单号:OOLU2106866170,船名航次OOCL FINLAND/002W SHH-FELIXSTOWE,特此声明作废。
- 临安市鑫虹石雕工艺品商行遗失公章、财务章、法人章(章世富印)各一枚,声明作废。
- 临安鼎升副食品店遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州妍稀贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

- 嘉兴宏科食品有限公司遗失公章(编号33048310027115)、合同章(编号33048310027116)、发票章、财务章、法人章(陆秀凤印)各一枚,声明作废。
- 瑞安市盛世物业管理有限公司开化分公司遗失由开化县市场监督管理局于2016年12月19日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330824MA28FBC65P;公章一枚,声明作废。
- 浙江超亮日化科技有限公司遗失财务章一枚,编号33102310058403,声明作废。
- 杭州盈希生态科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
- 杭州长奕装饰设计有限公司遗失公章、财务专用章、合同专用章各一枚,声明作废。

- 杭州鑫和房地产营销策划有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州容鸿贸易有限公司遗失公章一枚,编号33010510018948,声明作废。
- 杭州臻悦企业管理有限公司减资公告:经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从25万元减至20万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。
- 杭州君期电子商务有限公司遗失公章、财务章、法人章(邹文印)各一枚,声明作废。
- 杭州余杭区良渚街道喜坤会馆遗失公章一枚,声明作废。

- 杭州良程教育科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(吴琦印)各一枚,声明作废。
- 杭州浩怡商贸有限公司减资公告:经本公司股东会决定,本公司认缴注册资本从200万元减至10万元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。
- 浙江瑞能通信科技股份有限公司减资公告:经本公司股东会决定,本公司认缴注册资本从12500万元减至10500万元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。