

谨防夏季血压脱缰 危险时刻不得不防

控制夜间血压24小时平稳降压,是夏季血压管理的总原则

陈先生(化名)今年40岁,患高血压已经5年了,平日里只服用一片降压药,血压控制得不错,自测白天血压在130/80mmHg之间波动。但最近一段时间,一到夜里,他的血压就飙升到160/100mmHg左右,最高达到190mmHg,并且伴随有头晕、干呕、心慌的症状。陈先生非常疑惑和担心,一到诊室就问:不是说夏天血压比冬天好控制吗?血压异常波动与气温高有关系吗?现在该怎么办?……今天,我们一起来详细解析夏季血压的特点和注意事项。

夏季血压具有很强的迷惑性

血压指的是血管内的血液流动时,对血管壁的压力。血管也遵循着“热胀冷缩”的原理,因此我们的血压会呈现季节性变化,夏季最低,冬季最高。可令人疑

惑不解的是,研究显示,夏季血压的自然下降并未带来心脑血管事件发生率的下降!事出蹊跷必有因,这就说明我们需要重新认识夏季血压的波动。

如果监测每个小时的血压,我们会发现,白天平均血压与环境温度呈负相关。相反,夜间平均血压与温度呈正相关。换句话说,越是炎热的日子,夜间血压

越高。由此可见,夜间血压升高是夏季血压的本质特点。这一现象会给身体带来诸多危害。因此,预防和控制夜间血压增高,对于保护身体健康非常重要。

夜间血压升高会带来诸多危害

首先会增加心血管事件的风险,包括心肌梗死、卒中、心力衰竭等。这是因为夜间血压升高会导致心脏负担过重,促进动脉粥样硬化的形成和发展,从而增加心血管事件的风险。具体可增加卒中风险

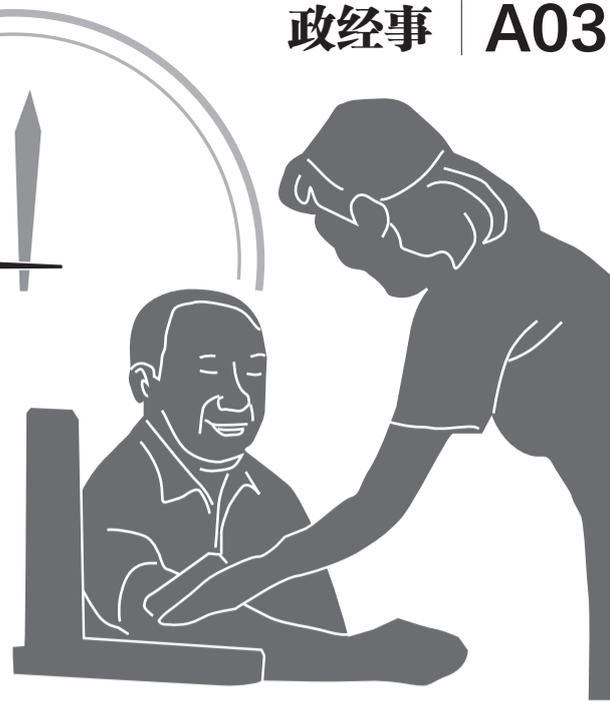
36%,心血管事件风险增加26%,心血管死亡风险增加17%。

其次是慢性血管疾病的增加,如冠心病、四肢动脉硬化、脑动脉硬化等。这是因为夜间血压升高会导致血管内膜受损,促进

动脉粥样硬化的形成和发展,从而增加慢性血管疾病的发生风险。

第三,还会增加糖尿病的风险。这是因为,夜间血压升高会导致胰岛素敏感性降低,促进糖尿病的发生和发展。

此外,夜间血压升高会导致呼吸困难,使患者容易醒来或难以入睡,从而影响睡眠质量。同时,夜间血压升高会导致肾脏负担过重,促进肾脏损伤和蛋白尿的发生,从而增加肾脏疾病的风险。



平稳控制夜间血压,要这样做

高血压患者如果能及时有效治疗,将血压控制在稳定的水平,不会对身体造成太大危害。如果治疗不及时或治疗方式不正确,血压剧烈地波动,可能会损伤大脑、心脏、肾脏,导致心脑血管事件如心肌梗死、中风、肾衰竭的发生。

因此,控制夜间血压24小时平稳降压是夏季血压管理的原则。建议大家定期监测血压,了解自己的血压情况,及时调整治疗方案,保持血压稳定。此外,根据夏季特点,还建议:

1. 保持凉爽,避免过度出汗。
2. 多喝水,保持身体水分平衡,避免脱水。
3. 饮食清淡,避免过多摄入高盐、高脂肪、高糖的食物,多吃新鲜蔬菜水果。
4. 夏季大伙经常聚餐、夜宵,饮酒会使血压升高,高血压患者应该避免饮酒,或者控制饮用量。
5. 调整降压药物服用时间,可以在心血管医生的指导下将降压药服用时间改为睡前,降压药物应选择长效、平稳的剂型。

本文由福建医科大学附属第一医院高血压科方周菲撰稿

“剩菜盲盒”,你抢到了吗?

