

夏季, 高血压患者切忌随意停药



本期指导专家 周碧蓉

安徽医科大学第一附属医院心血管内科副主任医师, 对心内科疾病的诊疗及危重症抢救有深入研究, 擅长于高血压、冠心病、心律失常、心肌炎、心肌病、风心病、肺心病、先心病、血脂异常等各种心血管疾病的诊断治疗及急性心肌梗死、心力衰竭等危重症的抢救, 从事心脏介入治疗, 熟练掌握心血管介入技术。

近年来, 很多人对抗衡“高血压”这一慢性疾病已不再陌生, 但是对于如何防治, 却容易陷入重重误区。夏季也是高血压“趁势发威”的另一个小高峰。夏天天气酷热, 高血压病人发生心肌梗塞、脑血管栓塞的比率明显高于其他季节。

夏季高血压患者有哪些注意事项? 怎样合理用药? 如何科学地饮食、运动? 7月23日上午9:30~10:30, 本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽医科大学第一附属医院心血管内科副主任医师周碧蓉与读者交流。 王异 记者 李皖婷/文 倪路/图

高血压患者一定要控制体重

读者:我父亲今年60多岁, 偏胖, 爱吃肥肉, 血压有点高, 请问该怎么治疗? 生活中有什么要注意的?

周碧蓉:抗高血压治疗包括非药物和药物两种方法, 大多数患者需长期、甚至终生坚持治疗, 同时还要检查定期测量血压。药物治疗建议读者根据自身的血压波动情况, 去正规医院心血管内科找专家咨询适合的药物和服用方法。非药物治疗主要指生活方式干预, 即去除不利于身体和心理健康的行为和习惯。包括生活中注意减少盐的摄入, 少吃油腻的食品, 注意营养的多样化, 不吸烟, 限制饮酒, 增加运动量(建议舒缓运动为主, 例如散步、打太极等), 减轻精神压力, 如果是特别肥胖的患者最好还要控制下体重。

高血压年轻化趋势明显

读者:我今年20多岁, 刚上班不久, 应酬挺多的, 最近一次体检量出来血压偏高, 不知道要怎么办?

周碧蓉:现在, 患上高血压的年轻人越来越多, 我平时在门诊也能遇到很多年轻患者来就诊。一些年轻人以为高血压是老年病, 与自己无关, 一般不会留意自己的血压水平。同时, 由于高血压早期没有任何症状, 他们通常都不知道自己患病。年轻人得高血压和生活方式息息相关, 肥胖、压力过大、应酬多、工作劳累、熬夜、情绪紧张、过咸过油的饮食、运动锻炼不足等都是高血压致病的危险因素。年轻人一旦发现血压偏高, 最好去医院就诊, 如果严重的话就要坚持用药控制, 平时注意生活方式, 减少熬夜次数, 注意饮食清淡, 同时加强锻炼。

夏季切忌随意停药

读者:我今年51岁, 有3年的高血压史, 平时一直坚持服药, 现在夏天到了, 量血压都比较正常, 可以停药吗?

周碧蓉:炎热的天气会让人感到心情烦躁、心急易怒或造成夜间睡眠不好, 这些因素都会使血压升高, 这样的高血压病人夏季减少降压药物是不恰当的。所以, 建议应该

根据测量的血压值来决定是否需要调整药物的剂量, 保持血压平稳才是重要的。平时最好自备一台血压计, 每天自测血压, 如不能自测也应每3~5天去诊所测一次血压, 最长间隔不要超过1周。如果出现血压波动不规律的情况, 应去医院进行24小时动态血压监测, 以了解血压的波动规律, 并按医生意见采取相应的措施。

忽冷忽热对高血压患者不利

读者:我是高血压患者, 夏天能吹空调吗?

周碧蓉:夏天血压波动的一个主要原因就是因为气温变化造成的, 所以对高血压患者尤其是老年人要注意避暑降温, 在高温时候减少外出。但室外热, 室内空调温度很低, 忽冷忽热的环境也同样对高血压患者很不利。所以患者在使用空调时, 温度不能调得过低, 以27~28℃为宜, 室内外温差不要超过8℃, 避免对着空调机直接吹冷风, 而且要注意保持空气通畅, 避免引发呼吸系统疾病。

下期预告

产前超声检查可以筛查出哪些畸形?

为什么早孕期要进行超声检查? 常规产前超声检查可以筛查出哪些畸形? 超声诊断有哪些检查项目内容与注意事项? 7月30日上午9:30~10:30, 本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽省妇幼保健院超声诊断中心主任穆仲平与读者进行交流。

穆仲平, 现任安徽省妇幼保健院超

声诊断中心主任, 主任医师, 安徽省超声医学工程学会理事, 合肥市超声医学会常务委员。从事临床超声诊断工作20余年, 擅长产前超声诊断、妇科、乳腺、新生儿颅脑、成人腹部等疾病的超声诊断。曾先后有多篇论文在国家级学术杂志上发表。 华玲 记者 李皖婷

一周病情报告

腹泻患者增多 夏季莫让孩子太贪凉

近日, 前来合肥市一院儿科就诊的腹泻小患者比平时多了近一倍。炎热的夏季, 孩子们贪凉喜欢吃冷饮等寒凉的食物, 且长期待在空调房里或者对着电扇吹, 容易着凉, 刺激脾胃, 影响孩子食欲。加上夏季高温, 人的消化功能会有所减弱; 人体出汗比较多, 补充的水分比平时也就相对多些, 这也会冲淡胃液, 导致胃肠功能减弱。

