



天气由凉转冷要稳住血压

天气逐渐变冷,高血压患者又迎来健康大考。为啥?寒风一吹,血管就容易受刺激,血压波动大。本期邀请山川大药房常年应诊名中医郑亚夫为大家讲解高血压患者如何安稳过冬。

记者 施美园

冬天血压会增高波动较大

研究表明,冬天人体的平均收缩压比夏季高12毫米汞柱,平均舒张压比夏季高6毫米汞柱,且气温每下降1℃,收缩压上升1.3毫米汞柱,舒张压上升0.6毫米汞柱。郑亚夫介绍,同时冬天的血压波动明显大于夏天,而血压波动性加大带来的最主要危险就是并发症发病增多,尤其是脑出血、缺血性脑卒中、心肌梗死和急性左心衰等会明显增多。因此,冬季高血压患者监测血压应比其他季节更勤快。

郑亚夫说,当血压出现波动时,患者所用的药也应有所调整。如冬季血压升高,用药就要增加。首选是增加药量,如果加量还控制不好,还要增加药的种类。但一定要切记不要自行调整药物剂量和药物种类,而是应严格遵从医嘱。

晨练之前喝杯白开水

管住嘴,迈开腿,是时下盛行的健康生活方式,同样适合于高血压患者。郑亚夫认为,在冬季,高血压患者可以适当地进行体育锻炼,来提高人对环境变化的适应能力。

要注意的是,高血压患者一定不能剧烈运动,因为这很有可能导致血压的极速升高,进而引发心脑血管疾病,后果不堪设想。郑亚夫提醒,高血压老年患者应该在医生的建议下,适当地进行一些简单轻松的运动,比如散步、打太极、练气功等,但一定要量力而行,避免运动过量。如果是选择在早上进行晨练,一定要注意做好保暖工作,并且最好在晨练之前先喝杯白开水,以冲淡血液。

清淡饮食低盐为主

除了科学地进行体育锻炼之外,合理健康的饮食也是高血压老年患者在冬季养生的重点之一。

郑亚夫表示,在饮食方面,高血压患者可以结合自身特点,以清淡为主,尽量做到清淡低盐。一些营养丰富同时又能够起到降压作用的蔬菜,如山药、莲子、银耳、芹菜、燕麦等,可以多吃。而在肉类的摄入方面,建议可以选择新鲜鱼虾,以补充优质蛋白质。像香肠、火腿肠之类的腌制食品,建议尽量少吃或不吃。此外,像猕猴桃、柚子、香蕉、柑橘之类的水果,富含丰富的钾离子,对血压升高具有缓解作用,而且还能够起到补中益气、生津润燥的功效,可以适量食用。

检测项目合格才能献血

记者 施美园 应玲菲

近日,小张来到采血车上准备献血。但是进行献血前的检查后,工作人员告知他的肝功能指标转氨酶有异常,暂时不能献血。小张很疑惑,前段时间公司刚组织了体检,体检结果显示他的身体并没有任何异常,这是怎么回事呢?

采血车上的工作人员耐心地询问了小张最近的身体情况及生活情况。小张说,最近因为工作比较忙,经常凌晨2点才睡觉,来献血的前一天晚上也睡得很晚。

工作人员评估了小张的情况,估计是因为熬夜引起的,建议他选择休息好之后再来献血。工作人员介绍,除了肝炎病毒感染外,过度的劳累、熬夜、服用一些药物或者大量饮

酒以及肥胖等都有可能转氨酶(ALT)的升高。如果转氨酶只是稍高于正常值,则可以通过休息、停药、减肥等措施后能够自行恢复正常,因此不用担心。

献过血的人都知道,献血前需要做一些体检及血液检测。那么,到底是检查哪些项目呢?

