

高血压患者如何平安度夏

夏季高血压患者饮食起居有什么要注意的？在家如何监测血压？能不能自己调整降压药剂量？8月5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二附属医院（安徽省针灸医院）心内科主任丁丽为大家提供健康咨询服务。

汪珺 程鹏 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家：丁丽

安徽中医药大学第二附属医院心内科主任，主治医师。从事心内科临床数十年，临床擅长中西医结合、针药并用治疗高血压、冠心病、心律失常等各类心血管疾病。

避暑降温

读者：我是个高血压病患者，平时爱锻炼身体，感觉体质不错，可以洗冷水澡吗？

丁丽：对高血压患者来说，夏练三伏是不可取的。不仅运动量应当适当减少，运动时间也应缩短，并避开气温最高的时间段，不在阳光直射的环境下运动。一定要注意避暑降温。用电风扇取凉宜用轻柔微风；空调不可调得过低，使用时间不可过长，保持在27℃-28℃就好，要保持室内温度恒定；室内宜经常通风换气，以保持空气新鲜；不可洗冷水澡。出汗后，皮肤血管仍处于扩张状态，立即冲冷水，皮肤受到冷水刺激会引起血管收缩，反而会使散热困难、体温升高。流回心脏的血量突然增多，会增加心脏负担。古谚有云“汗水没干，冷水莫沾”就是说的这个道理。

一周病情播报

关节扭伤的自我急救

夏日大家都爱运动，在遇到关节扭伤时，如何进行自我急救，合肥市第一人民医院关节外科医生殷浩给爱好运动健身的市民们出招。

在运动中扭伤手指，应立即停止运动，首先要冷敷，最好用冰块；在没有条件时，可用净水代替。将手指泡在冰水中冷敷15分钟左右，然后用冷湿布包敷，再用胶布把手指固定在伸直位置。检查手指的活动度，如果手指的伸直弯曲都受限或者末节手指呈下垂样，可能是发生了撕脱性骨折，一定要去医院诊治。

如是踝关节扭伤，急救时可以用毛巾包裹冰块外敷局部，皮肤破损不严重的情况下，48小时后可以热毛巾外敷。首先

理。

合理饮食

读者：高血压患者夏季饮食有什么要注意的？

丁丽：夏天高温容易出汗，造成水分丢失，无糖尿病的患者可加大新鲜水果的摄入量；有糖尿病的人，应以清茶或凉开水为主。应注意的是：不要等到口渴才喝水，经常少量多次饮水，而不是一次大量饮水。半夜醒来时适量进点水，降低血液稠度，对预防血栓形成大有好处。高血压患者一般都知道低盐、低脂饮食有助于血压控制，但天热很多人胃口差，吃进去饭，此时更应强调膳食平衡，每天都应摄入一定量的谷物、水果、蔬菜以及动物蛋白。

监测血压

读者：我有高血压病多年了，过去每年夏季血压基本平稳，还需要监测血压吗？

丁丽：夏季高血压降中多变。在已患有心血管病的老年人群中，由于病情会因各种诱因发生变化而老人感觉器官功能逐渐退化，这时如能每天定时监测家庭血压往往起到及时发现病情变化，尽早采取预防措施的作用。定期进行血压监测的重要价值在于及时发现血压升高。如果血压波动明显时，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，并按医生意见采取措施。

合理调药

读者：我的血压到夏天就忽高忽低，怎么办？

丁丽：一般来说，血压没有过分降低时仍要继续维持原来的用药剂量。老年人均有不同程度的动脉硬化，影响心、脑、肾等脏器的血液供应。如果不顾年龄及身体的具体情况，一味降低血压至“正常”水平，有可能影响上述脏器的功能。在炎热的夏季，高血压患者要经常测量血压，并做好记录。然后把这些记录及时告诉医生，医生会根据患者监测的结果来调整用药剂量。患者绝不可以自己随意改变用药。

是要止动休息，用枕头把小腿垫高，促进静脉回流，淤血消散。另外可用茶水、黄酒、蛋清等调敷云南白药、七厘散等，2-3次每日敷患处，外加包扎，促进淤血消散，有较好的效果。

