

# 夏季更应定期监测血压

夏天到了,天气炎热,老年患者特别是有高血压、心脑血管等慢性病的患者该如何调控血压?如何安然度过夏季呢?有哪些注意事项?7月22日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752邀请安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)老年病二科主任朱春沁提供健康咨询服务。

汪珺 吴芳情 记者 李皖婷/文 倪路/图



## 本期指导专家 朱春沁

安徽中医药大学附属针灸医院老年病二科(15病区)主任,主任医师,从事中医临床、教学、科研工作30年。临床擅长中西医结合、针药并用治疗中风及其并发症、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、眩晕、颈椎病、腰腿痛等疾病。

## 老年人夏季饮食上需注意什么

**读者:**我今年70岁了,最近胃口较差,请问我们老年人夏季饮食上应该注意什么?

**朱春沁:**饮食清淡、注意卫生。夏季,人们的消化功能普遍减退,尤其是老年人的消化功能更差。老年人的饮食要有规律,定时定量,切忌过饱过饥,食物宜温软易消化,清淡而富有营养,适当吃些新鲜蔬菜水果,及鱼、虾、瘦肉、豆制品,少吃肥肉、烤饼、油条等油腻厚味之物。此外,须注意饮食卫生,不吃腐败变质食物,不食用没有卫生许可证的个体熟食摊的食品,隔夜饭菜和放冰箱盛放的饭菜须回锅加热煮透后再吃,以防食物中毒和肠道病的发生。

## 夏季更应定期监测血压

**读者:**我有高血压病多年了,现在血压控制得还可以。有人说夏天血压低,可以不吃降压药,请问是不是这样?

**朱春沁:**夏季,高血压下降很容易使高血压患者麻痹大意。由于夏天温度高,人的周身血管舒张,又容易出汗,因此高血压

患者的血压会有所降低,大致可降低12/8毫米汞柱。但是,夏季多数人睡眠质量下降,易造成自主神经紊乱,入睡后,血管收缩,致使夜间血压升高,有可能导致出血性中风。天热多汗、血液黏稠、血流缓慢、血压骤降,也易致缺血性中风。因此,应坚持监测血压,根据监测结果及时调整降压药剂量,防止出现脑血管意外。

## 夏季防脑梗塞不容忽视

**读者:**一般来说冬季容易犯脑梗塞,现在是夏天,因为血管扩张,应该不会犯脑梗塞吧?

**朱春沁:**脑梗塞多发于老年人,尤其是高血压、心脑血管疾病等慢性病的患者。人们一般认为脑梗塞多发于冬季,夏季天气炎热、血管扩张,不会发生脑梗塞。其实不然,脑梗塞一年四季都会发生,一般冬夏季节较为高发。夏天天气炎热、出汗较多,体内容易缺血,容易出现血容量不足,血黏稠度高、血流趋缓,出现凝血,同时血压也升高,从而出现脑梗塞。

## 夏季冠心病患者应注意哪些方面

**读者:**我父亲有冠心病5年多了,最近常觉得心慌、胸闷、气短,请问是不是天气热造成的,该注意哪些方面呢?

**朱春沁:**夏天温度高,常见心悸、胸闷、气短、心绞痛等症状,剧烈运动情绪起伏过大后症状加重,尤其是烈日炎炎的夏天,室内室外温差大,患有心脏病的老年人应该注意以下几个方面:

不要在太阳下长久暴晒,及时补充身体所需水分。由于现在一般家庭都装有空调,所以要特别注意外出回家时,室内外温差大,心脏会承受不了,导致心脏病发作。在饮食方面尽量清淡一点,避免经常吃辛辣、太过油腻的食物,忌吸烟喝酒。平时多食用一些高纤维的蔬菜水果、全谷类食物、或未加工的豆类以及水果类。每天服用一些蜂蜜,它能营养心肌和改善心肌代谢功能。

大家常有误区,认为得了心脏病就得减少运动,实际上,合适的运动有助于预防心脏病的发作。推荐的运动有散步、打太极拳;运动的时间不要选在早上和上午,最好选在下午和傍晚;运动要循序渐进,活动量和时间以不劳累为准;活动时出现不适应停止运动。

## 下期预告

## 工作需久站,如何预防静脉曲张?

静脉曲张危害大吗?应如何预防?下肢深静脉血栓形成后应如何治疗?糖尿病足病人平日要注意些什么?7月29日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752将邀请安徽中医药大学第一附属医院血管乳腺外科副主任医师李华刚为大家提供健康咨询服务。

