

现代社会,高血压已成为一种常见的慢性疾病,严重威胁着人们的健康。除了药物治疗和生活方式的调整外,饮食也起着至关重要的作用。其中,茶饮作为一种天然的饮品,不仅口感宜人,还具有一定的保健功效。对于高血压患者来说,有三种茶尤其值得关注,它们分别是罗布麻茶、菊花茶和决明子茶。

一、罗布麻茶

罗布麻又名野麻、野茶、茶叶花、红花草等,主要生长在沙漠盐碱地或河岸、山沟、山坡的沙质地上。罗布麻茶是由罗布麻叶加工而成的茶饮,具有以下特点和功效。

1.降压作用

罗布麻茶含有丰富的黄酮类化合物,如槲皮素、芸香苷等,这些成分具有扩张血管、降低血压的作用。研究表明,罗布麻茶可以通过抑制血管紧张素转换酶的活性,减少血管紧张素Ⅱ的生成,从而降低血压。此外,罗布麻茶还可以调节神经系统的功能,降低交感神经的兴奋性,减轻心脏负担,进一步起到降压的效果。

2.保护心血管

除了降压作用外,罗布麻茶还具有保护心血管的功效。它可以降低血脂,减少胆固醇和甘油三酯的含量,防止动脉粥样硬化的发生。同时,罗布麻茶还可以增强心肌收缩力,改善心脏功能,预防心律失常和心力衰竭等心血管疾病。

3.抗氧化作用

罗布麻茶中含有大量的抗氧化物质,如维生素C、维生素E、茶多酚等,这些成分可以清除体内的自由基,减少氧化应激对细胞的损伤,延缓衰老。此外,抗氧化作用还可以预防心血管疾病、癌症等慢性疾病的发生。

4.利尿作用

罗布麻茶具有一定的利尿作用,可以促进体内多余的水分和盐分的排出,

有助于减轻水肿,改善血液循环,对高血压患者有一定的辅助治疗作用。

随着社会的发展和生活方式的变化,越来越多的女性选择在高龄阶段生育。高龄产妇通常是指年龄在35岁及以上的孕妇。与年轻孕妇相比,高龄产妇面临着更多的风险和挑战,但同时也可以通过科学的管理和精心的呵护,实现安全、健康的生育。

一、高龄产妇的特点

1.生殖系统变化

随着年龄的增长,女性的生殖系统会发生一系列的变化。卵巢功能逐渐下降,卵子的质量和数量减少,受孕的机会降低。同时,子宫内膜的容受性也会下降,影响胚胎的着床和发育。此外,宫颈、阴道等部位的弹性和张力也会减弱,增加了分娩的难度。

2.身体机能变化

高龄孕妇的身体机能相对较弱,可能存在一些慢性疾病,如高血压、糖尿病、心脏病等。这些疾病会增加孕期并发症的风险,如妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、早产、胎儿生长受限等。此外,高龄孕妇的免疫力也相对较低,容易感染各种疾病。

3.心理状态变化

高龄孕妇往往面临着更多的心理压力。一方面,她们可能担心自己的身体状况能否承受怀孕和分娩的过程;另一方面,她们也可能担心胎儿的健康问题,如畸形、染色体异常等。这些心理压力如果得不到及时的缓解,可能会对孕期的身心健康产生不良影响。

二、高龄产妇的风险

1.胎儿染色体异常风险增加

随着年龄的增长,卵子中的染色体发生异常的概率也会增加。这使得高龄产妇所怀胎儿出现染色体异常的风险明显高于年轻产妇,如唐氏综合征、爱德华综合征等。

防治高血压,可喝三种茶

元廖超

减轻心脏和肾脏的负担,降低血压。同时,利尿作用还可以预防水肿和尿路感染等疾病。

饮用方法:取适量罗布麻茶放入杯中,用沸水冲泡,加盖焖10分钟左右即可饮用。一般每天饮用3~4次,每次10~15克。

二、菊花茶

菊花茶是一种以菊花为原料制成的茶饮,具有清香宜人的口感和多种保健功效。对于高血压患者来说,菊花茶主要有以下好处。

1.平肝明目

菊花具有平肝明目的作用,可以缓解高血压患者因肝火旺盛而引起的头晕、目赤等症状。菊花中含有丰富的黄酮类化合物、挥发油、维生素等成分,这些成分可以扩张血管,降低血压,同时还可以保护眼睛,预防视力下降。