腰部扭伤治疗要点是要静养。应在局部作冷敷，尽量采取舒服体位，或者侧卧，或者仰卧屈膝，膝下垫上毛毯之类的物品。止痛后，最好是卧硬板床送医院或找医生来家治疗。

以上扭伤在家都可以口服药物活血止痛，如云南白药胶囊2片，日三次，或三七片2片，日三次，并加服止痛药如散利痛1片，日二次。

苏洁 记者 李皖婷

下期预告

如何发现甲状腺癌的早期症状？

甲状腺癌的发病率近年来明显上升，正悄然成为一种高发癌，但大部分患者在早期都只有声音嘶哑、吞咽困难、颈部出现肿块等轻微症状，有的甚至没有症状，这给甲状腺癌的早期诊断带来很大困难。周二（8月12日）上午9:30-10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市第一人民医院甲状腺乳腺外科刘岩岩医生与读者交流。

刘岩岩，主治医师，硕士研究生，毕业于华中科技大学同济医学院。擅长甲状腺、乳腺等疾病的诊断与治疗，对甲状腺癌与乳腺癌的综合治疗有较深研究。读者还可以就乳腺癌的发现与治疗、乳腺癌手术同步再造乳房等与医生进行交流。

费秦茹 记者 李皖婷

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—驱风排寒—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（市内免费送货）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）

上班族常爬楼可强心

健身专家研究发现，对于久坐的人来说，一天多次、每次花几分钟时间做爬楼梯运动，可增加静止时脉搏跳动次数，增强心血管功能。

爬楼梯锻炼，首先要结合自己的实际情况。中老年人有不同程度的骨质疏松，某些身体过于肥胖的人，对膝关节的压力更大。因此，这些人一定要掌握好速度与持续时间关系。开始时，应采取慢速，坚持一段时间，可以逐步加快速

度或延长时间，但是不能过于剧烈，否则会增加心肺负担。在爬楼梯的过程中发现不适，应立即停止锻炼。

膝盖有陈旧性损伤的人，尽可能不要进行爬楼梯的锻炼。同时，要掌握正确的锻炼方法。爬楼梯后可对膝关节局部按摩，平时最好常做下蹲、起立及半蹲等练习，使膝关节得到充分的运动，防止其僵硬强直。

戴睿 记者 李皖婷

健康用空调 夏季不生病

随着高温的持续，空调的使用频率居高不下，空气干燥和室内外温差导致许多人的健康状态崩溃。想要对抗夏季身体不适及夏季感冒，掌握好空调的使用方法非常关键。

如果长时间呆在空调房内，室内空气会因为空调的作用而逐渐干燥，进而导致人体鼻黏膜、咽喉黏膜干燥，极易让病毒附着于人体，进而诱发炎症，出现肿痛等感冒症状。

在空调房进进出出时，室内外的温度差最容易导致人体中的各种调节机能

与自律神经功能紊乱，进而导致体温调节系统与新陈代谢无法良好进行，造成免疫力低下，患上感冒，因此在从空调房往外走时，最好能够在门口的过渡区域站5分钟左右，让身体对温差进行适应和过渡，以免出现中暑、感冒。

夏季空调的温度也不宜调得太低，以26-28度为宜。但对于温度寒热的感知因人而异，如果在办公室或电影院一类无法自行调整温度的地方，最好随身带一件薄外套，以免过低的温度对健康造成影响。

记者 李皖婷

夏季游泳后 应重点清洗四部位

夏天水温高，水里的各种病菌很容易超标。因此，清洁很重要，尤其是以下4个地方，一定要重点清洁。

眼睛。游完泳，眼睛会发红、发涩，分泌物较多，这是结膜炎的表现，大多数由细菌、病毒感染引起。在红眼病高发的6-8月尤其要注意，游泳时戴好泳镜，不要用手揉，用纯净水冲洗。

鼻子。泳池里有大量诱发鼻炎的过敏原。过敏体质的人可以在游泳前后服用相应的抗过敏药物，还可戴上防护器具，以防止鼻腔进水。游泳后则要多擤几

次鼻子。另外，游泳完后可以用盐水洗鼻子，有效减少消毒水对鼻黏膜的刺激。

女性私处。游泳可能引发妇科病，因此经期前后三天、月经期不要游泳，以免交叉感染。

口腔。细菌通过口腔侵入呼吸道、消化道，进而发生感染。游泳后应马上用清水漱口。条件允许的情况下，可用漱口水消毒。泳后马上清洗，能及时清除停留在口腔表面的细菌，防止其往更深处发展引起感染。漱口前，不宜喝水和吃东西。

记者 李皖婷