新消费模式在福州悄然兴起,商家将打烊前未售出的食品,以“盲盒”形式在网上打折出售

■海都记者 林涓
见习记者 周婉怡

最近,“剩菜盲盒”开始在福州悄然兴起。顾名思义,“剩菜盲盒”是指餐饮商家将临期食品或当日打烊前未售出的食品,以“盲盒”形式在网上打折出售。“剩菜盲盒”不仅价格便宜,还颇有“未知”的乐趣,吸引了不少消费者蹲点购买。记者在一款小程序中看到,每天不定时便会上演一场食物盲盒抢夺大赛。

在“万物皆可盲盒”的今天,将“剩菜”与之组合,打开了避免食品浪费的新思路。那么,“剩菜盲盒”带来优惠的同时,是否也带来安全隐患?

市民 盲盒数量有限 “蹲点”拼手速抢

最近,到了晚上9点、10点,福州多家烘焙店中便会迎来一群前来取“盲盒”的人。他们走入店内询问盲盒取货点,出示取件码,便可以将专属于自己的“剩菜盲盒”带回家,而盲盒内的食物常常会超过盲盒的售价,因此吸引了不少顾客的青睞,陈先生便是一位食物盲盒购买者。

陈先生介绍,他是通过

一款小程序购买的“剩菜盲盒”,在这个小程序上大多数为烘焙店的盲盒,价格主要分为11.9元和15.9元两种盲盒。“我买的是向阳坊11.9元的盲盒,到手一袋吐司、一个肉松面包和一块草莓蛋糕,十分划算。‘剩菜盲盒’对节约食物有着重要的意义。”

因盲盒数量有限,“蹲点”“拼手速”轮番上阵。

王女士是一名食物盲盒的爱好者,到目前为止,她已经购买了10次。王女士告诉记者,最近一次购买的是在13日凌晨0:10时抢的85°C11.9元的盲盒,里面装有三个面包,“每个店售卖的盲盒数量很有限,常常需要蹲点拼手速。盲盒的形式不仅让我省了不少钱,还解决了我挑选产品的纠结症”。

专家 可减少食物浪费 需保证食品安全

“剩菜盲盒”带来优惠的同时,也有人担心食品安全隐患,尤其在夏季,如何保证“剩菜盲盒”的安全性?

记者查询了解到,今年6月,国家市场监督管理总局印发了《盲盒经营行为规范指引(试行)》,其中规定,食品、化妆品,不具备保障质量和消费

者权益条件的,不应当以盲盒形式销售。

福建江夏学院经济贸易学院副院长刘名远教授表示,“剩菜盲盒”作为近期活跃起来的新商业模式,优势在于价格便宜、性价比高、购买便利和菜品神秘感,满足了消费者的实惠和乐趣的购买体验。“在质量有保

障和监管有力前提下,食品盲盒消费模式减少了食物浪费,值得宣传推荐。”刘名远表示,对于食品盲盒消费模式,商家最需要做的是保证盲盒内的食品安全,提醒食品盲盒保质期和注意事项,依性价比和保质期匹配不同菜品,并提供必要售后服务。

律师 食品盲盒若引起不适 也需留证维权

那么,市民如果吃到有问题的食品盲盒应当如何维权呢?

福建新世通律师事务所吴晓珊律师表示,《食品安全法》明确规定,对于生产不符合食品安全标准的食品或者经营明知是不符合食品安全标准的食品,消费者除要求赔偿损失外,还可以向

生产者或者经营者要求支付价款十倍或者损失三倍的赔偿金;增加赔偿的金额不足一千元,为一千元。

消费者如果吃到有问题的食品盲盒可以先和商家协商解决。若协商不成,可以向当地消协或市场监管部门反映,或拨打12315进行投诉。仍

不能解决的,可以提起民事诉讼,要求商家赔偿损失,也可以不经过协商直接提起民事诉讼。

同时,吴律师提醒消费者,应当注重消费记录、医院诊断证明、证人证言、食物残留物以及检验结果等证据的收集和保存,以便成功维权。

记者体验 只限到店取货 有店铺需凌晨抢购

记者发现,两款有关“剩菜盲盒”的小程序都是今年夏天刚刚入驻福州地区。在一款小程序中,目前福州地区的店铺以烘焙类为主,其中有不少知名连锁品牌店铺,例如向阳坊、安德鲁森、华丰贺氏等。而在另一款小程序中,可以原价3~4折买到“剩菜盲盒”。除

了小程序外,在一些平台上也有“剩菜盲盒”的身影。

不同店铺上架盲盒、取盲盒的时间不同。有的店铺上架时间为上午10点,有的为下午2点,有的店铺甚至需要凌晨1点进行抢购。而大部分盲盒的价格集中在5~20元之间,取货的方式只能到店取货。

16日晚上7点30分,记者通过小程序购买了一份华丰贺氏(鼓西路店)的15.9元盲盒,于晚上10点30分前去领取盲盒。到店后,记者出示取货码并领取盲盒,发现盲盒里面共有三个面包,并无粘贴保质期。店员告诉记者,这些面包均为当天现烤产品,在两天内食用完即可。