

寒冬来袭,老年高血压患者需警惕血压“飙升” 疾控专家教你科学应对

本报讯 记者赵燕报道 冬季为何成为老年高血压患者的“考验期”? 血压波动会带来哪些健康风险? 该如何科学防控平稳过冬? 针对这些问题, 记者采访了沈阳市疾控中心(卫生监督所)慢性病防制部老年健康管理室医师梁子越。

“冬季血压升高并非个例, 背后有多重生理和生活习惯因素叠加。”梁子越医师解释, 首先是血管收缩阻力, 低温环境下, 身体为维持体温和血液循环, 外周血管会自然收缩, 直接导致血压升高; 其次是神经兴奋波动, 寒冷会刺激交感神经系统, 进一步促使血管收缩、血压上升, 加重心脏负担; 此外, 冬季活动量减少, 加上御寒时易摄入火锅、腌制品等高油高盐食物, 长期下来也会加剧血压异常。值得注意的是, 无

论季节如何, 晨起时段血压普遍偏高, 老年人需格外警惕。

梁子越提醒, 高血压常见症状包括头晕、头胀、心慌、乏力等, 严重时还会影响睡眠和精神状态。更需警惕的是, 部分患者血压升高时无明显不适, 只能通过定期测量发现, 这类“无症状高血压”同样存在健康隐患。

血压波动带来的风险不容小觑。“高血压患者本身血管弹性差、承压能力弱, 冬季血压波动会显著增加心肌梗死、卒中、主动脉夹层等急重症的发生风险。”梁子越强调, 做好冬季血压管理, 是预防并发症的关键。

针对老年朋友如何平稳过冬, 梁子越给出四点核心建议: 一是优先做好保暖, 避免骤入寒冷环境, 外出时戴好帽子、围巾护住头颈部, 起床和洗澡前先预热环境, 减少

冷热刺激; 二是规范监测用药, 定时测量并记录血压, 掌握自身血压规律, 发现异常及时就医, 严格遵医嘱服药, 切勿盲目停药或自行增减药量; 三是合理控制饮食, 坚持少盐少油, 每天食盐摄入量不超过5克, 少吃腌菜、火锅蘸料等高盐食物, 多吃菠菜、香蕉、番茄等含钾丰富的食物, 同时增加膳食纤维摄入, 助力防控心血管疾病; 四是适度运动稳情绪, 优先选择室内散步、太极、八段锦等温和运动, 晴天可在非清晨寒冷时段到户外慢走20~30分钟, 保持乐观心态和充足睡眠。

梁子越表示, 冬季血压管理需长期警惕, 通过科学防护能有效控制血压、减少并发症。希望老年朋友们都能做好自我保健, 平安健康度过寒冬。

生理心理双调节 让更年期焕发别样魅力

本报讯 记者郑爽报道 更年期是每位女性人生必经的自然生理阶段, 如同青春期、老年期一样, 标志着生命历程的重要转型。然而, 由于生理和心理上的一系列变化, 不少女性对更年期心存畏惧, 甚至“谈更色变”——生理上可能出现心悸心慌、疲劳乏力、睡眠紊乱等不适, 心理上则容易伴随脾气暴躁、抑郁多疑、情绪波动等问题, 这些症状往往让处于这一阶段的女性倍感困扰。

沈阳市精神卫生中心门诊部副主任敦雪菲表示, 事实上更年期并非“洪水猛兽”, 做好充分准备便能平稳应对。首先要建立正确认知, 明确更年期是卵巢功能衰退、激素水平变化引发的正常现象, 提前了解可能出现的症状, 才能以冷静心态和平常心接纳身体与心理的改变, 认同转型中的自己。及时的心理调整是关键, 既要避免因症状产生焦虑, 也要学会与变化中的自己和解, 为顺利渡过这一时期筑牢心理基础。

情绪管理在更年期尤为重要。这一阶段的女性精神稳定性相对较弱, 情感波动较大, 学会科学宣泄与自我调节至关重要。不妨多与家人、朋友倾诉交流, 释放心理压力; 在工作和生活中尝试换位思考、适度克制, 必要时保持一点“阿Q精神”, 在不过度压抑与不肆意失控之间找到平衡, 始终保持平稳心态。

健康的生活习惯是缓解更年期症状的重要支撑。起居需规律, 保证每天8小时左右的睡眠, 避免熬夜与过度劳累; 工作之余应积极参与劳动和运动, 晨运便是不错的选择, 半小时至1小时的打球、跳舞、打太极等运动, 只要结合兴趣持之以恒, 就能有效改善身体状态。饮食方面, 要坚持“少食多动”原则, 预防肥胖, 已肥胖者可通过科学方式减重, 同时忌食油炸食品、咖喱、辣椒等辛辣刺激性食物, 避免过度节食导致营养不良, 以均衡全面、品种多样、富含维生素和矿物质的饮食为健康保驾护航。

更年期并非生命的“下坡路”, 而是人生中最丰富、最具魅力的“金色秋天”。尽管会面临生理与心理的双重变化, 但只要做好充分准备, 掌握科学的调节方法, 保持乐观心态和对生活的热爱与追求, 每位女性都能顺利度过这一时期, 重新焕发青春活力, 再创生命的辉煌。

