



# A 起床后头晕 可能是低血压“捣乱”

早晨睡醒后，人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。如果立即起身穿衣、洗漱，身体不适应过来，血流也比较慢，不能及时将氧气输送到大脑，就容易出现头晕、眼花等不适。若起床后经常头晕，就要警惕“体位性低血压”。临床上，这种疾病的发生率达20%~50%，以65岁以上老人居多。研究显示，我国80岁以上高龄老人，近三成患体位性低血压，若合并高血压则患病率更高。

正常情况下，人体平躺或下蹲时，体内分布在下肢的血液相对较多，改为站立后，血液能很快回流到上半身，保证大脑、心脏等重要器官的血液供应。一旦身体的调节功能下降，血液不能及时回流到大脑和心脏，就会影响身体其他部位的供血，出现血压下降现象，还会头晕、虚弱、晕厥。

需要提醒的是，为了避免跌倒，起床时一定要慢，尤其是老年人，睡醒后过3分钟再坐起来，在床边坐3分钟再慢慢站起来，能有效减少体位性低血压的发生。若出现体位性低血压症状，应尽快下蹲、坐下或躺下，帮助维持血压。

此外，以下原因也会造成起床后头晕：

- ◆ 血黏度增高
- ◆ 颈源性眩晕
- ◆ 后循环脑缺血
- ◆ 心源性头晕

# B 清晨，每日血压的“第一道坎”

正常人的血压并非一成不变，在一天中呈现以下变化规律：

◆ 晨起后 人们需要从从事各种活动，交感神经变得兴奋，血压升高，各种脏器供血增加；

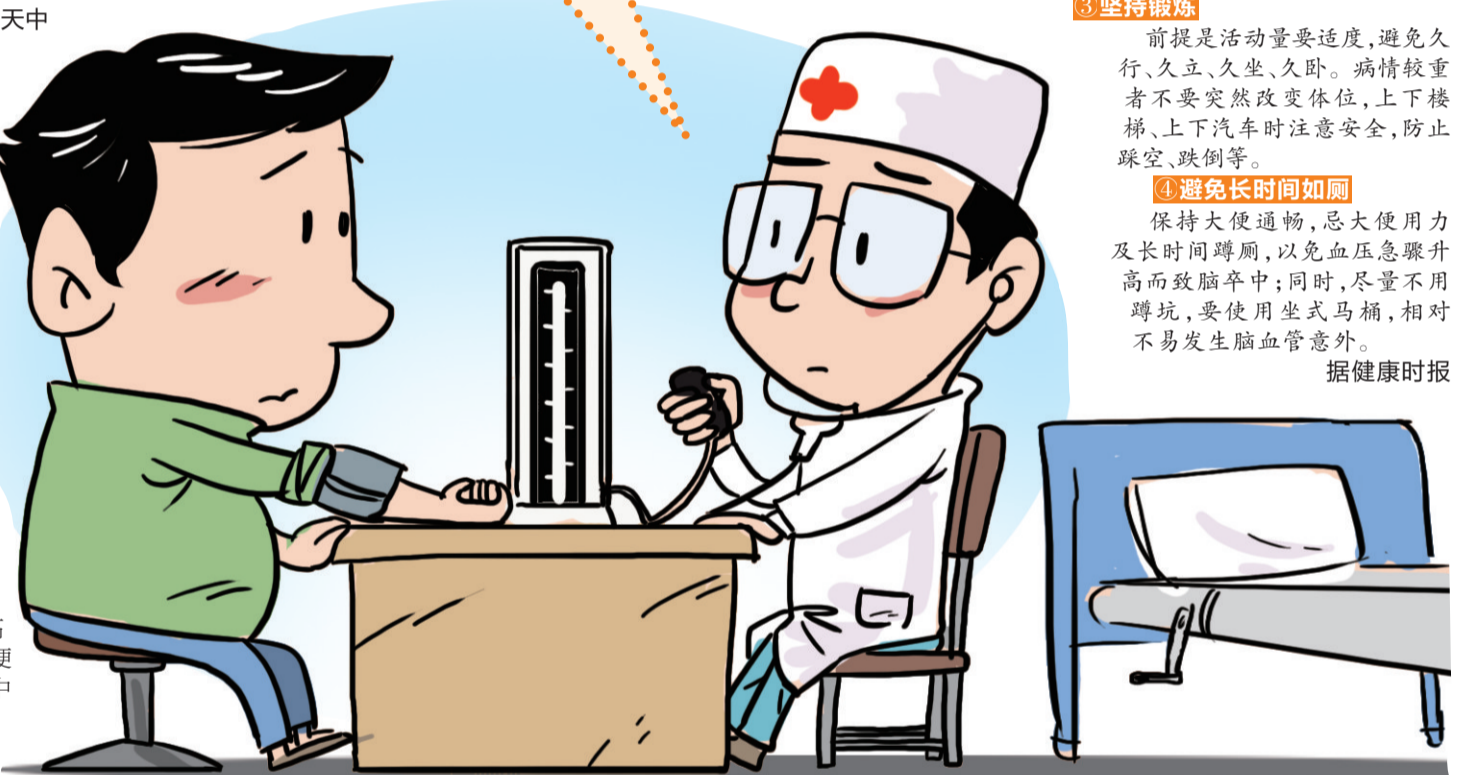
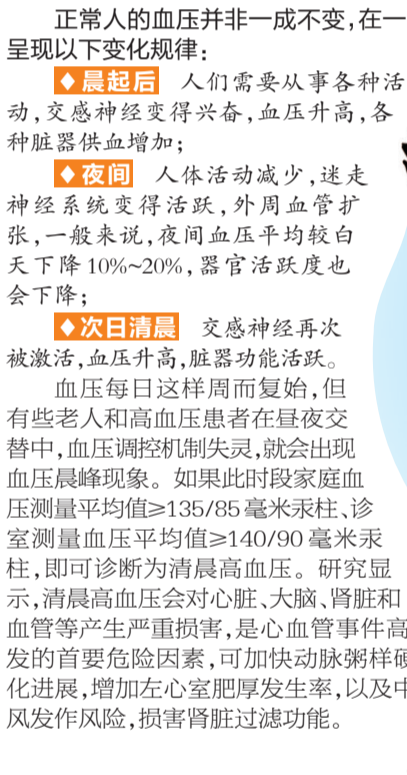
◆ 夜间 人体活动减少，迷走神经系统变得活跃，外周血管扩张，一般来说，夜间血压平均较白天下降10%~20%，器官活跃度也会下降；