2.清热解毒

菊花具有清热解毒的功效,可以清除体内的热毒,减轻炎症反应。对于高血压患者来说,清热解毒可以预防心血管疾病的发生,同时还可以缓解因高血压引起的头痛、失眠等症状。

3.降低血脂

菊花茶中含有一些成分可以降低血脂,如黄酮类化合物、绿原酸等。这些成分可以抑制胆固醇的合成,促进胆固醇的代谢,从而降低血脂水平。降低血脂可以减少动脉粥样硬化的发生,对高血压患者的心血管健康有益。

4.抗氧化作用

菊花中含有丰富的抗氧化物质,如黄酮类化合物、维生素C、维生素E等。这些成分可以清除体内的自由基,减少氧化应激对细胞的损伤,延缓衰

老。同时,抗氧化作用还可以预防心血管疾病、癌症等慢性疾病的发生。

饮用方法:取适量菊花放入杯中,用沸水冲泡,加盖焖5~10分钟即可饮用。一般每天饮用2~3次,每次5~10克。可以根据个人口味加入适量的蜂蜜或冰糖调味。

三、决明子茶

决明子是一种常见的中药材,具有清肝明目、润肠通便等功效。决明子茶是以决明子为原料制成的茶饮,对于高血压患者有以下益处。

1.降压作用

决明子中含有丰富的萘醌类化合物、决明素、大黄素等成分,这些成分具有扩张血管、降低血压的作用。研究表明,决明子茶可以通过抑制血管紧张素转换酶的活性,减少血管紧张素Ⅱ的生成,从而降低血压。此外,决明子茶还可以调节神经系统的功能,降低交感神经的兴奋性,减轻心脏负担,进一步起到降压的效果。

2.清肝明目

决明子具有清肝明目的作用,可以缓解高血压患者因肝火旺盛而引起的头晕、目赤等症状。决明子中含有丰富的维生素A、胡萝卜素等成分,这些成分可以保护眼睛,预防视力下降。

3.润肠通便

决明子中含有一些成分可以促进肠道蠕动,增加粪便体积,缓解便秘。对于高血压患者来说,保持大便通畅可以减少因用力排便而导致的血压升高,对心血管健康有益。

4.降低血脂

决明子茶中含有一些成分可以降低血脂,如萘醌类化合物、决明素等。这些成分可以抑制胆固醇的合成,促进胆

固醇的代谢,从而降低血脂水平。降低血脂可以减少动脉粥样硬化的发生,对高血压患者的心血管健康有益。

饮用方法:取决明子适量,放入锅中炒至微有香气,取出晾凉。每次取10~15克决明子放入杯中,用沸水冲泡,加盖焖10~15分钟即可饮用。一般每天饮用2~3次。

需要注意的是,虽然这三种茶对高血压有一定的辅助治疗作用,但不能替代药物治疗。高血压患者在饮用这些茶时,应注意以下几点:

1.适量饮用

茶饮虽然有一定的保健功效,但不能过量饮用。过量饮用可能会导致身体不适,如失眠、心悸等。一般来说,每天饮用3~4杯为宜。

2.因人而异

不同的人对茶饮的反应可能会有所不同。有些高血压患者可能对某些茶饮过敏或不适应,如出现头晕、恶心、呕吐等症状,应立即停止饮用,并咨询医生的意见。

3.配合药物治疗

茶饮不能替代药物治疗,高血压患者应在医生的指导下进行药物治疗,并配合饮食、运动等生活方式的调整。在饮用茶饮的同时,不应减少药物的用量或停止服药。

4.注意质量

选择正规渠道购买的茶饮,确保茶饮的质量和安。避免购买劣质或过期的茶饮,以免对身体造成不良影响。

总之,罗布麻茶、菊花茶和决明子茶是高血压患者可以选择的三种茶饮。这些茶饮具有一定的降压、保护心血管、抗氧化等功效,可以作为辅助治疗高血压的方法之一。但需要注意的是,茶饮不能替代药物治疗,高血压患者应在医生的指导下进行综合治疗,以控制血压,预防并发症的发生。

(作者单位系宁波市中医院)

