

健康专家 有话说

本期专家：保定市第二中心医院药剂科董紫薇、王梦梦。

高血压病不同于伤风感冒,不能治愈,只能通过综合治疗进行控制,需要长期、甚至终生服用降压药。停药后,血压会再次升高,波动过大会严重损伤心、脑、肾等靶器官。尤其是长期服用β受体阻滞剂(XX洛尔)的高血压患者,如果突然停药,可能出现“反跳现象”,会使原来的病情加重。那么,高血压药漏服怎么办?

1.漏服每日2-3次服用的降压药时,如卡托普利、尼群地平,可遵循以下补服原则:

如果漏服时间在两次服药间隔的1/2以内,应该尽快补服,后续仍按原计划时间服药,

且剂量不变。

如果服药时间已经接近下一次服药时间,则不必补服,按原计划时间服药,且剂量不变,切不可在下次服药时加倍药量,以免造成低血压。

例如,服用卡托普利的患者,每天服药时间为7点和15点,如在11点之前发现漏服,则可以补服;如在11点之后发现漏服,则不需要再补服。

2.漏服每日服用1次的降压药时,如贝那普利、氨氯地平,缬沙坦等,如果当天发现,则可当下服用,如第二天才发现漏服,则不必补服,第二天正常服用即可。您不必担心漏服一次,会对血压控制造成很大影响。由于多数长效降压药半

衰期长(如氨氯地平,半衰期约30-50个小时,服用后6-12小时达血浆峰值),降压作用持久,漏服一次并不会影响血压的变化。

虽说漏服可补,但根据中国医师协会心血管内科医师分会和中国高血压联盟公布的“中国高血压控制状况调查”显示,一周内漏服次数≥3次的高血压患者与从不漏服药物的患者比较,血压达标率要低72%。因此,为保证降压药物疗效,平稳控制血压,可以设置服药提醒闹钟,出门在外携带分装药盒,常规监测血压变化。

另外,低盐饮食有益血压控制。高血压患者严格限盐

可有效降低血压。中国营养学会推荐健康成人每日食盐摄入量不宜超过6g(普通啤酒瓶盖去胶垫后一平盖相当于6g),高血压患者不宜超过3g。高血压患者还应尽量避免食用腌制食品,多食用新鲜蔬果。



河北省药学会

微信公众号

网站: <http://www.hebpa.org>

地址: 石家庄市长安区裕华东路179号

电子邮箱: hbsyxh001@163.com

邮编: 050011

栏目主持 王艳伟

心脏病患者 春季这样防复发



春季是心脏病容易复发的季节,预防调养很重要。下面是有冠心病等心脏病史老人的养护常识。

坚持饮食“四低一忌”。饮食低热量、低脂、低胆固醇、低盐,忌咖啡和浓茶。这些都是心脏病发作的重要诱因,有心脏病史的老人千万不能过多触及它们。

每顿饭以七成饱为宜。为防止便秘,多吃香蕉,适量饮水,多吃菠菜、芹菜等富含纤维素的蔬菜;戒烟戒酒,稳定情绪,遵医嘱按时服药。

有冠心病史的病人在夜间起床时应做到三个半。醒后静卧半分钟、坐起半分钟、双腿下垂半分钟。

定期体检。心脏病定期体检很重要,没有不适不代表心脏没有问题。定期体检对于预防心脏病突发有重要作用。

原浩/文

“三高”老人更容易耳背

患有高血压、高脂血症、糖尿病等慢性病的老人是耳背的“主力军”,他们发生听力下降的几率要比普通同龄人高出很多。要想做到年老耳不背,就要控制好血糖、血压和血脂,使之长期保持在正常范围内,改善微循环,才能延缓老人的听力减退。

心脑血管疾病及糖耐量异常对听力的影响是一个缓慢而渐进的过程。譬如,对高脂血症患者来说,一是内耳脂质沉积过厚,直接损伤内耳细胞;二是高脂血症可致血液黏稠度增加,血小板聚集,易发生动脉粥样硬化,而内耳动脉本身又细又弯,且没有侧支循环,一旦内耳动脉血流受阻就会导致内耳

