

# 运动对了,真能降压

很多高血压患者担心“一运动血压就高”,甚至都不敢长时间散步。其实,科学的运动不仅有助于降低血压,还能改善血管弹性,增强身体机能,缓解乏力和关节痛,帮助身体更好地适应血压变化。

因此,运动疗法是高血压防治的重要方法。

## 运动助力血压稳定

运动对高血压的预防和控制大有裨益,其主要作用机制有三个方面。

1.帮助扩张血管,改善全身循环

长期坚持适度的有氧运动,能为身体提供充足氧气,帮助分解脂肪、糖分和多余的胆固醇,降低血液的粘稠度,减少血管外周阻力,从而让血压下降。运动还能提高吸氧量,改善心肺功能,延缓冠状动脉硬化和狭窄,减慢心脑血管疾病的发生和发展。

2.减轻氧化应激,保护血管健康

人体内有三个与血管健康相关的信号:血清C反应蛋白的数值可以说是“血管炎症报警器”,数值高意味着血管可能有炎症,会增加心梗、中风的发生风险;超氧化物歧化酶即“抗氧化小卫士”,能消灭攻击血管的自由基,保护血管弹性;丙二醛则是“血管老化副产品”,丙二醛越多,说明血管受损越严重。

则,要结合自己的身体状况,在医生的指导下开展运动。在此给大家推荐以下三类运动:

### 1.基础有氧运动

低强度、长时间的有氧运动,能持续改善心肺功能,是老年高血压患者运动的基石。

#### 推荐项目:

简化版太极拳步法。脚跟先落地,步幅控制在肩宽以内,速度为每分钟60~80步。

慢速步行。在社区花园或平坦路面上行走,强度以“轻微喘息并能正常说话”为宜。

坐姿蹬腿。坐在带靠背的椅子上,双脚踩地,缓慢屈伸膝关节,模拟骑自行车的动作,尤其适合关节退变严重的人群。

#### 运动参数:

每次30分钟,可分2次进行(每次15分钟),每周5次。运动时,心率控制在“170-年龄”以内。

有一项研究将老年高血压患者分为两组,分别练习太极拳和健身操,每周3次,每次60分钟。研究坚持8个月后发现,两种运动都有良好的降压效果,且练太极拳效果更优。

### 2.适度力量训练

老年人容易出现肌肉流失,而肌肉量减少会导致血管失去支撑力,加大血压波动。适度力量训练能增肌护血管,还能预防跌倒。

#### 推荐项目:

弹力带练习。坐姿时,双手拉弹力带练手臂;站姿时,双脚踩弹力带练腿部;阻力以用力时能完成10~15次动作为宜。

矿泉水瓶负重练习。将500毫升的矿泉水瓶装满水,当作哑铃,双手缓慢举过头顶再放下,锻炼肩部和上臂肌肉。

#### 运动参数:

每周训练2~3次,每次15~20分钟,与有氧运动间隔1~2天,避免身体过度疲劳。

#### 注意事项:

进行力量训练时,一定不能憋气。憋气会使胸腔压力升高,导致血压骤升,建议谨遵

“用力时呼气、放松时吸气”的呼吸节奏。若存在肩关节疼痛、腰椎间盘突出等问题,请康复医师进行全面评估,先治疗基础疾病,待疼痛缓解后,再循序渐进地开始运动训练,必要时需要在康复治疗师的指导下进行运动,比如将举哑铃改为“坐姿抬臂”,减轻关节负担。

### 3.辅助呼吸与拉伸

呼吸与拉伸虽不能直接降压,但能缓解血管紧张,改善运动后不适,减少运动损伤的发生,是老年高血压患者运动的重要环节。

腹式呼吸。睡前躺在床上,双手放在腹部,用鼻子缓慢吸气5秒(感受腹部鼓起),再用嘴巴缓慢呼气8秒(感受腹部凹陷),每次练习5~10分钟。该动作能激活副交感神经,减少夜间血压波动,尤其适合存在

“夜间高血压”的患者。

温和拉伸。久坐后可做“肩颈环绕”,即缓慢低头、仰头、左右转头,每个动作停留3秒。还可做“腿部拉伸”,即坐姿时伸直一条腿,脚尖向回勾,感受大腿后侧牵拉,每条腿停留10秒,每次拉伸10分钟。这些动作能缓解血管痉挛,预防姿势不当引起的血压升高。

## 运动“雷区”要避开

不晨起猛运动。清晨6~10时是血压晨高峰期,老年人的血压可比平时高10~20毫米汞柱,此时做快速跑、爬楼梯等剧烈运动,容易引发心肌梗死。建议老年人早餐后1小时再运动。

不突然加量运动。平时只走20分钟,突然改成1小时,血管来不及适应,就可能导致血

压骤降,引发直立性低血压。可以每周增加5~10分钟运动时间,循序渐进。

血压超160/100毫米汞柱时不运动。此时的血管处于高负荷状态,运动容易诱发心肌梗死、脑出血。患者要先通过药物将血压控制在150/90毫米汞柱以下,再从5~10分钟的慢速步行开始尝试运动。