应保持良好的心态,避免过度紧张和焦虑。可以通过听音乐、阅读、旅游等方式放松心情,缓解心理压力。

4.孕期检查

高龄产妇在孕期应加强检查,及时发现和处理各种问题。检查项目包括常规的产前检查,如血常规、尿常规、血压、体重、宫高、腹围、胎心等,以及一些特殊的检查,如唐氏筛查、无创DNA检测、羊水穿刺、胎儿超声检查等。此外,高龄产妇还应密切关注自己的身体状况,如出现头痛、视力模糊、腹痛、阴道流血等异常情况,应及时就医。

5.孕期营养

高龄产妇在孕期应注意营养的补充,以满足胎儿生长发育的需要。除了补充叶酸外,还应注意补充铁、钙、锌等微量元素,以及维生素D、维生素E等抗氧化剂。可以通过饮食和补充剂相结合的方式补充,但应注意避免过量补充。

6.孕期心理支持

高龄产妇在孕期往往面临着更多的心理压力,需要家人和社会的关心和支持。家人应给予高龄产妇更多的关爱和陪伴,帮助她们缓解心理压力。同时,社会也应提供更多的孕期心理支持服务,如心理咨询、孕妇学校等,帮助高龄产妇保持良好的心态。

高龄产妇在生育过程中面临着更多的风险和挑战,但只要做好孕前检查、孕期管理和产后护理,就可以实现安全、健康的生育。同时,社会也应给予高龄产妇更多的关心和支持,为她们提供更好的医疗服务和心理支持。让我们共同努力,为高龄产妇的生育之路保驾护航。

(作者单位系北京大学护理学院)

高龄产妇孕期指南:科学知识引领安心孕程

盛红莉

收缩力较弱,容易发生产后出血。此外,一些慢性疾病和凝血功能障碍也可能增加产后出血的风险。

三、高龄产妇的孕期管理

1.孕前检查

高龄产妇在计划怀孕前,应进行全面的孕前检查。检查项目包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、血糖、血脂、甲状腺功能、心电图、妇科检查、乳腺检查、TORCH检查等。此外,还应进行遗传咨询和产前诊断,了解自己和胎儿的遗传风险。

2.补充叶酸

叶酸是一种水溶性维生素,对胎儿的神经系统发育至关重要。高龄产妇应在孕前3个月开始补充叶酸,每天0.4~0.8毫克,直至怀孕后3个月。

3.调整生活方式

(1)合理饮食:高龄产妇应注意饮食的均衡和营养,多吃富含蛋白质、维生素、矿物质等营养物质的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类、奶类、新鲜蔬菜和水果等。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以及高糖、高盐、高脂肪食物。

(2)适量运动:高龄产妇应根据自己的身体状况,选择适合自己的运动方式,如散步、瑜伽、游泳等。适量的运动可以增强体质,提高免疫力,同时也有助于控制体重和血糖。

(3)戒烟限酒:高龄产妇应戒烟限酒,避免接触有害物质,如农药、化肥、油漆、辐射等。

(4)保持良好的心态:高龄产妇应

开启盆底肌修复之旅,为女性健康保驾护航

袁静怡

制排尿;混合性尿失禁兼具两者的特点。

2.盆腔器官脱垂

包括子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等。患者会感到下腹坠胀、阴道有肿物脱出,严重影响生活质量。

3.功能障碍

如性欲减退、性交疼痛、性高潮障碍等。盆底肌功能不良会影响性生活的满意度,给女性带来心理上的困扰。

4.慢性盆腔疼痛

盆底肌紧张或损伤可能导致盆腔疼痛,疼痛可表现为隐痛、胀痛、刺痛等,持续时间较长,且难以缓解。

四、盆底肌修复的重要性

1.提高生活质量

通过修复盆底肌,可以有效改善尿失禁、盆腔器官脱垂等症状,减少日常生活中的尴尬和不便,提高女性的生活质量。

2.预防远期并发症

如果盆底肌损伤得不到及时修复,随着时间的推移,可能会引发更严重的并发症,如膀胱输尿管反流、肾功能损害等。早期进行盆底肌修复可以预防这些远期并发症的发生。

3.促进身心健康

焦虑障碍分为急性焦虑和慢性焦虑两种类型,给患者的生活带来了诸多困扰。焦虑障碍主要以过度的担忧恐惧为表现,对患者的日常生活产生明显影响。

一、焦虑障碍的症状

1.精神运动性表现

焦虑障碍患者常表现出坐立不安、来回走动等精神运动性不安的症状。他们似乎无法在一个地方安静地停留,总是处于一种躁动的状态。有的患者还会出现震颤或发抖的情况,这可能是由于身体过度紧张导致的。例如,在一些社交场合中,焦虑障碍患者可能会因为过度紧张而不自觉地颤抖,影响正常的交流和互动。

