

用这4招管理好情绪,让血压降下来

目前医学界公认原发性高血压是一种心身疾病,又被称为「心理因素引起的躯体疾病」。在心身疾病的发生及发展过程中,心理因素起着非常重要的作用。通过调节高血压人群的心理,使其情绪稳定、心境平和、心情舒畅,则会有助于血压控制。

在了解了高血压与心理因素的紧密联系之后,要想做到「心情好,血压稳」,又有哪些好方法呢?下面,为您介绍几个小妙招:

1、克制

生理学认为,理智可降低外界刺激在大脑中引起的兴奋程度,但需要有意识的锻炼。因此,高血压朋友不妨试试在自己的床头或房间醒目的地方写上「制怒」、「莫生气」等警句,以此为座右铭,当遇到发怒、激动的事情时看看这样的提示语,会使自己的心情冷静下来。

2、转移

当怒气上涌时,可以有意识地转移话题、思路;或做些自己喜欢的事情来分散对引起怒气事件的注意力,如看电视、做运动、编织、烹饪、到花园漫步等。如此可使紧绷的神经松弛下来,使激动的心情安静下来,从而避免心跳加快、血压升高。

3、释然

敞开心扉,给自己做个「心灵按摩」,心情放松了,血压自然就降下来。当遇到不如意的人或事,心中郁闷时,可以邀上三两好朋,海阔天空地「聊」上一阵子,这也不失为一个缓和心情、宽阔胸怀的好方法,而且对增强机体免疫力也大有益处!

4、宽心

待人处世宽宏豁达,多信任、少猜忌,不计较小事、不苛求于人,这才是生活智慧的至高体现。当心态平和、心境豁达,血压想要不平稳都难!

高血压常识判断题

1、高血压都是可以治愈的?

错

绝大多数高血压都是原发性高血压,并不能明确具体的病因,这类高血压不能被治愈,需要常年服药,把血压有效地控制在正常范围。坚持服药,是为了防止高血压对身体造成的伤害。

2、正常人平时的血压是固定不变的?

错

血压是有昼夜节律的,一天24小时内,血压一定会波动,而且波动规律不一样,有些人上午血压高,有些人傍晚血压高。血压的波动常常受活动、进食、服药、气温、情绪、

睡眠、排便代谢等多种因素的影响。

3、高血压的诊断标准是140/90 mmHg?

对

《中国高血压患者教育指南》中指出:在未使用降压药物的情况下,非同日三次测量上肢血压,收缩压 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg考虑为高血压。

4、高血压是会遗传的?

对

世卫组织调查发现,父母均有高血压的,子女高血压发生率为45%;父母仅一人有高血压的,子女高血压发生率为28%;父母均无高血压的,子女高血压发生率仅为3%。

5、高血压只要没症状就不需要治疗?

错

大多数高血压患者通常无症状,很多人是体检或偶尔测血压时才发现血压高,更甚至是在发生了心脏病、脑卒中、肾衰竭需要透析时才发现自己是高血压,所以高血压要「早发现、早治疗」。

6、任何年龄都可能发生高血压?

对

高血压任何年龄都可能发生,不要再认为高血压只是老年病了。有研究表明,我国高血压患者已经达2.7亿,而25岁至34岁的年轻男性中,高血压的患病率也已经接近20%。

7、减肥减盐就可降血压?

对

对肥胖者,体重下降5%至10%,就可对控制血压产生益处。对重口味者,将盐改为低钠盐,将食盐量减少为原来的一半,就可对降低血压产生益处。但就是这简单的控压方法,却有很多患者并不知晓。事实上,这两个是相对容易实现和长期维持的方法。

8、常年吃降压药,对身体的副作用大?

错

降压药的副作用一般都是非常轻微的,而且只发生在极少数人的身上,如果减药或者停药,这些副作用就会消失;而且有的时候,可以加入另一种降压药来抵消掉这个副作用。因此,如果服药后如果出现明显不适,可以找医生调药。

9、血压正常,就可以少吃点药,或者停药了?

错

血压降到正常后就停药,这是导致高血压控制效果不理想的一大因素。当骤然停用降压药后,血压迟早会反弹,此时再治疗,效果很可能就不如原来那么好。而且不规律的服药造成的血压大幅波动,往往会诱发一些急性的心血管事件如脑卒中、心肌梗死等。

10、每天任意时间测一次血压就算定时监测?

错

定时测血压是指在每天的固定时间测,较合适的测量时间一般是:起床1小时之内,在服药降压药和吃早餐之间;夜间最好在睡觉前,建议高血压患者应在这两个时间分别测量并记录。

文章来源于网络。文章版权归原作者所有,内容为作者个人观点,本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。





眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)

6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.

* 著名的 New York Eye and Ear Infirmary 住院医师

* 美国眼科专家文凭

* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科

美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授

颜世莲 Dianna Yan, MD

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
● 子宫颈癌; 治疗不用开刀
● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
● 阴道松弛整形
● 减除静脉曲张、蜘蛛痣; 不用开刀

俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

维州 703-876-6200
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

○ 子宫内腺清除术: 根治经血过多
○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
○ 痔疮切除、乳房肿瘤切除
○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痣

● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

3-049



樊薇 Wei Fan MD

内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039

地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

罗迅妍 医师

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow

疼痛康复科

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127

马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口

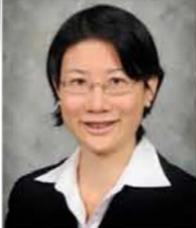
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师



王冬梅 医师

Dongmei Wang, M.D.

主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850

位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

(301) 424-9723
(301) 337-8116

3-073

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.

Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费

Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com

18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022