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,身体没 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 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

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。如果此时段家庭血 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,增加左心室肥厚发生率,以及中 风发作风险,损害肾脏过滤功能。

春天做好4件事

你的所压

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。

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、头晕等症状,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 的供血减少,增加发生心绞痛、心肌梗死、脑卒中等

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

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

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

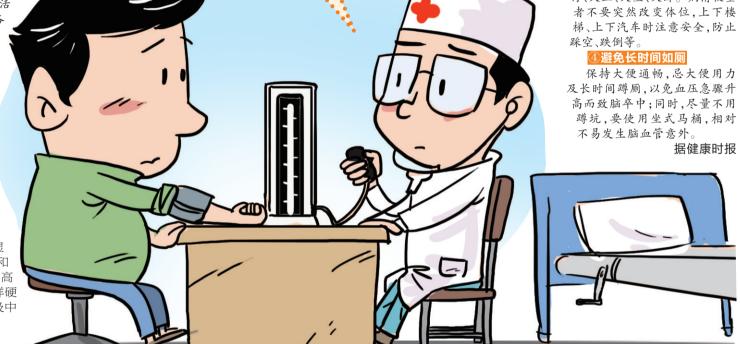
②饮食重点分3个阶段

※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。

前提是活动量要适度,避免久 行、久立、久坐、久卧。病情较重



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,由中国医疗金融产业联盟(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

房公司,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个销售团队签署代理 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。

工伤认定公告

华润渝康资产管理有限公司与重庆普嘉惠商业管理有限公司债权转让暨债务催收联合公告

金额数据截至【2021】年【08】月【20】日

借款人名称 重庆市永吉物流有限公司 33,0

寻人启事

联系由话·13051929118

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

◆遗失铜架区雅打咖啡店公司 正副本编号JY25001510111997声明作废 ◆遗失重庆御蔬苑农业开发有限公司 022900100 国盾系统编号5001080053639) 遺失财务 ◆淪北区花享甜蛋糕店遗失食品经营品 章(編号 5001047011956)声明作废 ♦重庆职工会计专科学校遗失食品经营许可 失牟光明营业执照副本5001060038962作废正本,证号:JY35001151020219,声明作废 副本5001066058011091-1-1作房 ◆ 遺失淪北区 神太家 具经营部财务 音500112711793

《失鋭仕方达(北京)人力资源顾问有限◆遗失潼南区袁洲榨油房重庆市食品生产加工 引重庆第一分公司财务专用童声明作废记证,登记派给南仓登字(2022)第02002号

▶遗失南岸区宝峰餐饮店食品经营

关于解除舒义军劳动合同的决定

北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆双高实业有限公司 2023年3月28日 公告

拍卖延期通知

2023年3月27日 联系人:王老师 1912231962

重庆市江津区疾病预防控制

手续。 特此公告! 咨询电话:4008000002 祝您生活幸福,阖家安康!

中春燕,遗失位于重庆恒大湖山半岛项目 导区长寿湖镇龙湖大道26号2幢2-4-6 女据1张和认购书原件一份。收据编号 sbdn0372071,金额2318700 元,认购 《认定工伤决定书》 送达公告 重庆合景清洁服务有限公司

7月47人以日(附近制区外上组2017区 003 7 5700 6 1987 以自由 等额的万科水 如目(两江新区水土组团 百分区 609 7 号宗地二标段业主 有外水土项目(两江新区水土组团 百分区 609 7 号宗地二标段)6 - 98 (原规划 66 - 94晚),这定于 2022 年 9 月 9 日 正式交付,我可上放留贵买灾 方签订的(重庆市商品房买卖合同)中您所列的地址,以特快专递(EMS)的

引》中提及的所有有效资料,如期赴万科四季都会项目营销中心办理房

遗失云阳县泽军人力资源信息服务部公童

宁波合微投资合伙企业(有限合伙)与重庆协宇物流有限公司 债权转让通知暨债务催收联合公告

遗失声明 國联合网络通信有限公司重庆市 分公司 2019年11月开具的代理 4作了(黄艳丽)保证金10000元。 迁坟公告

| 因国庆市開戸区展山へ辿 | |程建设需要、須搬迂位于涂し | |作計界内(原重庆南岸阀门|

浮尸辨认通告