微循环障碍,影响听力。同样的道理,高血压、糖尿病以及痛风等心脑血管疾病和代谢障碍综合征也会影响内耳、听神经系统的血供和功能活动。

有脑血管疾病史的中老年人发生耳蜗功能障碍的可能性较其他人高54%,而每周坚持至少一次以上体育锻炼的人发生耳蜗功能障碍的几率则平均少于32%。50岁就患有“三高”的中年人,可能比70多岁身体健康的老年人发生渐进性耳聋的风险更高。一旦遇有剧烈的情绪刺激、饮酒、气温变化等,由于长期高血压、高血脂以及糖尿病的影响,更容易发生突发性耳聋。

老人要保持耳朵灵敏,平

时就要积极预防心脑血管疾病、糖尿病等慢性病,在医生的指导下,尽量把血压、血脂和血糖控制在正常范围内,有必要适当使用血管扩张药和神经营养药物,以改善微循环;平时要保持饮食清淡,少油、少糖、少盐;戒烟限酒;积极参加适当的体育运动。总的原则就是管好嘴,迈开腿,积极防控“三高”。中老年人不要认为人老耳聋是自然规律,如果觉察到自己的听力减退,应到医院检查血脂、血压和血糖,如果是因“三高”引起耳背,在合理治疗后,可有效改善和延缓听力减退。

广东省佛山市中医院耳鼻喉科副主任医师 冯惠玲

老人用药前检查肾功能和尿液

很多药物都对肾脏有损害作用,特别是老年人的肾脏。目前来看,对肾脏有损害作用的药物,最多的是抗生素,其次为非类固醇药物,如速效感冒药、止痛剂等。因此,老年人不要盲目迷信药物,特别是中药,更不能乱吃民间所谓“神医”开出的偏

方、土方。要记住,是药三分毒,任何药物都可能对肾脏造成损害。

老年人由于体质较弱,抵抗力低下,大病小病不断,吃药在所难免,尤其是高血压、糖尿病等慢性疾病的积极治疗也需要长期服药控制。因此,老人在服用药物时必须注

意以下几点:一是用药前检查肾功能和尿液;二是同类药物尽量选择毒性小的;三是肾功能有变化时及时调整剂量;四是服药期间多喝水,密切观察肾功能。

南方医院国家慢性肾病临床医学研究中心助理研究员 徐星

专家提醒

出现无痛性黄疸 当心胆管癌

说起黄疸,不少人第一反应是肝脏出了问题。但是引起黄疸的病因有很多,如果出现无痛性黄疸,就要当心胆管癌了。

胆管癌是指源于肝外胆管包括肝门区至胆总管下端的胆管的恶性肿瘤,约占胆道恶性肿瘤的1/3。发病人群以50岁~70岁的中老年人为主。胆管癌是一种恶性程度较高的肿瘤,正确认识其症状有助于疾病的诊断和治疗。

黄疸是患上胆管癌后最常见的症状,而且多为首发症状,皮肤发黄是黄疸的主要表现。正常情况下大便是黄色的,原因是肝脏产生的胆汁通过肝内小胆管进入胆总管,随后排入肠道,部分胆汁随粪便排出所致。而患上胆管癌后,胆汁无法通过胆管、胆总管进入肠道,导致大便因没有胆汁而颜色变浅,呈灰白色或陶土色,且伴有尿色深黄,如茶色。

此外,不少胆管癌患者还会出现皮肤瘙痒、畏寒发热、消瘦以及进食后上腹部轻度不适、恶心、呕吐等消化道症状。

对于胆管癌患者来说,最重要的是早发现早治疗。生活中身体出现不适症状后应该及时到医院进行检查,让医生进行专业的诊断,这样才能更好地保护您的健康。

郑州市第三人民医院
姜伟



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天呦
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国