合肥市第一人民医院儿科主任温晓红介绍说, 腹泻是婴幼儿夏季高发的急

性胃肠道疾病。远离腹泻, 要做到少让孩子吃冷饮等寒凉食物, 同时要注意让孩子注意饮食卫生, 饭后便要洗手, 特别是外出归来, 进门时一定要先洗手。另外, 夏季高温容易使食物变质, 要注意食物的保存, 不吃过期变质的食物。如果孩子已经出现腹泻的症状, 要及时来医院就诊。在饮食上要注意以清淡为主, 建议多食用小米粥等半流质食物。

费秦茹 记者 李皖婷

口腔健康讲堂

经常“倒牙”, 实为牙病“作祟”

喝热或冷的饮料以及吃酸或甜的东西时, 有些人的牙齿会突然出现酸痛不适的感觉, 俗称“倒牙”。如果经常出现这种情况, 就要小心了, 因为“倒牙”是牙病的表现。

合肥市口腔医院牙体牙髓二科副主任张富华指出, 牙齿由牙釉质、牙骨质、牙本质和牙髓组成。坚硬的牙釉质和牙骨质包围着较柔软的牙本质。牙本质中有许多小管直通牙髓腔, 牙髓腔内充满血管与神

经。一旦作为保护层的牙釉质和牙骨质受到破坏, 外界的冷、热、酸、甜刺激就会轻易传到牙髓内的神经, 感到酸软、疼痛。

据了解, 这些牙体疾病往往与不良生活习惯相关, 如横向刷牙; 喜欢吃过硬的食物、夜晚磨牙、单侧咀嚼等, 都会使牙齿咬合面的牙釉质磨损, 造成牙本质小管暴露。应改掉这些坏习惯, 同时要改用软硬适度的牙刷刷牙。

张婷婷 记者 李皖婷

右脚要截肢, 左腿来“补”
我省实施首例“外踝及足外侧修复重建术”

58岁的环卫工董大妈工作时不幸被撞, 导致严重颅脑外伤和足外伤, 面临深度昏迷和腿部截肢的危险。120将其送往合肥市第二人民医院广德路院区治疗。经诊断, 董大妈被确诊为严重的颅脑损伤和足部外伤, 右脚踝的骨头、皮瓣和血管严重缺损, 如不采取办法及时治疗将会落下残疾无法行走, 甚至需要截肢。

能不能用左腿来“补”她的右脚? 医生从

左边健康的小腿腿骨上一点点地取出连骨带肉皮瓣移植到缺损的右脚脚跟上, 再小心翼翼地将移植处的皮瓣、骨以及韧带的血管逐一缝合, 缝合后观察, 移植的皮瓣、骨等组织血运良好。据了解, 整个手术耗费了8个小时。

据合肥市二院显微骨科臧主任介绍, 由于此类手术的难度较高风险大, 目前在我省尚属首例。 朱沛炎 曹弘荻 记者 李皖婷

婴儿眼看要夭折, 爱心接力就此展开

连日来, 解放军第105医院的儿科病房里爱心涌动, 医生护士们自愿轮流照顾一名五个多月的早产婴儿——小康伟。小康伟出生时只有三斤多重, 重度营养不良, 加上颅内出血, 生命垂危。正当李元绝望之际, 一群热心人向他们伸出了援手……

李元是涡阳县新兴镇大李行政村人, 妻子是智障。前不久, 他带着孩子小康伟来到合肥一家医院治疗, 几天下来, 带的钱全部花光, 还欠一万余元医药费, 无奈之下, 只好出院。就在李元近乎绝望之时, 奇迹出现了。爱心人士帮他们联系到第105医院, 医院得知李元的家庭情况后, 决定减免小康伟的住院费用。小康伟随即入住了重症监护室保温箱。

除了紧张的救治, 病房外的爱心也向小康伟汇聚。安徽省爱心妈妈慈善帮扶中心第一时间赶到医院, 带来了3000元善款; 社会上的爱心人士也纷纷捐款, 3天就募集到2万2千多元; 该院医护人员也纷纷伸出援助之手。

经过紧张治疗, 小康伟病情实现好转, 全天可以喝500毫升奶, 四肢开始活动。为排除脑部疾病可能, 医院还专门为他做了脑部CT。

日前, 小康伟病愈出院时, 医院又专门为他捐了一批奶粉, 并在当地找了一位代理妈妈, 负责喂养和日后添加辅食; 联系当地团委、民政、妇联等部门先到家中走访了解真实情况, 争取让小康伟得到持久帮助。

吴宝胜 记者 李皖婷

近八成老年痴呆症患者靠家人照料

照料者平均55.88岁

安徽医科大学卫生管理学院专家在安徽等5省(市)进行的一份调查显示, 305名老年痴呆症患者的家庭照料者, 平均年龄达55.88岁。专家呼吁加强社会服务功能, 减轻患者家庭的负担。

专家在安徽、上海、山西、广东、黑龙江随访

了被诊断为老年痴呆症的305名老人, 他们平均年龄为77.93岁。这些老人中, 242名与家人同住, 其中125名需要照料。照料者以子女为主(占47.2%), 其次是配偶(占23.2%)。多数照料者文化程度较低, 另外, 25%的照料者因为照料需要减少或停止工作。 冯立中 记者 李皖婷