

服用降压药切忌“时服时停”

冬季是心脑血管疾病的高发季节,中老年人该如何预防?冬季心脑血管疾病患者在饮食方面有哪些注意事项?中老年人在冬季如何进行合理的身体锻炼?中医如何预防心脑血管疾病?10月21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)脑病六科副主任医师王震为大家提供健康服务。

汪珺 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:王震

长期致力于中医针灸防治脑血管疾病的研究,对针灸临床常见病、多发病,尤其是中风(脑血管疾病)、头痛、眩晕、面瘫、耳鸣、颈肩腰腿痛及部分疑难病(血管性痴呆、顽固性失眠)的诊治经验丰富。

适当运动有助预防心脑血管疾病

读者:中老年人在冬季如何预防心脑血管疾病?

王震:冬季预防心脑血管病要注意以下几个方面:1、进补要适度。大量进补热性食物和滋补药酒,易造成血脂增高,诱发心脑血管疾病。2、适当运动。快步走、慢跑、太极拳等,可增强心脑血管的功能、改善供血。冬季要等太阳升起之后再锻炼,此时,温度回升,可避免机体突然受到寒冷刺激而发病。3、情绪激动是心脑血管病的大忌,冠心病、高血压患者尤其要放宽胸怀,不要让情绪起伏太大。做到生活规律,劳逸结合。

冬季心脑血管疾病患者饮食要注意

读者:我今年68岁,得冠心病有5年了,冬季将近,在饮食方面需要注意哪些?

王震:冬季,心脑血管疾病患者的饮食原则如下:1、增加纤维膳食:膳食纤维含量丰富的食物主要是粗杂粮、米糠、麦麸、干豆类、海带、蔬菜、水果等。2、鱼,鱼油能够预防动脉硬化。大量摄取富含 ω -3鱼油可对心血管疾病有积极的预防作用。3、多吃豆制品,豆制品能够预防心脑血管疾病。大豆里面富含多种人体所必须的磷脂,常吃豆腐、豆芽、豆腐干、豆油

等豆制品有益于人体健康。4、生姜、洋葱对心脏和血管有一定刺激作用,常吃生姜被视为养生保健尤其是强壮心血管系统的要诀之一。生姜富含姜辣素,可使血管扩张,从而使络脉通畅,供给正常。

适当用药预防脑梗塞复发

读者:我有高血压、糖尿病多年,血压血糖一直控制不理想,去年得了脑梗塞,现在恢复得还可以,听说脑梗塞会复发,用什么药能预防心脑血管疾病的突发?

王震:针对你的情况,应积极进行卒中二级预防,具体方案如下:1、阿司匹林肠溶片100mg/日,以防止血小板聚集,降低血液黏滞性。2、阿托伐他汀钙片10mg/日,调脂抗动脉粥样硬化,同时可稳定斑块。3、活血化痰药物的应用:如脑心通胶囊、血塞通片或银杏叶片等可选择其中一种服用。必要时选用舒血宁注射液、丹参注射液、血栓通注射液静脉滴注,1次/日,10~14天一疗程。4、及时治疗可能引起中风的的基础病,如动脉粥样硬化、糖尿病、冠心病、高血压病、血脂异常、颈椎病等。消除中风诱发因素,如情绪波动、过度劳累、暴饮暴食、用力过猛等。

老年人应留心脑卒中先兆

读者:我今年65岁,有冠心病、房颤病史多年,如何早期发现中风先兆症状?

王震:有部分病人发病前有肢体麻木感,说话不清,一过性眼前发黑,头晕或眩晕,恶心,舌头痛,血压波动等短暂缺血的症状。这些先兆症状一般很轻微,持续时间短暂,不留神就被忽视了。

服用降压药切忌“时服时停”

读者:我今年52岁,最近头晕头痛,去医院检查测血压为160/100mmHg,连续测量几天后医生诊断我是高血压病,请问怎样合理使用降压药?

王震:降压药有许多种,作用也不完全一样。高血压病人的药物治疗应在医生指导下进行,应按病情轻重和个体差异,分级治疗。

有些病人平时不测血压,仅凭自我感觉服药。感觉无不适时少服一些,头晕不适就加大剂量。其实,自觉症状与病情轻重并不一定一致,血压过低也会出现头晕不适,继续服药很危险。正确的做法是,定时测量血压,及时调整剂量,维持巩固。还有的病人用降压药时服时停,血压一高吃几片,血压一降,马上停药。这种间断服药,不仅不能使血压稳定,还可使病情发展。

