

生活课堂

立夏后,养生先养心

中医认为,夏气与心气相通,因此夏季养心,恰逢正时。

拍打心包经:晚上7点至9点是血液循环的旺盛时期,可通过拍打心包经,或者手臂的肘窝处进行排毒,这样能有效加强心脏的供血能力以及大脑的血液循环。手掌空心拍打,养护心脏。

按摩中指:除此之外还可以按摩中指,因为中指对应着心包经,做弹中指的动可以活动心包经。

屈指通心络:采取自然站立或坐姿,身体放松,一手握拳,小指伸直,其余四指握拢,然后小指用力向掌心屈伸81次,两手交替进行,有泻心火、通畅心经、提神醒脑之效。

吃香蕉让人快乐 还能调控血压

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍,香蕉又被称作“快乐水果”,里面含有能帮助调节情绪的5-羟色胺,这是一种能在大脑神经细胞之间传递信号的化学物质,可以帮助对抗情绪低落、抑郁等情况,常吃香蕉有助于抗抑郁、振奋精神、提高信心。

此外,香蕉还能够快速补充能量,具有高钾、低钠、富含镁等特点,可以很好地调控血压水平,降低心脑血管疾病的风险。

史文丽还向大家推荐了“吐司香蕉卷”的做法:用擀面杖把面包片擀平,涂上一层花生酱,放一片奶酪、一根香蕉,卷起来,用刀切成1厘米宽的小段,放入空气炸锅,180℃加热10分钟即可。

癌症真的会遗传吗

中国医学科学院肿瘤医院防癌科主任张凯介绍,癌症确实存在遗传的可能性。由于继承了家族性的基因缺陷,有些人患上某些癌症的概率会大大增加。

肝癌:子女是一级预防对象; **乳腺癌:**女儿风险高2倍~3倍; **鼻咽癌:**有明显家族遗传倾向性; **胃癌:**与遗传有很大关系; **肠癌:**20%—30%肠癌患者有家族史。癌症除了和遗传有关,也和生活方式、情绪、压力等有关。

张凯提醒,预防癌症除了要有健康的生活方式,家里有患癌史的人一定要定期进行防癌检查。

空腹抽血 到底要“空”多久

北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科主任许亚梅介绍,空腹抽血前,至少要禁食8个小时,以12个小时到14个小时为宜,需要吃降压药以及治疗心脏病的药,可饮用少量水,按时服用就好。

补钙会补出 骨质增生吗

骨质增生不是一种单独的疾病,而是骨性关节炎的继发性改变。关节表面的软骨有磨损后,关节会变得不稳定,就会长出一些增生的骨头,占据不稳定的空间,让关节重新达到稳定的状态,并不是补钙补多了才长出的。

骨质增生的症状:爬楼梯、蹲起时,关节会疼痛,休息时不疼;关节活动度下降。骨质增生高发人群:1.女性人群;2.高龄人群;3.肥胖人群;4.过度使用关节的人群,如长时间搬运重物、爬楼梯等;5.有关节受伤史的人群,如半月板损伤、韧带损伤等。

小健



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:颜莉

什么是妊娠期高血压



妊娠期高血压的症状



壹点问医

很多准妈妈说,从怀孕到生产是一个“升级打怪”的过程。这其中,妊娠期高血压是母婴健康的严重威胁之一。它不仅会影响孕妇的身体健康,还会危害胎儿的生长发育。

日前,济南市妇幼保健院产科六病区副主任孙谦做客《壹点问医·母亲节主题科普直播专场》,就妊娠期高血压防治的相关问题与大家进行分享。



扫码看视频

准妈妈,别拿妊高症不当回事 它会引发多种并发症,严重危及母婴健康

记者 秦聪

血压,也需要进行动态监测、评估及管理。

医院就诊。

妊高症起病隐匿 会使胎儿生长受限

孙谦介绍,妊娠期高血压多在妊娠晚期出现,有70%以上出现于孕32周之后。但是,妊娠期高血压的发生比较隐匿,不易被早期发现和早期识别,发现时往往已发展为重症。

“临床中,妊娠期高血压的首发症状,往往是胎儿生长受限。”孙谦说,血液流通遍布人体组织和器官,妊娠期血压升高,会增加准妈妈心脑血管意外事件的发生,可能带来多脏器功能损伤,包括肾脏、肝脏、心脏、脑、消化器官等。对于胎儿来说,可能会导致生长受限、缺氧、早产、胎盘早剥、胎心消失等。

若妊娠期血压控制不好,病情逐步进展,可能会发展为子痫前期或子痫。患者可能会出现短时间视物模糊、头疼头晕、体重短时间急剧增加、尿量减少、水肿明显等临床表现。

“子痫前期及子痫,是导致孕产妇及围产儿病死率升高的主要原因之一。”孙谦说,临床中,多数准妈妈对于高血压认识不多,在一些基层医疗机构,由于孕妇保健意识不强,产检不规范等原因,医生不能及时发现高血压疾病进展,妊娠期高血压的准妈妈容易发展成危重症。而妊娠期高血压的治疗目的,主要就是预防重度子痫前期和子痫的发生,降低围产期并发症。

