

每天只锻炼五分钟就有助降血压

英国和澳大利亚科学家联合开展的一项研究发现,只要在日常生活中增加少量运动,如爬楼梯或骑自行车等,就能降低血压。而且,每天只需额外锻炼5分钟,血压就会有所改善。相关论文发表于最新一期《循环》杂志。

来自伦敦大学学院和悉尼大学的科学家,分析了14761名佩戴活动追踪器的志愿者的数据,以探索一天中的活动与血压之间的关系。

他们将志愿者的日常活动分为6种:睡觉、久坐、慢走(步频低于每分钟100步)、快走(步频超过每分钟100步)、站立,以及更剧烈的运动(如跑步、骑自行车或爬楼梯)。

结果显示,如果用5分钟运动代替那些不那么活跃的行为,收缩压会降低0.68毫米汞柱,舒张压则能降低0.54毫米汞柱。从整个人群的角度看,收缩压降低2毫米汞柱、舒张压降低1毫米汞柱,就相当于心血管疾病风险降低约10%。

高血压是全球最大的健康威胁之一。这项研究显示,除了药物治疗外,可能还有相对容易的方法来缓解这个问题。

刘霞
人民网(来源:科技日报)



跑步爱好者奔跑在古街小巷之中。

新华社记者赵子硕 摄

我们经常在药品的说明书上看到“餐前服用”“餐后服用”等等提示,不知道你有没有想过,“餐前服用”,多久算“餐前”?为什么非得餐前服用?餐后服用会发生什么?那对应的,餐后服用呢?

>>> 饭前服用的药物 <<<

空腹服用的药物一般建议在餐前1小时服用,饭前服用的药物一般建议在饭前15~30分钟服用。需要饭前吃的药物,如果饭后吃了,食物可能会影响药物的吸收,进而影响药效。这类药物一般有:

●降糖药物
进食后血糖会升高,为了避免血糖大幅波动,降糖药物一般餐前30分钟服用,具体药物如格列齐特、格列吡嗪、格列喹酮等。

●消化系统药物
消化系统药物许多需要餐前服用,如质子泵抑制剂(奥美拉唑、泮托拉唑等)应在早饭前半小时服用,这样可以有效抑制饭后食物刺激引起的胃酸分泌增加;促胃肠动力药(多潘立酮、甲氧氯普胺等)建议饭前15~30分钟服用,可以帮助促进胃蠕动和食物向下排空;胃黏膜保护剂(复方谷氨酰胺、硫糖铝等)也应饭前服用,以便药物充分作用于胃壁。

此外,降脂药(如非诺贝特)和抗凝血药(如蚓激酶)也推荐在饭前服用。

>>> 饭后服用的药物 <<<

饭后服用的药物一般要在饭后15~30分钟服用,这是因为需要饭后吃的药物,如果饭前吃了,可能会加重胃部刺激,或者达不到想要的药效。此类药物一般有:

●非甾体抗炎药

非甾体抗炎药(如对乙酰氨基酚、吲哚美辛、尼美舒利、布洛芬、双氯芬酸等)一般建议餐后服用,因为这样可以减少这些药物对胃肠道的刺激。

但很多时候这种药物是按需服用的,比如为了及时缓解症状,也不用非等到正常吃饭时间后,如果服用此类药物容易肠胃不适,可以少量吃点食物后再吃药。

●维生素
我们的胃是酸性环境,维生素B1、B2等在酸性环境中容易被破坏,饭后服用有利于这些维生素的吸收。此外,还有一些药物如磷酸铝凝胶,根据不同适应证需选择不同服药时间。例如,治疗食道疾病时需餐后服药;治疗胃一食道返流、食道炎时于餐后和睡觉前服药;治疗胃炎、胃溃疡时于餐前半小时前服用;治疗十二指肠溃疡时于饭后3小时及疼痛时服用。

>>> 晨服的药物 <<<

晨服指早上服用,如果没有特殊强调,那就是早餐前或早餐后都可以。这类药物一般有:

●长效降压药
长效降压药如氨氯地平片、培哚普利片、非洛地平缓释片、硝苯地平控释片、贝那普利片、西尼地平等,这些药物一般每日服用一次,建议在早晨7~8时左右服用,以维持一天的血药浓度,有效控制白天的血压高峰。

●抗心绞痛药
这类药物如美托洛尔缓释片、比

索洛尔片等。这些药物每日只需服药一次,应在清晨服用,以避免气温低时人体交感神经兴奋性提高,导致血压升高和心绞痛的风险。

●抗抑郁药
这类药物如氟西汀、帕罗西汀、氟哌噻吨美利曲辛片等。这些药物多为每日给药一次,建议早晨服用,因为抑郁症的症状常表现为晨重晚轻,早晨服用有利于减轻焦虑、抑郁症状。

●利尿药
这类药物如呋塞米、螺内酯等。如果每日服药一次,建议早晨服用,以避免夜间排尿过多影响睡眠和休息。

●甲状腺激素类药物
这类药物如左甲状腺素钠片等。因其吸收不规律,宜在早餐前半小时用药,空腹将一日剂量一次性用适当液体送服,以利于药物的吸收。

>>> 睡前服用的药物 <<<

睡前服用的药物需要根据每天入睡时间估计一下,一般在睡前15~30分钟服用。这类药物主要有:

●安眠药
常见的安眠药有艾司唑仑、阿普唑仑、右佐匹克隆、氯硝西洋、唑吡坦等,一般在睡前15~30分钟服用。安眠药嘛,肯定要在睡前用。

●抗过敏药物
如马来酸氯苯那敏、西替利嗪、氯雷他定、依巴斯汀等。这类药物容

易引起乏力、嗜睡、眩晕等不良反应,建议在晚上服用。

●平喘药
如白三烯(炎症介质)受体抑制剂孟鲁司特钠,β2受体激动剂沙丁胺醇,茶碱缓释片等,如果医生建议一天服用1次,晚上是最佳用药时间。因为哮喘患者经常在夜间或凌晨发作或加重。

●钙剂
如碳酸钙D3片,若每日只服1次,服用的最佳时间建议餐后或者晚上睡前。一方面因为酸性环境有利于钙的吸收,进餐可以刺激胃酸分泌,饭后不久是胃酸分泌最充分的时候,因此,饭后1小时左右服用钙剂最好。

另一方面,按正常的激素分泌调节作用,人体在晚间12点以后至凌晨时期内,血钙最低,夜间服用钙剂的吸收率最高,利用最好。大家可以根据习惯来选择。看哪个时间最容易记起来服药,那就是最推荐的时间。

●驱虫药
如灭虫宁、肠虫清等,睡前服用可减少白天的不适感。

吧啦啦吧说了这么多,非专业人士表示记不住。记不住很正常,所以说这么多并不是让大家一定记住,而是要强调一个事儿——吃药之前仔细阅读说明书中的“用法用量”,如果说明书有具体标准,比如“饭后一小时服用”这种,那就以说明书为准,同时具体的药物和剂量应遵循医生的指导。

人民网(来源:央视新闻客户端)