

降压药不能擅自减量或停药

高血压一定要服用降压药吗？长期服用降压药物利弊如何权衡？吃上降压药后，完全不可能停用了吗？9月1日上午，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽中医药大学第二附属医院（安徽省针灸医院）脑病二科主任李佩芳与读者交流。

■王津淼 记者 李皖婷/文 倪路/图

李佩芳 主任医师，硕士生导师，江淮名医，全国名老中医学术经验继承人，脑病二科主任。擅长针药并用治疗神经、精神系统疾病，如脑卒中、脊髓炎、癫痫、帕金森氏病、焦虑障碍、睡眠障碍等。



发现自己血压升高 不要慌，需仔细鉴别

读者：前两天我在家门口药房测血压发现比较高，说明我得了高血压吗？

李佩芳：如果意外的一次测得自己的血压偏高，请不要慌，这个时候还不能肯定地说您患了高血压病。因为高血压的诊断标准是：未用抗高血压药的情况下，非同日3次测量，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，才可诊断为高血压。即便这样，仍需要前往医院就诊，仔细鉴别，然后才能制定防治方案。高血压分为原发性高血压和继发性高血压，如果是继发性高血压，仍需寻找病因，只有对因治疗才能有效控制血压。

接受药物治疗同时 要调整生活方式

读者：患了高血压，就一定要服用降压药物吗？

李佩芳：即使您被确诊为原发性高血压，也并非意味着您一定马上就要服用降压药物。医生需要根据您的血压分级、分层的情况进行针对性的处理。如果高血压分级属于2级以上或分层属高危以上，可立即进行药物治疗。在此范围以外者，可以不进行药物治疗，推荐进行生活方式的综合干预治疗，即高血压的非药物治疗，同时进行认真监测，3-6个月后仍不正常，即进行药物治疗；若三个月后正常，保持监测即可。需要说明的是接受药物治疗的患者，生活方式的干预仍然是必须的。调整生活方式主要体现在戒烟限酒、合理膳食、适量运动、调畅情志等。

吃药不可怕 并发症才可怕

读者：长期服用降压药物的利弊如何权衡？

李佩芳：大部分患者可能需要长期服用降压药物维持治疗，由于受到“是药三分毒”思想的影响，经常会动摇他们坚持药物治疗的“信心”。其实大多数一线降压药都是经过大量循证医学验证的，是科学的、可行的、可靠的。另外，高血压其实并不可怕，可怕的是长期高血压带来的相关并发症，它会导致心、脑、肾脏器及血管的持续损害，这些并发症往往对患者的危害更严重，故权衡利弊，与药物本身的副作用相比，放弃药物治疗危害会更大。此外，降压药物的服用一定要在医师的指导下规范服用。

降压药不能擅自减量或停药

读者：吃上降压药物后，完全不可能停用了吗？

李佩芳：有些患者在服用降压药物后，监测发现自己血压波动在正常范围内，便以为血压正常了，就擅自停药，这是不可取的。因为服药后的正常血压只能说明血压控制良好，不是停药的指征，突然停用降压药可能会引起血压的急剧上升，容易引起心脑血管事件的发生。影响血压变化的因素很多，如果经过生活方式的干预及合理的药物治疗后，患者的血压得到有效的控制，甚至血压处于偏低的水平，是可以考虑药物减量使用，甚至停用药物，但这必须是建立在严格监测患者的血压基础上进行的。

季节更替，哮喘患儿夜间发病增多

专家提醒：家长千万不能慌了手脚服抗生素

上周二晚上，3岁的穆穆睡觉前哭闹不止，一开始还只是间歇性的轻咳，到后来发展成气喘，显得呼吸困难，吓坏了的家长赶紧开车将孩子送到合肥市一院急诊科。“儿童哮喘在临睡前和午夜时间比较多发，约占到发作总数的一半。”该院儿科医生介绍说，最近前来医院就诊的哮喘小患儿可不少。

引发小儿哮喘的原因很多，比如天气转凉后，有些抵抗力差的孩子感冒发烧，因为呼吸道感染诱发了哮喘，还有些是因为入秋后空气干燥，呼吸道黏膜受刺激诱发的哮喘，加上还有尘螨、花粉等过敏原的刺激也可能引发哮喘。

