

对照篇

高血压老公候选人类型

紧张型 长期处于精神紧张状态下的老公容易患高血压。

肥胖型 肥胖的老公容易患高血压。

口重型 吃饭口味重的老公容易患高血压。

不动型 缺乏体育锻炼的老公容易患高血压。

遗传型 父母有高血压病的老公容易患高血压。

烟酒型 长期饮酒、吸烟的老公容易患高血压。

打鼾型 睡眠时打呼噜,有呼吸暂停现象的老公容易患高血压。
(韩浩伦)



拯救高血压老公

高血压学习卡片

类别	收缩压 p _a	舒张压 p _a
正常血压	<17331	<11332
正常高值	15998~18531	10665~11865
高血压	≥18665	≥11998
I级高血压	18665~21198	11998~13198
II级高血压	21331~23864	13332~14532
III级高血压	≥23997	≥14665

患了过敏性鼻炎怎么办?

过敏性鼻炎虽然没有致命危险,但它严重干扰患者的生活,影响其工作、学习,如延误或治疗不当,可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等。

目前,治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手,药物治疗、物理治疗、调整免疫治疗,快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”。患者如果早诊断、早治疗,是完全可以康复的。

垂询电话:3976644
3322774

饮食篇

做他的降压“消防员”

现代医学研究表明:高血压正呈年轻化的趋势。因此妻子一旦遭遇上述7种高血压候选人类型的老公,别着急,我们给你提供了如下治疗高血压的简便易行的好方法。

高血压老公吃什么

患高血压主要是饮食中动物脂肪、胆固醇含量较高,食钠过多,食钾、钙过少,饮酒过多等造成的。所以,高血压病人合理饮食十分重要。

一个猕猴桃 猕猴桃有促进脂肪代谢的作用,并可降低胆固醇。

每周吃两顿海带 海带不但营养丰富,而且还具有较好的降脂作用。

3种植物油 平时烧菜宜选用花生油、豆油、菜籽油等。

4克盐 每天食盐的摄入量要控制在3克~5克。

护理篇

拿什么拯救你,我的爱人!

研究发现,高血压的发生和生

活、工作压力有密切关系。压力增加,人体的交感神经系统长期处于兴奋状态,就会引起血压升高,所以,那些平时生活、工作压力较大的人群,患高血压的几率明显增高。

记录他的血压,并绘制成表格

对于高血压老公,最为重要的关心措施莫过于送给他一个血压计,现在的血压计一般分为电子式和压力式。每天定时测量,并绘制成曲线。如果血压高于正常范围,妻子就要找心内科医生好好谈谈了。

哄他定期去体检

高血压会导致身体许多器官陆续出现问题,会导致血管动脉硬化,进一步引起心脏、脑血管、肾脏疾病,所以定期体检是非常重要的,特别是心电图检查必不可少,供应心脏的血管如果明显变细,心前区就会出现不适感,心电图可以表现为心脏的缺血性改变甚至心律失常。

叫“停”他的如下活动

医学研究发现,日常生活中的许多活动会对血压有较大影响,下列活动,高血压老公应尽量避免。

全身使劲儿抬、扛、背、挑重物;暴怒、狂喜、极度恐怖;用力排便

持续时间较长;阵发性剧烈咳嗽;大量连续吸烟;受寒持续时间较长。

游戏篇

与高血压老公的降压游戏

实践证明,按摩可以有效地降低血压。

抹头:用双手的食指、中指和无名指的指腹,从前额正中向两侧抹到太阳穴,做36次。

滚背:双手握拳,拳眼对着老公的腰背部,转动手腕,在他的腰背处上下用力滚动36次,也可以将滚动的幅度加大。

揉腹:从身后环抱住他的身体,将头部靠近他的耳鬓,两手掌交叉重叠,紧贴在他的腹部上,以脐部为中心,顺时针、逆时针各按揉36次。

按摩耳廓:让他平躺在床上,心平气和,消除杂念,闭上双目,你可以选择站在床头,用大拇指和食指按摩他的耳廓,每次最少50下。

揉腰:两掌手指并拢,按腰背脊柱两侧,从上往下挤压至臀部尾骨处,轻轻拍打他的臀部让其全身放松下来,每次20遍。(韩浩伦)

THE BEST GUEST HOUSE
鹤壁迎宾馆

鹤壁迎宾馆月饼正在热销中……

爱在中秋

销售热线:3371281

中州国际集团酒店管理公司管理