◆ 次日清晨 交感神经再次被激活，血压升高，脏器功能活跃。

血压每日这样周而复始，但有些老人和高血压患者在昼夜交替中，血压调控机制失灵，就会出现血压晨峰现象。如果此时家庭血压测量平均值≥135/85毫米汞柱，诊室测量血压平均值≥140/90毫米汞柱，即可诊断为清晨高血压。研究显示，清晨高血压会对心脏、大脑、肾脏和血管等产生严重损害，是心血管事件高发的首要危险因素，可加快动脉粥样硬化进展，增加左心室肥大发生率，以及中风发作风险，损害肾脏过滤功能。

# 春天做好4件事 稳住你的血压

你是否有这样的经历：明明刚睡了一宿觉，起床时大脑却昏昏沉沉，甚至出现头晕。许多人认为这可能是大脑供血不足，却忽略了来自低血压的影响。记者采访了相关专家，告诉你低血压是如何引起头晕的，并提醒你春天尤其要稳住血压。



# C 做好4件事 血压才不会“乱窜”

刚入春早晚温差大，寒冷容易刺激血管收缩，引起人的血压升高和波动，诱发头痛、头晕等症，也就是中医认为的“春气者诸病在头”。对于高血压合并冠心病或脑血管病的患者，血管收缩可造成心脑血管的供血减少，增加发生心绞痛、心肌梗死、脑卒中等风险。

气象学家研究发现两个“血压波动规律”：

◆ 气压下降到最低值、气温上升到最大值时，心脑血管发病患者最多；

◆ 气压在最低值急速上升或在峰值急速下降时，发病人数也较多。

专家建议做好以下细节，稳住血压“乱窜”：

① 注意保暖

开春后不久，北方地区通常会停止供暖，如果觉得室内温度偏低，可打开空调、电暖气等保暖设备；开窗通风及外出时，记得增添衣物。老年人尤其要注意减少清晨和大风、降温天气外出。

② 饮食重点分3个阶段

◆ 早春：适合清补，建议吃高蛋白食物，如瘦肉、鱼、鸡蛋、虾等，辅以通阳的佐料，如生姜、葱、蒜、香椿、韭菜等；

◆ 中春：温差较大，骤冷骤热，血压容易突然升高，建议吃一些春天特有的食物，如菊花脑、枸杞芽、螺蛳、河蚌等；

◆ 晚春：气候偏温热，此时食物不能太温太燥，建议以清淡为主，特别是高血压病人，要严格控制盐的摄入，限制热量，稳定血压。

③ 坚持锻炼

前提是活动量要适度，避免久行、久立、久坐、久卧。病情较重者不要突然改变体位，上下楼梯、上下汽车时注意安全，防止踩空、跌倒等。

④ 避免长时间如厕

保持大便通畅，忌大便秘结及长时间蹲厕，以免血压急骤升高而致脑卒中；同时，尽量不用蹲坑，要使用坐式马桶，相对不易发生脑血管意外。

据健康时报

# 中国西南医药及健康食品采购经理人峰会在渝召开

本报讯（重庆晨报记者 邱豪根）3月25日~26日，由中国医药金融产业联盟（CMFIA）及方技医药（重庆）有限公司联合主办的“中国西南地区医药及健康食品采购经理人峰会”，在沙坪坝物流枢纽园区黄金湾·智谷顺利召开，同时宣告方技医药西南总部奠基落成。本次会议，共计邀请到了西南地区60多家连锁药房，3家医药工业企业，19家医药商业流通企业参会，近30家健康功能食品生产企业，近300名医药采购与销售负责人参会，会议现场22家企业现场布展。本次会议，确定订单合作事宜，现场累计意向合作订单7亿元，8家企业达成合作意向，3个销售团队签署合作协议。

本次主办方方技医药（重庆）有限公司，是由国药资产和国开基金发起成立的控股子公司。本次峰会上，重点介绍了国药资产旗下的直营电商品牌“食药商街”，将互联网医院、在线问诊、药品购买等功能融为一体，便于老百姓便捷购药和健康咨询。介绍完毕，受到与会代表的热烈追捧，当场新媒体采购金额近3亿元。

峰会现场，与会代表围绕医药及健康食品采购、供应链管理、数字化转型等主题展开深入交流。方技医药西南总部奠基落成仪式也在峰会期间举行，标志着方技医药在西南地区的业务布局迈出了重要一步。峰会期间，还举办了多场专题研讨会和产品展示活动，为参会企业提供了良好的交流平台和展示机会。

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

### 智慧生活护理 18996380629

### 交房公告

万科水土项目(两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段)交付公告

### 华润康资产管理与重庆嘉康商业管理有限公司债权转让暨债务催收公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告

### 重庆两江新区水土组团G分区G09-7号宗地二标段交付公告