一周病情播报

科学预防呼吸道疾病 防止秋季咳嗽

据合肥市第一人民医院门、急诊统计,上周前来呼吸内科就诊的患者人数明显增多。大多数患者容易出现嘴唇干裂、喉咙干燥,咽痛咳嗽等症状。

据该院呼吸内科李秀主任介绍,预防呼吸道疾病远离咳嗽,需注意保持空气流通,经常开窗通风换气;但雾霾天气时尽量关闭门窗。室内要保持适当湿度,科

学使用空气加湿器等方法调节湿度,这样就不会有太多的灰尘在空中悬浮。

另外,秋季要注意平衡饮食,多喝水,补充体内水分,忌吃辛辣食物,多食用新鲜蔬菜水果,有利于机体代谢功能的恢复。加强体育锻炼,保持一定的运动量,增强体质。一旦出现咳嗽症状,最好来医院就诊,对症下药。 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,痒痒就是止不住。痒得揪心刺骨,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、女阴瘙痒、痔疮、痤疮、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(市内免费送货) 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

霜降之后 该如何进补?

10月23日是24节气中的霜降。霜降是秋季的最后一个节气,是秋季到冬季的过度节气。谚语有“补冬不如补霜降”的说法,而且应先“补重阳”后“补霜降”,认为“秋补”比“补冬”更要紧。

秋季的进补要以“润燥、固表、益气”为主。下面推荐三种适宜霜降后进补的食品,但至于怎么吃效果最好,还要因人而异。

蜂蜜水,较适合身体虚弱的老人,早晚各服一次,对促进睡眠和通便都有

一定好处。同时蜂蜜有补肝的作用,乙肝和肝炎患者不妨试试,但儿童不宜。

西洋参,它是滋阴、生津的,对于肿瘤病人、术后病人、白细胞低的患者,西洋参可以帮助增强机体免疫力。其他的慢性病如糖尿病病人也可适当吃点西洋参。

高丽参较为温热,适合手足发凉、怕冷、脸色发白的人,但有痰多、面红耳赤、急躁、口渴、口苦、大便干燥等症的人就不适合。 记者 李皖婷

天冷了 给肠胃多些关怀

安医大二附院消化内科主任医师章礼久提醒市民,秋冬季是护理胃肠的好时机。如果在当前季节多加注意,以后胃肠道疾病复发的机会就会少一些。

秋冬季节,要多吃新鲜蔬菜和水果,腌制和油炸的东西要少吃。对于那些脾胃虚寒的人来说,牛羊肉是个不错的选择。此外,早起喝杯温开水或是温蜂蜜水,也是护理胃肠的好办法。

生活中有一些有“口福”人,食量不小,但就是光吃不胖。专家说,这有可能是一些疾病的信号,如果还伴随长期腹泻的话就要引起重视了。“除考虑胃肠道本身病变以外,还要注意有没有全身性的疾病,包括甲亢、糖尿病等等,如果排除了甲亢、糖尿病以后,一定要把胃或结肠检查一下。”

戴睿 记者 李皖婷

涡阳孩子在家门口可享省级专家服务

10月17日是世界扶贫日,当天一大早,安徽省儿童医院骨科、普外科、儿内科、皮肤科、眼科、儿保科等科室的8位专家来到涡阳县开展义诊,涡阳县人民医院也于当日正式加入安徽省儿童医院联合体。以后涡阳县的孩子们在家门口,就能享受到省级儿科大专家的医疗服务了。

“今后我们还将定期或不定期派专家来这里会诊、带教,每年为医院培养一定数量的进修医生和护士,对部分优秀医生进行重点培养,为医院打造知名儿

科专家队伍。”安徽省儿童医院院长金玉莲表示,对一些受设备和技术条件限制,无法确诊及危重的患儿,涡阳县人民医院会直接联系省儿童医院,为患儿提供最好服务。

据了解,患儿只要凭儿童医联体就诊卡,去省儿童医院看病,所有环节都可享受绿色通道;对于在省儿童医院诊断明确,经过治疗后转入恢复期的孩子,可返回涡阳县人民医院延续治疗方案,进行康复治疗。

童有兵 黄晔 记者 李皖婷

下期预告

乳腺癌等肿瘤如何早期发现和预防?

我国把每年的10月定为“粉红丝带乳腺癌防治月”,以此来提醒广大女性朋友们关注乳腺健康。

哪些人易患乳腺癌?各种常发肿瘤的初期症状有哪些?如何早期发现?乳腺癌、肺癌、肝癌、胃癌、大肠癌等高发癌症又应如何防治?什么样的治疗方法最安全可靠?癌症有没有医疗救助,怎样申请? 下周二(10月28日)上午9:30~10:

30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省抗癌协会理事长、安徽济民肿瘤医院院长刘爱国教授与读者就肿瘤的早期发现和预防进行交流。

刘爱国,现任安徽济民肿瘤医院肿瘤外科主任,首席专家,乳腺肿瘤中心主任。历任蚌埠医学院附院肿瘤外科主任等。擅长各种恶性肿瘤根治术,特别乳腺癌综合治疗、保乳手术等。 李唐玉 记者 李皖婷