陈小飞 记者 李皖婷

## 一周病情播报

### 夏季真菌病易发 药物治疗需持久

夏季,真菌大量繁殖,脚气、手癣、甲癣、股癣等真菌性皮肤病容易复发,近日,前来合肥市一院皮肤科就诊的患者明显增多。

该院皮肤科主任唐金建议,要积极治疗全身各处的真菌病,不能仅治疗某一部分的真菌病。在日常生活中,应建

立良好的卫生习惯,勤换衣、被、袜。定期对患足癣患者的鞋进行消毒。认真治疗真菌病,不能以不痒即认为治愈了,应经医生认可才能停药。专家也特别提醒,甲癣患者必须坚持治疗至少3个月。如患有糖尿病,应积极配合接受治疗。

苏洁 记者 李皖婷

### 皮肤奇痒 时珍本草霜一抹止痒

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,瘙痒就是止不住。痒的揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤瘙痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、疱疹刺痛痒,还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎(神经性皮炎、过敏性

皮炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱皮)体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴搔痒、痔疮、座疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光鲜亮泽,再顽固的皮肤瘙痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送药) 地址:合肥养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

### 多年的三叉神经痛治好了

三叉神经痛号称“天下第一痛”,患者风寒入脑,导致头面神经间异常放电,产生刀割、火烧、针刺或触电样剧痛。传统卡马西平等西药依靠麻醉神经暂时止痛,易导致白细胞大量减少,并引发中风等严重疾病……

我国“治疗三叉神经痛第一人”卢芳教授历经20年成功研制OTC国药——颅痛宁,是我国唯一专治头痛、牙痛、脸痛的中成药,通过“疏通经络一驱风排寒一修复神经”直指三叉神经痛病根,疗效快速。颅痛宁自上市以来,服

药病友普遍反映,没想到我多年的三叉神经痛仅服一月左右就解决了疼痛。

颅痛宁:全国独家新药,国家20年专利保护,已治好很多患者,尚未见无效病例报告,被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

好消息:即日起买5送1特惠活动咨询热线:0551-62837282(市内免费送药) 地址:合肥普济药房(市府广场) 益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房 蚌埠工农药房(工农路9号)

### 美甲过度 小心诱发“皮肤病”

进入夏季,不少爱美女性都会选择各种方式扮靓自己。逛街走累了,找个摊位坐下来,边美甲边休息。对此,合肥市二院专家提醒,过度美甲不仅会损伤指甲,还极易诱发皮肤病。

“在美甲过程中,剪、磨等动作都有可能造成皮肤的软组织损伤,并将指甲表层的一层釉质锉掉,容易引起指甲颜色发黄、发黑和指甲折断,也使指甲的保护功

能遭到破坏,病原体趁机进入。此外,美甲器具消毒不卫生也极易感染真菌,导致甲癣。”市二院专家曹主任提醒,装扮要以维护自身健康为基础,过度修饰很可能损害健康。同时,无论美甲还是脱毛,都不可过度且一定要选择正规的专业机构和产品,必要时需先经过皮肤测试,否则很容易引发皮肤疾病,损害健康。

朱沛炎 记者 李皖婷

### 高温下骑自行车减肥 差点没了命

#### 省城一女子患上“日射病”晕倒路边

进入夏季,很多市民认为这是一年中最好的减肥时机,多出汗,勤锻炼定能取得好效果,于是纷纷加入了减肥大军。王云(化名)也是如此。谁知道,她昨天就是因为骑自行车减肥患上“日射病”,晕倒在路边,肥没减成,命差点丢了。

王云平时很少锻炼身体,最近听说骑自行车可以迅速瘦腿,便和几个朋友约好一起骑车去郊外。不料没多久就出现大汗淋漓,眼前花白的症状,随后便失去了方向,连人带车倒在了路边,朋友们赶紧把她送往附近医院。

医生诊断后发现,王云是由于在阳光暴晒下暴晒过久,头部缺少防护而患上日射病。日射病常见的症状有:突发的高烧、耳鸣、恶心、头痛、呕吐、昏睡、怕光刺激等现象,严重的日射病甚至可以致死。

医生提醒市民,户外骑行时应尽量利用早晨和傍晚的时间骑行,并准备充足饮水。总量上,夏季一天需要饮水2000到3000毫升。除了水分之外,还要适当补充少量盐和钾,如含有少量盐分的运动饮料、牛奶等饮品配合,更利于体力的恢复。

记者 李皖婷