别等“晚长”误终身 科学监测把握儿童生长“黄金期”

“孩子长得慢算不算正常?”“每年长高几厘米才达标?”“父母都高孩子却偏矮, 是疾病吗?”……这些关于孩子身高的疑问, 让不少家长焦虑不已。中国医科大学附属盛京医院小儿内分泌科主任医师、教授吴娜表示, 儿童身高管理的核心是“早发现、早诊断、早干预”, 家长一定要掌握科学方法, 把握好孩子的成长“黄金期”。

孩子的身高增长不仅关乎外在形象, 更与健康成长息息相关。很多家长因对生长规律认知不足, 常常错过最佳干预时机。其实儿童生长发育有明确轨迹: 婴儿期是一生增长最快的阶段, 年增可达25厘米; 3岁后进入稳定增长期, 每年应增长5~7厘米; 进入青春期(男孩多在12~13岁, 女孩多在10~11岁)后, 由于性激素作用, 孩子身高出现“蹿个儿”现象, 每年可增长7~10cm, 青春期后期(女孩月经来潮后、男孩排精前后), 性激素使骨骼逐渐闭合, 生长速度减慢直至不再生长。医学上明确界定, 身高低于同种族、同龄、同性别儿童平均身高第3百分位, 即为矮小症, 需及时就医排查原因。

身高并非仅由遗传决定, 遗传因素约占70%, 后天环境同样关键。营养上, 要保证牛奶等优质蛋白和钙质摄入, 搭配新鲜蔬果补



盛京医院小儿内分泌科义诊现场。

医院供图

充维生素, 远离高糖、高脂垃圾食品; 运动方面, 跳绳等纵向运动能有效刺激骨骼生长, 游泳等伸展运动也可助力; 睡眠是长高“黄金期”, 生长激素在夜间10点至凌晨2点分泌最旺盛, 建议孩子早入睡, 保证充足睡眠。

不少家长在孩子生长存在认知误区, 有的家长认为孩子是“晚长”盲目等待, 迷信增高保健品或器械, 过度依赖食补而忽视潜在

疾病。家长可通过实用公式辅助监测: 男孩遗传靶身高=[(父亲身高+母亲身高+13)÷2]±5厘米, 女孩=[(父亲身高+母亲身高-13)÷2]±5厘米。吴娜强调, 关注身高还要看重曲线趋势, 而非单次数值, 动态连续监测才能真正了解孩子发育状况。若孩子年增长不足5厘米, 或明显低于同龄人, 建议及时到正规医院就诊。

姜晓菲 文

体检发现结肠息肉别大意!

医生: 80%~95%结直肠癌源于此

本报讯 记者赵燕报道 “不就是个小疙瘩吗? 用得着大惊小怪?”拿到体检报告上“结肠息肉”四个字, 不少人会有这样的想法。但沈阳市肛肠医院消化内科高嵩医生提醒, 这看似不起眼的“小疙瘩”, 实则可能是结直肠癌的“前身”——临床数据显示, 约80%~95%的结直肠癌都由结肠息肉演变而来。

高嵩医生介绍, 结肠息肉是结肠内壁在炎症、遗传等因素作用下长出的突起组织, 大小差异极大, 小的仅几毫米如米粒, 大的可达几厘米似葡萄, 既有单个生长的, 也有成片丛生的。最易被忽视的是, 结肠息肉早期几乎无明显症状, 多数患者都是在检查其他肠道疾病或常规体检时意外发现。

哪些人更容易被结肠息肉“盯上”? 高嵩医生明确了高危人群范围: 40岁以上人群需特别注意, 且男性风险高于女性; 有结直肠癌或结肠息肉家族史的人属于高危群体, 筛查需更早; 常年便秘、腹泻, 或大便带血、有黏液, 却误当作“痔疮”或“肠胃不好”的人; 长期大量摄入肥肉、油炸食品, 少吃蔬菜粗粮, 且频繁抽烟喝酒的人, 肠道负担重, 患病概率会显著增加; 此外, 患有慢性结肠炎、克罗恩病等肠道基础病的患者, 也需格外留心。

“预防结肠息肉, 从日常生活习惯入手就能见效。”高嵩医生给出了具体建议。饮食上, 多吃燕麦、玉米、芹菜等全谷物和新鲜果蔬, 膳食纤维能促进肠道蠕动, 减少有害物质

停留; 少吃培根、香肠等加工肉类, 控制油炸食品摄入, 烟酒尽量戒除。排便习惯方面, 避免憋便, 每天固定时间如厕。同时, 每周坚持3次以上、每次30分钟左右的运动, 可促进肠道血液循环, 降低息肉生成风险。若存在慢性肠炎、幽门螺杆菌感染等问题, 需规范治疗, 避免肠道黏膜持续受炎症刺激。

定期筛查是发现息肉的“关键一招”。高嵩医生强调, 普通人群40岁起, 每5年需做一次肠镜, 若担心肠镜不适, 也可每1~2年做一次粪便潜血试验; 有家族史、慢性肠炎等情况的高危人群, 30~35岁就应启动筛查, 肠镜最好每3~5年做一次; 即便切除了息肉, 也需遵医嘱1~3年内复查肠镜, 防止复发。