

保健养生

高血压谨防“晕慌肿”

高血压不仅仅是血压数值的上升,还会诱发一系列并发症,波及心脏、血管、大脑等多个重要器官系统。一旦出现头晕、心慌、下肢肿等不适症状,往往是身体在发出警告,提示某些重要脏器可能出现了问题。

65岁的王女士患高血压已经十余年了,因为一直没有症状,所以没有规律服药,也没有认真监测血压。但最近她总是感觉心慌,稍微干点活就气喘,来到医院检查后诊断为严重心衰,不仅需要住院治疗,以后很可能也干不了重活,甚至日常活动都可能受到影响。所以在此提醒,高血压患者日常应谨防“晕、慌、肿”等不适症状,出现后应及时监测或就医。

晕:头晕、眩晕、视力模糊。高血压可能导致脑血管阻力增加或脑

动脉硬化,引起脑供血不足,进而引发头晕。血压控制不佳,导致血压波动,也可能引发大脑水肿或耳迷路血管功能障碍,从而引发眩晕。此时,应立即测血压,如血压过高,可遵医嘱舌下含服硝苯地平降压药,并观察血压变化。

慌:心慌、心跳快或有长间歇。高血压可能导致心脏负担加重,引发心脏供血不足或心功能不全,从而导致心慌。此外,急性冠脉综合征、心律失常等心脏病也可能引发心慌。出现心慌时,应立即休息,避免过度劳累,并及时监测血压和心率变化。

肿:眼皮或下肢浮肿等。高血压可能导致肾脏损害,引发肾功能不全,导致体内水分无法有效排出,从而引发眼皮或下肢浮肿;还可能

引发心脏功能不全,导致下肢静脉回流受阻,引起浮肿。另外,一些药物,如地平类的副作用也可表现为脚脖子肿胀。此时,应注意低盐饮食,减少盐分摄入,以减轻浮肿。

若上述症状持续不缓解或加重,应立即就医。日常生活中应持续采取以下措施,积极防治高血压及其并发症。1.规律用药。患者应按医嘱规律用药,不得擅自停药或更改剂量。2.低盐低脂饮食。减少盐分、油脂摄入,有助于控制血压。3.适度运动。根据自身情况选择合适的运动方式,如散步、慢跑等,有助于降低血压。4.保持心情舒畅。避免情绪激动和过度焦虑,有助于维持血压稳定。5.定期体检。定期进行血压、心电图、肾功能等检查,及时发现并处理高血压相关并发症。

老年人出现神经衰弱怎么办

神经衰弱是老年人中常见的问题,神经功能的失调可导致老年人出现精神不振、情绪消沉、精力匮乏以及睡眠障碍等症状。

当神经系统长期处于紧张状态、负性情绪较重、生活和工作规律难以适应等情况下,神经衰弱的发生风险较高,所以从事脑力劳动的中老年人更容易患有神经衰弱。

神经衰弱最显著的症状就是睡眠障碍。患者往往难以入睡,即便入睡后,也容易被梦境惊醒,醒来后浑身疲惫。部分患者甚至会出现睡眠感缺失。也就是说,虽然患者处于睡眠状态,但自觉并未入睡。这导致他们在白天感到困倦,精神不振。

老年人长期存在神经衰弱,虽然不会直接危害生命,但会引发头痛、失眠、头晕易跌倒、记忆力减退等大脑功能紊乱的症状。随着病情的发展,神经衰弱的影响会逐渐扩展到内分泌系统、消化系统、循环系统、代谢系统,导致多系统功能性失调。这些症状会影响

老人的身心健康和正常生活。

得了神经衰弱,患者不用太担心,应当积极治疗,治疗方法有药物治疗、心理治疗等。

当前,药物治疗是最常用的方法,主要包括使用抗焦虑和抗抑郁药物,它们对于缓解患者的躯体不适,以及焦虑、烦躁、抑郁等不良情绪具有显著的效果。部分抗焦虑药物也有助于改善睡眠。常用的药物包括米氮平、帕罗西汀、草酸艾司西酞普兰、氟西汀等,同时,也可以辅助使用小剂量的阿普唑仑、劳拉西泮等。

其次,心理治疗对于神经衰弱患者的恢复很有帮助。大部分神经衰弱和心理因素有关,所以心理上调试至关重要。建议患者到医院进行全面的体检,排除器质性因素后,可以在心理医生的专业指导下,正确理解疾病的本质,从而消除内心的疑虑,并通过正念放松、认知调整等方法提高自我调整能力。



繁花似锦 西西 摄



快捷投稿
扫码关注

我的家乡潭段村

■ 陈宜要

今日之潭段,旧貌换新颜,环境整洁,景色迷人,风光无限,我忍不住为之赞叹!

潭段村位于羊角镇的东部。村子西边有一条河,叫潭段河,河上有一座公路桥,叫潭段桥。河两岸土地肥沃,灌溉便利,水稻一年三熟,庄稼长势好,一片绿油油的,好一派田园风光!