2.躯体症状

焦虑障碍的躯体症状多种多样。心悸是常见的症状之一,患者会感到心跳加快、心慌意乱。心慌的感觉可能会突然出现,让患者感到不安和恐惧。胸闷也是较为普遍的症状,患者会觉得胸部有压迫感,呼吸不顺畅。此外,焦虑障碍还可能导致性功能障碍,如男性患者可能出现阳痿、早泄等问题,女性患者则可能出现月经紊乱。据统计,约有一定比例的焦虑障碍患者会出现不同程度的性功能障碍。

3.病理性焦虑情绪

焦虑障碍患者常常会体验到莫名其妙的恐惧、害怕、紧张和不安。他们可能没有明确的原因,却被这种强烈的情绪所困扰。患者会有一种期待性的危机感,仿佛灾难随时会降临。在严重的情况下,患者甚至会有死亡的感受。这种病理性焦虑情绪会严重影响患者的生活质量,让他们陷入无尽的痛苦之中。例如,有的患者会因为过度担心未来而无法正常工作和生活,整天处于焦虑不安的状态。

二、焦虑障碍的诊断

1.问诊检查

问诊检查是焦虑症诊断的重要环节之一。医生会详细询问患者是否有莫名的担心、害怕情绪,是否感到烦躁不安、心神不宁,有无胸闷气短、入睡困难等症状。同时,医生也会向患者家属了解情况,从侧面掌握患者的日常表现、行为变化等信息,以帮助诊断焦虑症。例如,家属可能会反映患者近期变得异常敏感,容易发脾气,或者对一些原本不担心的事情过度担忧。

2.心理调查

心理调查是诊断焦虑症及判断病情严重程度的重要方法。心理调查主要通过测评问卷或量表来进行,如焦虑自评量表(SAS)、汉密顿焦虑量表(HAMA)、状态-特质焦虑问卷(STAI)等。这些量表可以帮助医生了解患者的焦虑症状表现、频率和程度。以焦虑自评量表(SAS)为例,它包含有15个正向评分题,5个反向评分题,最终得分50~59分为轻度焦虑、60~69分为中度焦虑,70分以上为重度焦虑。但需注意,自评量表结果仅是诊断的参考指标之一,不能代替医生诊断。

三、焦虑障碍的成因

1.心理因素

焦虑障碍与童年经历、人格特点等心理因素密切相关。焦虑可能源于内在的心理冲突,童年或少年期被压抑在潜意识中的冲突在成年后被激活,从而形成焦虑。例如,如果一个人在童年时期经历过被虐待、被威胁或被过度保护等不良事件,可能会导致其成年后患上焦虑障碍的几率。

2.社会因素

当今社会,生活节奏快、竞争激烈,各种生活事件对人们的心理产生了巨大的压力。长期处于紧张的工作环境中、面临家庭纠纷、失业、亲人去世等不良生活事件,可能会导致大脑神经长期紧张,从而诱发焦虑障碍。

3.生物学因素

生物学因素在焦虑障碍的发生中起着重要作用。首先,遗传因素是一个不可忽视的方面。研究表明,焦虑障碍具有家族聚集性,亲属中有焦虑症患者,那么个体患上焦虑障碍的发病率就高于正常人。

神经递质问题也与焦虑障碍密切相关。神经递质传递神经信号,焦虑障碍的发病可能与神经递质的异常有关。例如, γ -氨基丁酸(GABA)的改变,去甲肾上腺素系统的功能亢进,5-羟色胺系统异常等都可引起焦虑症的发生。

4.谨慎型人格

具有谨慎型人格的人容易紧张不安,他们更加担心未来可能发生的事情,并因此感到更多的焦虑。这种人通常对社交场合感到焦虑或不适,害怕被拒绝或批评,从而避免社交活动,进而导致孤独感和抑郁。他们也常常难以处理负面情绪,如愤怒、悲伤等,因为他们过度思考并试图控制一切,这会导致情绪不稳定,进一步加剧他们的焦虑和压力。