哮喘急性发作的时候通常表现为呼吸急促、上气不接下气、面色苍白等。面对夜间儿

童突发哮喘，做家长的千万不能慌了手脚。

首先应该打开门窗，让患儿呼吸新鲜空气，同时将孩子扶起来坐在直背的靠椅上；家中如果备有吸入气雾剂，摇匀后将喷嘴对着患儿口腔喷入，并让患儿深呼吸以保证药物吸入呼吸道；没有气雾剂的情况下可选用一定的平喘药进行服用。

专家提醒，天气变化时，家长要特别注意哮喘患儿的生活起居，随气温变化添加衣物，多喝水，适当锻炼以增加抵抗力，尽量避免尘螨等过敏源。

同时，专家建议并不是一哮喘就要用抗生素，只有细菌感染引起的哮喘才需要使用抗生素，过敏性哮喘用抗生素不但不奏效，还会加重孩子的肝肾负担。 ■费秦茹 记者 李皖婷

□ 下期预告

如何预防宫颈癌？

子宫肌瘤一定要做手术吗？如何预防宫颈癌？下周五（9月8日）上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省肿瘤医院妇科副主任医师蒋燕与读者交流。

蒋燕，副主任医师，能独立完成妇科IV类腹腔镜手术，擅长腹腔镜下妇科恶性肿瘤手术，专攻妇科腹腔镜手术，是科室腹腔镜亚专科负责人。 ■崔媛媛 记者 李皖婷

□ 医疗新闻

糖尿病患者要少吃“软”食

众所周知，饮食疗法是控制糖尿病患者血糖的“五驾马车”之首，不少糖尿病患者都知道要少吃甜食，也能遵守忌口。然而记者日前从省中医院了解到，有些患者对糖尿病饮食掌握不科学，偏听偏信，导致错误禁食、饮食，由此导致对病情不利。

马上就到中秋节了，月饼又将成为市民家中必备食品。省中医院内分泌科主任方朝晖介绍，一些节令食物，如月饼、粽子等，糖尿病病人最好少吃。

至于市场上出售的“无糖月饼”、“无糖酸奶”虽然不含糖，不过其中的面粉等其他成分仍可转化成葡萄糖，所以不可被“无糖”二字所迷惑。

一些老人在养生中，常常煲粥喝，认为喝粥养胃，又容易消化，但患有糖尿病的老人则要少吃煮熟、煮烂的食物以及含水多的食物，因为这类食物容易被消化吸收，血糖升高的速度也快，俗称“喝稀粥如同喝糖水”。

专家建议，糖友们要把握好饮食四原则：合理控制总热量，热量摄入量以达到或维持理想体重为宜；平衡膳食，选择多样化、营养合理的食物，合理安排各种营养物质在膳食中所占的比例；增加膳食纤维摄入，多选择粗粮、蔬菜等，增加维生素、矿物质的摄入；提倡少食多餐，定时定量进餐。

■张依帆 记者 李皖婷

高度近视患者 也可以拥有“高清视觉”

哪怕1800度的高度近视，也可以幸福拥有高清视觉吗？答案是肯定的。8月26日至9月2日，来自全球幸福国度瑞士的ICL资深患者服务专家携手中国的眼科专家，在合肥、南昌、成都、重庆、昆明五地开展“高清视觉幸福拥有——高品质近视矫正中欧专家高峰论坛”，共同为海内外的近视患者、尤其是高度近视患者（近视矫正只能做ICL晶体植入术）安全打造高清视界。在本次活动中，ICL的生产厂家瑞士STAAR Surgical公司还为普瑞眼科医院集团颁发“高品质近视矫正ICL卓越影响力奖”，这也充分体现了普瑞眼科在高品质近视矫正领域获得的成就赢得了国际权威认可。

以合肥普瑞眼科医院为例，就在这个夏季，有特意从福建厦门赶来请付玲玲院长做手术的女生，术前双眼近视900多度，仅手术10分钟，术后双眼视力便达1.2，轻轻松松告别了长期相伴的“酒瓶底”。

普瑞眼科医院集团旗下14家专业的眼科医院，此类幸福案例不胜枚举。正因为有这样优质的视力矫正效果，产生了良好的社会口碑。

■王恒