我小时候经常在河边的田野里放牛割草,有时还跟着父母在那里耕种。这么多年过去,潭段村发生了翻天覆地的变化。

如今,家家户户都建起了漂亮的楼房,泥泞村道也全都硬底化,家家户户房前屋后也没有堆放杂物和垃

圾,村中环境优美整洁。

现在这里最热闹最好玩的地方就是村边的文化广场。每当夜幕降临时分,广场边上有各种小吃摊,广场上有村民唱歌、跳广场舞、散步等。此外,每天夜晚这里还有篮球赛,还有不少球队来这里打球,其中高州根子队和电白陈村队的水平较高。晚上,广场上灯光如昼,周围人山人海,把球场围得水泄不通。还有广场附近的几家茶庄,更是生意兴隆。

值得一提的是潘州大道北延线。这条大道建设的工地热火朝天。仅几个月时间,茂东快线至货台这一段,已经筑起了高高的路基。这

条路是沿着潭段河东侧施工建设,地势低洼,地势复杂,能有这样的施工进度,建设工人真了不起。

我村所在的地方现在已经建起了高楼林立的和苑住宅小区。这里也是我少年时经常跟随父母到那里耕作的地方,谁能想到今天会有这样的巨变呢?

潭段村毗邻茂名市区,靠近羊角墟,东边有深茂铁路,南边有G325国道,现在村子西边又有潘州大道北延线,交通便利!随着茂名市区的东扩,潭段村的城镇化进程更值得期待。我的家乡今年四月入选广东省乡村振兴示范村,我相信我家乡村民的生活将会更加幸福美满!

那一碗瘦肉汤

■ 张宁

我至今犹记得母亲带我去吃那碗瘦肉汤的情景。

读初三那年的冬天,我病了一场,咳嗽延月不愈。请了两周病假后,落下太多功课,尽管仍然咳嗽,我还是执拗地回校上课了。那时候住校,没有电话,母亲担心我,才过了两天就来学校看我了。她劝我再去医院看看,但我害怕打针吃药,就坚决拒绝了。我病怏怏,没精打采的样子让母亲很心痛,她想到学校食堂买汤,想让我补点营养,沉默了一会,就说,等放学后带我到墟上的饭店吃饭。

放学后母亲把我带到一间简陋的饭店里,问我想吃什么。我说我没胃口,不想吃饭。母亲想了一会,要了一碗瘦肉汤。母亲没再要别的饭菜,我犹疑地问:“您不吃吗?”母亲说她回家再吃。不一会,瘦肉汤做好了,店员端出来放到桌子上。碗不大,汤也不很多,冒着热气,很香,然而我却真的胃口很差,竟吃不完,还有半碗汤和好几块瘦肉,我说不要了,站起来就想走。母亲却犹豫地看着那碗汤。只见她左右瞄了瞄,见饭店里刚好没有其他客人,便倏地坐到桌前,贴着桌面把汤碗移到跟前,低沉着头倾侧汤碗静静地喝完了,又赶紧把剩下的肉扒进嘴里,无声地嚼着,仿佛做小偷一样。我一下子看得满脸通红,仿佛有千万双眼睛盯着母亲的洋相。我觉得如芒在背,扭头快步走出了饭店。我抱怨母亲不应如此吝啬,却不想其时已经中午,母亲回家还要走几公里路。母亲是不会舍得花钱搭车的,她向来省俭,巴不得一块钱掰作两块用呢。

尽管我认可母亲缝缝补补又三年的生活态度,却仍然觉得吃儿子留下的残羹剩饭是丢脸的事,为此我在心里暗暗嘲讽她愚蠢,微词了颇久。直到后来我跟母亲去摘四季豆才理解她的行为。那时农村经济来源少,生活十分拮据,为了有些收入,冬天在稻田里种一茬四季豆卖,那时谓之种“北运菜”。摘四季豆的时节刚好是放寒假,我也跟到田里帮忙。

因为山区路远,来收购的豆贩子不多,他们收满车就不要了。为了卖个好价钱,要起得早,摘得早,卖得早。若是摘了等到第二天卖,豆子就萎了不少,卖相不好,价格也就很低。

清晨,寒雾未散,豆叶上还挂着点点冰冷的露水,钻进田里摘豆真是件苦差事。一排排的豆棚像一扇扇屏风,却挡不住寒风。豆子像冰挂一样隐在藤叶之间。伸手摘豆,叶子难免蹭到脸上、脖子上,露水劈头盖脸洒下来,冷得整个人仿佛触电。叶子上还有细细的绒毛,搔得人浑身麻痒,长鸡皮疙瘩。如此,大半个早上才摘得一担豆,却只有几毛钱一斤的价格。每当我看见母亲在寒风中瑟缩着和豆贩子们为几分钱讨价还价,我就心酸了。因为我又想起母亲常常叹息:某棵香蕉长得挺好,大大的一串,却只卖了七八块钱……在那个冬天我才明白,母亲手里的钱来之不易,分分都能捏出汗,每花费一分都像割掉一块肉。

那个冬天村里村外家家户户都扩大了四季豆的种植面积,丰产,却价廉,最后竟然卖不出去了。人们把还有许多豆子的藤苗拔掉,裹起来喂牛,后来也许牛也吃腻了,就干脆让它烂在地里。那些在市场里卖几块钱一斤的豆子,母亲竟没有摘回来吃,那是因为家里数月没有肉味,吃了四季豆胃肠涩得难受,嘴里直冒酸水。

望着那些用汗水滋养出来却烂在地里的四季豆,我又想起母亲在饭店里像小偷一样吃那碗残羹剩饭的情景。要摘多少四季豆才换得来一碗瘦肉汤啊。顷刻间,我感受到了另一种源自生活的窘迫,它像那一担挑在肩上沉甸甸价格却轻飘飘的四季豆一样,压得我羞愧难当。