

高血压患者的饮食调理

▲ 德阳市旌阳区中医院 唐新华

随着社会的发展，人们生活水平逐步提高，但很多人却在“吃”上出了问题，比如高血压这类疾病，把正常人“吃”到了医院。对于疾病预防，很多人会在饮食上格外注意，这种做法是值得提倡的。高血压是生活中常见的疾病，高血压有哪些症状，饮食上要注意哪些事项呢？

高血压的常见症状

高血压是指以体循环动脉血压增高为主要特征，可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。高血压可由自身免疫性病变造成，也与遗传因素、环境因素等有关。高血压是全身性的危害，患有高血压容易伤血管，血压增高会导致血管和血管壁增厚，长时间可造成血管受损。进而使心脏受损；严重时还可造成颅内动脉硬化，加速血栓堵塞脑血管，从而损伤大脑；高血压使肾小球压力增高、损伤，使人体的肾功能

减退；高血压可以损害眼底动脉，最终导致视力下降，严重还可能失明。

高血压的症状因人而异，早期无明显症状。早期高血压常见的症状有头晕、头痛、颈项板紧、疲劳、心悸等。缓进型高血压早期无明显症状，病情发展缓慢且病程较长，有时甚至可潜伏数十年。缓进型高血压常见的临床症状有头痛、头晕、肢体麻木、心悸、乏力等，不同的人还会出现不同程度的注意力不集中和记忆力减退，老年患者较容易出现夜尿增多，但也不排除年轻人会出现这种症状。高血压的症状与血压密切相关，当患者血压升高至某一值，急进型高血会发生神志不清、抽搐等，短期内还会引发心、脑、肾等器官的损害和病变，如卒中、心梗、肾衰等。

高血压患者的饮食调理

高血压的危害不小，不得不防。日常饮

食与高血压密切相关，但是对于高血压饮食，很多人存在误解，盲目认为高血压患者不能随便吃，或为了预防高血压自动避开了很多食物，这种不科学的认识，不仅不能起到作用，还可能造成饮食不均衡，影响人体健康。从专业的角度分析，高血压的饮食，没有绝对的不能吃、不能喝，日常饮食尽量低盐，戒烟戒酒，别的食物适可而止即可。

低钠高钾 为降低高血压发病，对钠盐的摄入量要严格控制，摄入过多会引起血压升高。人体细胞正常情况下为膜内高钾、膜外高钠，多数人通常会摄入钠盐过量，为维持这种动态平衡，需要增加钾盐的摄入量来对抗钠盐升高血压。人们可能意识不到，其实多数人每天摄入的钠盐过量，正常每天每人 5~6 g 即可，现实中多数人每天的摄入量在 10~12 g，所以日常生活中要注意降低钠盐的摄入。富含钾的食物有冬菇、榨菜、竹笋、油菜等。

低脂 低脂饮食提倡“素多荤少，多果蔬、少肉”的原则，多摄取五谷杂粮、薯类和各类新鲜蔬菜水果。减少反式脂肪酸的摄入，日常用油以植物油为主，但也要少油。多吃食物，少吃食品。少吃含有人工添加物的食品，如香肠、热狗以及腌熏、冷冻食品和罐头食品等。各种香味扑鼻、色泽诱人的面包、甜点蜜饯、碳酸饮料等也要少吃。日常饮食尽量少用调味料，如味精等。烹调尽量不要油炸食品，提倡生吃新鲜、有机种植的果蔬，最好是当季、当地的食物。

补充蛋白质 蛋白质摄入不足，会影响血管细胞代谢，加速血管老化和动脉硬化化的形成。补充优质蛋白质可多食用鸡蛋、鱼类等食品，尤其是鱼类蛋白，含不饱和脂肪酸，对预防血压升高很有帮助。

总之，生活中应该有良好的生活习惯，做适量的运动，合理饮食、心理平衡、心情舒畅。

从“爱迟到”的明明谈强迫症

▲ 自贡市精神卫生中心 刘成文

明明是一名小学六年级学生。最近老师给明明妈妈打电话说：“明明最近老迟到，怎么回事？”

明明妈妈接到老师的电话感觉很纳闷：从家走路到学校只要 20 min 的路程，明明每天都是提前 40 多分钟就从家里上学去的，怎么还会迟到呢？难道是明明在路上贪玩耽搁了？

后来，明明妈妈了解到：原来明明每天去上学的路上，要经过一排路灯电杆，明明每经过一根电杆都要围着转三圈，沿途一共 9 根电杆，明明每天上学前都要围着 9 根电杆转 27 圈后才进学校！明明妈妈得知这个情况蒙了：这孩子怎么了？撞邪了？

后来妈妈带明明去见心理医生，原来这是强迫症在作怪。明明说自己也不想这样，但是如果自己不每根电杆都转三圈的话，就会焦虑不安，就是去学校也没法安心听课。

其实，强迫症在生活中并不罕见，据流行病学调查研究显示，强迫症的患病率大约在 2.5%，发病年龄范围从青春早期到成年早期，男生常常发病比女生更早。

强迫症也叫强迫性神经症，是焦虑症的一种。主要表现为反复出现的强迫观念、强迫冲动或强迫行为，多数患者明知这些观念和行为是没必要的或不正常的，但自己总是无法摆脱，同时也给自己的学习、工作、生活甚至人际关系带来严重困扰，因而常常为此深感痛苦和焦虑。

强迫症的病因是多维度、多因素引起的。主要有遗传因素、神经生物学因素、人格特质等。另外，生活中的负性情绪、生活事件、压力等对强迫症也有促发作用。

强迫症的临床表现是多种多样、千奇百怪的，但主要是强迫思维、强迫行为以及由此引发的伴随症状。强迫思维主要是指在脑海里反复出现的某些不必要的或闯入性想法、怀疑或冲动，患者也试图想赶

