

高血压患者不宜献血

服用华法林 有饮食禁忌

□ 记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 郑备战

云南一男子“痴迷”献血，他认为献血可以缓解自己的高血压症状。从1997年至今，他献血近30次。献血真能缓解高血压的症状吗？记者请相关专家进行解答。

献血成瘾只为降血压

“我一见到献血车就想献血。”云南楚雄州46岁的村民王必顺自称献血成瘾，甚至会拉着妻子、朋友去献血。

从1997年至今，王必顺献血近30次，家中已经积攒了9本献血证。他还在不知情的情况下获得了楚雄州献血工作领导小组颁发的“献血先进个人一等奖”。由于王必顺是O型血，而血库对O型血的需求较多，因此他经常接到楚雄州血液中心的电话，只要接到电话，他就欣然前往。

王必顺为何如此“痴迷”献血？1997年，王必顺经常出现头晕、头疼等症状，被医生诊断为高血压。乡村医生出身的他，翻阅医书之后，觉得献血可以让



血液新陈代谢加快，从而降低血脂及血压。因此，王必顺经常到楚雄州血液中心献血。献血两次之后，他觉得头晕、头疼的症状有所缓解。王必顺甚至经常觉得，献血后的几天，精神会特别好。

献血不能缓解高血压

王必顺的做法不由得让人

有些吃惊，通过频繁献血真能缓解高血脂、高血压的症状吗？

市中心血站的相关工作人员介绍，通过每年定期献血，的确可以缓解高血脂、高血黏和临界高血压（血压<140/95mmHg）的症状。高血压、高血脂、高血黏属于营养性疾病，除遗传因素外，多是因为长期食用高热量、高脂肪的食物，长期

大量饮酒，同时又缺少运动而造成的。当身体患有三高（高血压、高血脂、高血黏）或其中一两时，体内微小血栓的数量就会远远超过了正常人。这时，微小血栓便成为非常危险的因素。在一定条件下，这些微小血栓就会突然聚集，形成大血栓，堵塞血管，引发心梗、脑梗。治疗高血脂和高血黏的方法就是控制饮食和适当锻炼，定期献血也是缓解病情的方法。高血压、高血脂、高血黏并不影响血液质量。

但是，通过献血并不能缓解高血压的症状，上述献血的高血压患者应该属于临界高血压患者，否则采供血机构是不会允许其献血的。因高血压患者的血液稠度比较大，血管壁弹性小，硬度比较高。高血压患者献血时，冠状动脉可能会痉挛，引起一时性缺血、头晕等不可预见的情况。

因此，高血压患者最好不要献血，但临界高血压者可适当献血，能够起到预防和缓解的作用。

要降胆固醇素食有讲究

中山大学附属第六医院临床营养科主任贺青认为，从营养学角度来看，吃素是健康饮食的一个新时尚。

真正的素食者食用的几乎都是天然食品，油水不多，荤菜很少，取材很新鲜。除此之外，为弥补由于素食导致的锌、铁等

缺乏，他们每天还会进食适量的强化食品。因为减少进食动物脂肪，并且摄入比较多的膳食纤维，因此血液中的胆固醇浓度应

该是相对较低的。

健康的素食者，一般也是勤于锻炼的人。若想通过素食减肥，千万别忘了运动。（涂端玉）

在现实生活中，大多数人认为，服用中药时需要注意药物与食物之间的相互作用，西药就没有必要了。事实上，抗凝药华法林同样存在一些饮食禁忌。

临床证实，长期服用华法林的患者除由于身体状况、合并用药变化，抗凝效应可出现意外波动外，饮食变化也会影响华法林的疗效。

许多绿色蔬菜包括菠菜、卷心菜、芦笋、西芹、芥蓝、豌豆等富含维生素K，会减弱华法林的抗凝效果。

有些食物可增强华法林的抗凝效果，如大蒜与华法林合用可使华法林抗凝作用增强；鱼油通过抑制血小板聚集，降低凝血相关血栓素和维生素K依赖性凝血因子的水平，增强华法林的抗凝作用；葡萄柚含有香豆素类化合物，同时可抑制肝脏有关药物代谢酶的活性，减少华法林的代谢，使抗凝作用增强；芒果与华法林合用也可以增强其抗凝作用。

因此，建议患者保持饮食结构的相对平衡，适当减少摄入富含维生素K的食物，不可盲目添加营养品和保健品。

（据《大众医学》）

洛 阳 网

WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

广告热线：

0379-65233618

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层