专家介绍,为保证血液质量,按照卫计委要求,血站必须对献血者进行体格检查和血液检验,合格者方能献血。献血者一般检查包括年龄:国家提倡献血年龄18周岁~55周岁,既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的,年龄可延长至60周岁。体重:男 50公斤,女 45公斤。血压:90毫米汞柱~140毫米汞柱,60毫米汞柱~90毫米汞柱。脉压差:30毫米汞柱~40毫米汞柱。脉搏:60次/分钟~100次/分钟,高度耐力的运动员 50次/分钟,节律整齐。体温:正常。同时,一般健康状况良好。

她带着8名队员报了名。这活动太吸引人了!假牙吃东西使不上劲,还磨得牙龈生疼。扔掉假牙吧,不行;不扔吧,又实在不愿意用。陈阿姨表示,她的不少同龄人都对假牙又爱又恨。

胡先生正带着年逾六旬的父亲咨询换牙的准备事项。老一辈人都比较节省,以前我就想带我爸来种牙,但他舍不得丢掉假牙。现在正好有这个活动,老爸才下定决心来换上种植牙。胡先生表示,这个活动让他完成孝敬父亲的心愿。

种植牙或成老年人健康新需求

康美诺口腔医院特邀种植专家、上海同济大学附属口腔医学院主任医师王卓表示,假牙在嘴里动来动去,咬不动食物,偏食得厉害,难免影响身体营养吸收,导致健康衰败。同时,缺牙后缺少咀嚼刺激,牙槽骨萎缩,人的脸颊凹陷下去,也就显得苍老。这些都是老年人热衷换牙的主要原因。

王卓认为,与传统假牙相比较,种植牙更具备好性能且轻松、方便。以即刻种植牙为例,其采用贴合人体、自然无害的材质,完全仿造自然牙作用原理,外观、性能、

好,五官四肢无严重疾病等。

献血前血液检测则包括血型检测:ABO和RHE血型正确定型;血红蛋白(Hb)测定:男 120g/L,女 115g/L;丙氨酸氨基转移酶(ALT):<50U;乙型肝炎病毒表面抗原检查阴性。其中任何一项不合格就不能参加献血。而在初筛不合格者中,绝大多数是因为转氨酶高于合格标准而暂时不宜献血,约占总淘汰者的75%。

一般体检与血液初筛均合格,献血者才能进行献血。而采集到的血液会被送往中心血站作进一步的严格检测,确认合格后方可应用于临床。

献血热线:87128122,87128120;
献血地址:
爱心献血屋:建设路71号(老人人民医院)
采供血点:金山西路559号(市一医内)
流动献血车:华联商厦附近

人体贴合度都与真牙无异,弥补了假牙的所有缺陷。这让越来越多的老年人认可种植牙。

活动还在继续 预约之前先检查

目前,假牙换真牙活动还在继续进行。只要你是假牙使用者即可报名,首批名额限100人,先到先得,报完即止。

王卓提醒,如果有心脏病、高血压、糖尿病、血液病等宜暂缓种植,有牙周病变须先治疗。因此市民在预约专家之前,最好到康美诺口腔医院做检查。该院的血糖、血压、心电图、口腔CT等项目均免费。

为配合此次活动,该院邀请了数位杭州、上海等地知名的种植牙教授专家开展周末亲诊活动。28日(下周六)康美诺口腔医院周末专家汇特邀王卓来永亲诊,全面讲解种植牙的原理、优势、性能,为你的换牙排忧解难。参与周末专家汇,不仅可以享受上海名医面对面亲诊,还可优先享有换牙名额及种牙补贴。



扫一扫
获取更多护牙知识

康美诺口腔医院
美牙课堂

假牙换真牙
首批限额100人
拨打87122123报名

记者 施美园

带旧假牙到永康康美诺口腔医院,即可换一口种植牙。康美诺口腔医院推出的这一活动,受到众多市民关注,短短一周,报名人数突破了50人。

换牙活动 吸引团队集体报名

康美诺工作人员介绍,假牙换真牙活动吸引了许多中老年人的关注,每天咨询电话不断,有的还组团报名。

陈阿姨是某小区歌唱队的领队,