走、压制或者用一些动作来对抗它，但都宣告无效，为此深感苦恼和焦虑。主要表现形式有：强迫怀疑，强迫性穷思竭虑，强迫联想，强迫对立观念，强迫回忆，强迫意向等。强迫行为一般出现在强迫思维之后，或者是有强迫思维所引起的。前面所说的明明的表现就属于强迫性仪式动作和强迫计数。

如果得了强迫症，该怎么办？

首先要认识到，出现的强迫思维、强迫行为只是强迫症的症状，而不是真实想法，因此没有必要自责、内疚。其次，当这些强迫想法出来的时候，也不要立刻对抗或者做强迫的行为来缓解由此带来的焦虑。可以尝试着接纳、忍耐，虽然这样会感到很焦虑、痛苦，但随着时间推移，其所产生的焦虑、痛苦会慢慢减轻或消退，这样就战胜一次了。

只要坚持下去，这些强迫症状就会慢慢淡化、消退。最后会发现，强迫症状在不知不觉中好了。

当然，很多患者在强迫思维出来的时候，没有办法自己应对，这就要寻求专业的心理医生或者精神科医生的帮助了。

目前，对于强迫症的治疗主要是心理治疗、药物治疗和物理治疗。

心理治疗 目前首推认知行为治疗，这是目前有证据证明的治疗强迫症最有效的方法。其次还有精神分析疗法、森田疗法、支持性心理治疗等。

药物治疗 目前主要的药物有五羟色胺再摄取抑制剂，如氟西汀、帕罗西汀、舍曲林等。

物理治疗 如改良电抽搐治疗、重复经颅磁刺激治疗等对强迫症有一定疗效。

强迫症是一种慢性疾病，其治疗过程也相对较长。只要坚定信心，听从医嘱，定期复诊，就一定能够摆脱强迫症的困扰。

如何预防和治疗干眼症

▲ 邛崃市医疗中心医院 卫莉

干眼症主要是指眼睛有干涩现象，伴有灼痛的感觉，且眼屎较多，经常会发生一些眼酸、眼痒和怕光的症状，也会引起脑部的头痛、疲劳和注意力不能集中的情况。

在干眼症恶化时，会发生角膜软化，在检查时可以看到，在患者的眼结膜有充血的症状。主要是由于在眼睛内部的眼液量不足，导致眼球不能随时保持湿润，而引起的干眼症。比较常见的症状主要是容易感到疲劳、想睡觉。眼睛较为干涩，产生较强灼痛感，分泌物较多，对外界刺激很敏感，会造成短暂性失明。在比较严重的患者中，会出现眼睛红肿，引起内部充血且丝状粘稠物较多，直到长期的眼角膜发生病变影响视力。

干眼症的病因

干眼症的病因分为以下几类：

其一，水液层泪腺分泌异常，患有严重的角结膜感染性炎症、过敏反应、烧伤烧伤、眼部手术、长期戴隐形眼镜等都会使分泌泪液的细胞受损，导致泪液分泌功能异常，进而引发干眼症。

其二，泪液过度蒸发，长期待在空调房，或长时间注视屏幕如电脑办公、打游戏，会导致泪液蒸发加速进而引发干眼症。此外，某些全身疾病，如类风湿性关节炎、干燥综合征等，以及长期服用抗高血压药、抗抑郁药；使用含防腐剂的眼药也会使泪液分泌减少，引发和加重干眼症

干眼症的防治

干眼症治疗主要在于减轻眼部症状，避免对角膜造成伤害，保持眼球表面光滑。首先，对于一些轻微的干眼症，可以使用人工泪液点滴。在睡觉前用热敷的方法来擦一点润滑药膏，用手轻轻按摩，可以促进眼睛表面的泪液分泌，以此来缓解症状。对于中度的干眼症，可以增加人工泪液的

次数和带保湿眼睛，可以通过对室内增加湿度来减少在患者眼睛内部的泪液蒸发，以用来缓解中度的干眼症。对于重度的干眼症患者，不仅要采用以上 2 种治疗方式，还要用保湿物品将眼球覆盖住，避免因眼球过干燥带来更严重的伤害。

对于造成干眼症的病因要对症治疗，例如一些眼睑炎，或者自体免疫疾病等。人工泪液通常情况下是无害的，但若有以下情况，必须注意。

第一，佩戴隐形眼镜的人使用时，由于在人工泪液当中的防腐剂会被隐形眼镜吸收，所以在使用时间久后会形成毒液，对人体非常有害，因此这类人群在采用人工泪液进行点滴时，要采用不添加防腐剂的或者不使用。

第二，病人不仅患有干眼症，同时也有粘液缺乏的症状，这时就不适宜采用人工泪液进行点滴，否则只会造成眼球越来越干。第三，对人工泪液很敏感的患者，在第一次使用时，就感觉到不舒服，要及时停用。

总之，最重要的是在日常生活中，注意对眼睛的保护，喝水、眨眼和吃一些富含维生素的食物，养成良好的休息习惯，才能够真正给眼睛带来健康。

生活中预防干眼症的主要方法包括以下几种：首先要保持正常的生活状态，早睡早起不熬夜。对于饮食要均衡，不挑食，多吃一些富含维生素的水果以及蔬菜，也要少吃一些油炸性食物。在眼睛觉得干燥时，要让眼睛得到足够的休息时间，避免长时间用眼带来的过度疲劳，在日常工作中，要注意眨眼次数，确保眼球湿润。在洗脸时，可以采用热毛巾来敷眼睫毛，可以有效地减轻工作的劳累和增加泪液分泌。一些戴隐形眼镜的人，佩戴时间不要太长，感觉不舒服时，要立刻摘下。