不空腹或饱餐后运动。空腹运动容易出现低血糖,可能间接升高血压;饱餐后尤其是吃了油腻食物后运动,血液会集中到肠胃,导致心脏供血不足。

运动后不马上坐下或大量饮水。运动后,人体血管处于扩张状态,突然坐下会让血液淤积在腿部,起身后容易头晕。喝水要小口慢饮,一次不超过100毫升,避免短时间内大量饮水增加心脏负担。

## 天气一变,为何关节就痛?

每到阴雨天,有些老年人的膝关节就会隐隐作痛。气温骤降时,手指关节就可能酸胀难耐。更有甚者,感觉脊柱像被束缚住了一样,僵硬且疼痛。很多关节炎患者觉得自己的身体变化,比天气预报还能更准确地预测天气变化。难道关节真能未卜先知,充当“天气预报员”?作为骨关节外科医生,我们要为大家揭开这一现象背后的科学真相。

## 关节与天气的微妙关联

关节之所以能对天气变化做出反应,主要是因为关节内存在丰富的感受器。这些感受器如同一个个灵敏的侦察兵,时刻监测着关节的内部状态与外部环境的变化。当天气发生变化时,尤其是气压、气温和湿度出现较大波动时,关节周围的组织会随之发生物理和化学变化。这些变化刺激感受器,感受器便将信号通过神经传导至大脑,从而让我们感受到关节的不适。

气压改变是影响关节的重要因素之一。当气压降低时,关节腔内外的压力差增大,这会促使关节滑膜组织水肿,关节内的神经末梢受到刺激,就会引发疼痛。举个例子,在暴风雨来临前,气压通常会大幅下降,很多关节炎患者此时就会感觉到关节胀痛明显加剧。

气温骤降对关节的影响也不容小觑。寒冷会导致关节周围的血管收缩,血液循环减缓,关节周围的组织供血不足,代谢产物堆积,刺激神经末梢,可引发疼痛。此外,低温还会使关节

周围的肌肉、韧带等组织的弹性降低,柔韧性变差,关节的活动阻力增大,进一步加重关节负担,导致疼痛加剧。

湿度的变化同样会对关节产生影响。高湿度环境会使关节周围的组织吸收更多水分,发生肿胀,对神经末梢造成压迫,从而产生疼痛感。对于本身就患有类风湿关节炎的人来说,高湿度环境可能会引发炎症反应,导致关节疼痛和僵硬症状加重。

## 特殊疾病患者会更敏感

对于患有骨性关节炎、类风湿关节炎、痛风性关节炎等疾病的人群来说,关节受天气变化的影响更大。

以骨性关节炎为例,这类患者的关节软骨已经出现磨损,关节边缘骨质增生,关节结构遭到破坏,关节周围的神经末梢更容易受到刺激。当天气变化时,关节内的压力、温度和湿度发生改变,会直接刺激到这些受损的部位,结果就是导致疼痛加剧。

类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病,患者的关节滑膜会发生炎症反应,产生大量炎性介质。在天气变化时,身体的免疫系统会受到影响,炎性介质的分泌增加,进一步加重关节炎症,使关节疼痛、肿胀和僵硬等症状更加明显。

痛风性关节炎则是由于体内尿酸代谢异常,尿酸盐结晶沉积在关节内引起的。天气变化可能会影响尿酸盐的溶解度,导致结晶析出或溶解,从而刺激关节,引发疼痛。

来源:健康中国

## 高血压只要没有症状,就不用吃药吗?

很多患者血压升高时虽并无明显不适,但长期高血压会对心、脑、肾等重要器官造成损害。所以,一旦确诊高血压,无论有没有症状,只要医生评估认为需要干预,患者就应积极治疗,包括生活方式调整和药物治疗等。

对于高血压患者而言,通常建议服用每日一次的长效降压药。倘若在当天发现漏服药物,且距离下次服药时间大于12小时,应立即补服。如果是在次日才发现漏服药物,就不用再补服了,只需按照正常时间服用当日剂量即可。

一些早期、轻度的高血压患者,通过科学生活方式干预,比如低盐低脂饮食、规律运动、控制体重、戒烟限酒、减轻压力等,有可能使血压恢复到正常水平,这时可以遵医嘱减少甚至停止药物治疗。

有些高血压是由其他疾病或药物导致的,这种叫继发性高血压,一般在及时治疗原发病或暂停使用相关药物后,血压也有望恢复正常,这时患者可以请医生评估是否需要继续服用降压药。

来源:健康安徽

淮北市传媒中心|讲文明树新风|公益广告



作为一名吃货  
光盘是种基本操作

食物多样搭配 拒绝餐饮浪费

中央文明办宣

漫画作者:林帝浣