孙谦提醒,如果孕期出现持续性头疼头晕、视觉改变、呼吸急促、胸闷心慌、右上腹或上腹正中疼痛、胎动减少、阴道出血、胎膜破裂、子宫收缩等情况,应立即到

妊娠期高血压 产妇产发病率为6%—17%

济南市妇幼保健院产科六病区副主任孙谦介绍,妊娠期高血压,顾名思义就是妊娠期血压升高,高到了标准值140/90mmHg以上,或是较基础血压升高了30mmHg。

与孕前就有的高血压即慢性高血压合并妊娠不同,妊娠期首次发生的高血压,是因为怀孕会使女性的内分泌和血流动力学发生改变,对血管内皮造成损伤,从而导致小血管痉挛,造成血流阻力升高,血压也会随之升高。

“妊娠期高血压的发病率相对来说是非常高的,现在产妇产发病率为6%—17%,经产妇为2%—4%。”孙谦说,妊娠期高血压的发生,与年龄、体重指数、营养不良、高盐高脂高热饮食、孕前高血压、高血压家族史、子痫前期家族史、前次高血压、多胎妊娠、糖尿病、免疫系统疾病、辅助生殖技术等因素有关。

需要注意的是,单次血压升高不能确诊妊娠期高血压,多是由于准妈妈情绪紧张所致。如果首次测量发现血压≥140/90mmHg,需要间隔4小时,在平稳状态下复测同一手臂,如果还是≥140/90mmHg,即可诊断为妊娠期高血压。

孙谦提醒,准妈妈要注意高血压风险因素的筛查,同时注意全孕期血压监测。每次孕检都要测量血压,在家也要定期进行监测,血压正常值是140/90mmHg以下,但最好在130/80mmHg以下。对于短暂性或一过性高

能否长成“大高个”,主要看骨龄

盲目把孩子喂胖,当心骨骼早熟身高“定格”



记者 焦守广

在医院儿科门诊,经常有家长带着自家胖娃来就诊,说近几年孩子身高增长很慢,想干预一下,但一拍骨龄片,发现骨骺已经闭合,生长空间几乎为零。也有家长反映,孩子以前在班里个子很高,胃口好,体重虽然超标,但是觉得孩子在长身体,不能减肥,失去最佳干预时机,导致孩子长高后劲不足。

山东省中医院儿科门诊大夫于身存介绍,很多家长努力把孩子喂得“又高又壮”,却不知喂出来的“壮”并非真正的健壮,而是虚胖,儿童时期的高个子,可能只是短暂的假象。

于身存介绍,孩子生长发育有两个年龄,第一个是生活年龄,就是我们日常所说的年龄;另一个是骨骼年龄,即骨龄。人体骨骼在不同发育阶段有着不同的表现形态,相对于年龄来说,骨龄更能反映孩子的生长发育状态,有助于了解儿童身高发育潜力。

有的胖孩子实际年龄是9岁,在班里最高,但骨骼年龄已达到11岁,以他现在的身体对照11岁的标准,其实是不高的。这种孩子骨骼很快就会发育成熟,身高“定格”,这种高个子就是假象。

于身存表示,如果把身高增长比喻成一场长跑比赛,这种又高又胖的孩子就是爆发力强但是耐力不足的典型代表,前期跑得快,领先于其他孩子,后期会被反超。因此判断孩子将来能否长成高个子,重点是看骨骼年龄。

肥胖孩子发育较同龄孩子早而快,表面看起来身高占优势,却不知骨龄早早就

熟,后期身高增长潜力不足,导致成年身高落后于其他同龄人。

山东省中医院儿科门诊大夫张桂菊介绍,适量的户外运动,可以使孩子肌肉及骨骼得到锻炼,充分的光照可以促进人体对钙的吸收。胖孩子多数缺乏户外运动,阳光照射不足,普遍存在维生素D缺乏,影响钙沉积在干骺端,阻碍身高生长。

此外,胖孩子由于体重过大,脂肪过多堆积,骨骼关节(如膝关节)负重过度,灵活性、协调性均较同龄儿童差,容易出现运动损伤,影响骨骼生长。肥胖孩子较同龄人来说,睡眠质量一般偏差,也会直接影响生长激素分泌。

张桂菊表示,肥胖儿童往往喜食肥甘厚味,可诱发或加快性早熟。《中国儿童肥胖报告》也指出,儿童期肥胖易导致性早熟。过多的雌激素,可导致男孩乳房增大、男性外生殖器发育迟缓等异常表现,女孩会出现乳房过早发育、月经提前等性早熟表现。