四、焦虑障碍的治疗方法

1.药物治疗

治疗焦虑障碍的药物主要包括苯二氮革类、抗抑郁药物、 β -受体阻滞剂等。苯二氮革类药物如地西泮、氯硝西泮、阿普唑仑等,具有抗焦虑、镇静和肌松作用,但因长期使用存在成瘾风险,故多在治疗早期短期使用以缓解不适。抗抑郁药物包括艾司西酞普兰、帕罗西汀、文法拉辛和度洛西汀等,对多数患者而言既安全又有效,通过足量足疗程的治疗后,焦虑症多能明显缓解或者达到临床痊愈。 β -肾上腺素受体阻滞剂以普萘洛尔为主,主要用于减轻焦虑症的各种躯体症状,如心悸、震颤、心动过速等。根据抗抑郁药起效较慢,但无成瘾性,而苯二氮革类起效快,但长期使用有成瘾性的特点,临床上多采用在早期将苯二氮革类与抗抑郁剂合用,然后逐渐停用苯二氮革药物。而很少单独应用苯二氮革类药物作为一种长期的治疗手段。

2.心理治疗

(1)放松疗法:焦虑症患者容易出现肌肉紧张、自主神经功能紊乱等症状,放松疗法可以帮助患者缓解这些症状。常见的放松疗法有深呼吸、渐进性肌肉松弛、冥想等。深呼吸是一种较为简单的疗法,能使人放松,减轻焦虑,使人感到舒适。渐进性肌肉松弛是通过先紧张后放松身体的各个肌肉群,从而达到放松身体的目的。冥想则是通过专注于呼吸或一个特定的意象,排除杂念,达到内心的平静。

(2)认知行为治疗:焦虑症患者往往有两类逻辑错误,其一是过高的估计负性事件出现的可能性,尤其是与自己有关的事件,其二是过分灾难化或灾难性地想象事件的结果。对患者进行全面的评估后,要帮助患者针对以上两种观念进行认知重建。松弛训练、呼吸控制训练能部分缓解焦虑。

(作者单位系新乡医学院第一附属医院)

生物反馈疗法是通过仪器设备将盆底肌的活动情况以图像、声音等形式反馈给患者,让患者直观地了解自己盆底肌的收缩和放松状态,从而更好地进行盆底肌训练。这种方法可以提高训练的准确性和效果,尤其适用于那些不知道如何正确收缩盆底肌的患者。

3.电刺激疗法

电刺激疗法是利用低频电流刺激盆底肌,使其被动收缩,从而增强盆底肌的力量。这种方法通常需要在医院或专业的康复机构进行,由医生或康复治疗师根据患者的具体情况设置合适的电流参数。电刺激疗法一般与盆底肌训练相结合,效果更好。

4.手术治疗

对于严重的盆底肌损伤,如重度子宫脱垂、膀胱脱垂等,可能需要进行手术治疗。手术的方法主要有盆底重建术、子宫悬吊术等。手术治疗风险相对较大,需要患者在医生的指导下谨慎选择。

六、盆底肌修复的注意事项

1.正确认识盆底肌修复的过程

盆底肌修复是一个渐进的过程,需要患者有足够的耐心和毅力。不要期望在短时间内就能看到明显的效果,要坚持长期进行训练和治疗。

2.选择合适的修复方法

不同的患者盆底肌损伤的程度和类型可能不同,因此需要根据自己的情况

选择合适的修复方法。可以在医生或康复师的指导下进行选择。

3.避免错误的训练方法

在进行盆底肌训练时,要注意避免错误的方法,如收缩腹部、臀部、大腿等部位的肌肉,而不是盆底肌;过度用力收缩盆底肌,导致肌肉疲劳等。

4.保持良好的生活习惯

在进行盆底肌修复的同时,要保持良好的生活习惯,如避免长时间站立或坐着,避免提重物、控制体重、预防便秘和慢性咳嗽等。

5.定期复查

在进行盆底肌修复的过程中,要定期复查,评估修复的效果,及时调整治疗方案。

盆底肌的健康对于女性的整体健康至关重要。了解盆底肌的功能、损伤原因和常见症状,掌握盆底肌修复的方法,对于女性来说是非常必要的。通过正确的方法进行盆底肌修复,可以有效改善盆底肌功能,提高生活质量,预防远期并发症的发生。同时,女性在日常生活中也要注意保持良好的生活习惯,呵护自己的盆底健康。让我们共同关注盆底肌修复,为女性的健康美丽保驾护航。

(作者单位系成都市成华区妇幼保健院)

本版投稿咨询电话:

0554-6657551

远离焦虑困扰

拥抱宁静心绪

阮海军