

调控血压 心率不能忽视

很多高血压患者会把重心放在控制血压上。然而,要控制好血压,不能仅关注血压。不管是心绞痛还是高血压,如果在这些病的基础上,心率没有得到合理控制,预后就会不理想。

心率过快,心肌受损

无论是心率快还是慢,都会对血压产生不良影响。心脏跳动需要心肌做功,心肌做功需要耗氧,心率过快会增加心肌耗氧量,对心肌不利。另外,心脏的跳动受两种神经控制,一种是兴奋心脏的叫交感神经,另一种是抑制心脏的叫迷走神经,这两组神经要保持平衡,才能使心脏处于健康状态。心率快反映交感神经的活性增高,分泌一种叫儿茶酚胺的物质,不利心脏健康。

而对于心率慢的高血压患

者,大多会有合并窦房结功能不全、心脏房室结传导功能不好等问题。此外,一些降压药也会对心率有影响,而且高血压合并心率慢的患者对单纯血压高的患者来说病情要复杂一些,因此,心率慢也要重视。

焦虑、抑郁,为心跳“加速”

平时容易焦虑、紧张、失眠的人群,心率一般会比较快。40%的心脑血管疾病、高血压患者都合并有抑郁、焦虑等症状,而这类患者更容易出现心慌等表现。如果是容易紧张、焦虑的人群,在安静状态下心率可能很正常,但一遇到应激状态时,心率就会加速,这是因为交感神经亢奋导致了心率快。因此,对于这类高血压患者,平时要注意情绪的疏导,必要时

还要服用抗抑郁、焦虑的药物来调控心率。

此外,一些运动少、体重超标的人,也容易发生心率快的情况,这些人也要注意调控心率。

心率在 60~80 次/分为宜

心率过快或过慢都会对血压控制带来阻力,那么,高血压患者该如何管理心率呢?一般而言,心率控制在 60~80 次/分比较合适。心率过快的高血压患者,如果超过了 80 次/分,可以在医生指导下服用一些同时具有调整心率作用的降压药,如 β -受体阻滞剂药物等。但心率的降低幅度以在原有心率的基础上降 20%为宜,心率不要低于 50 次/分。

对于心率慢的患者,一定要进一步查原因。如果是单纯的窦性心动过缓,可以用些补



气温阳的药物。如果通过药物治疗,心率还是很慢,尤其是不到 50 次/分,经常有头晕,甚至晕厥、视物黑蒙等情况的,就要装起搏器,帮助心率达到正常值。

心率慢的情况,如果是轻症,表现为头晕、乏力,以气虚为主,可以用党参、黄芪、白术;如果是严重一些的,表现为手足乏力、发冷、皮肤温度不高,动则气喘,要在医生的辨证下使用一些温阳的药物。

广州中医药大学第一附属医院心血管科副主任医师 王嵩

减少前列腺疾病的 7 个方法

不良生活习惯使很多男性患上前列腺疾病,最常见的是前列腺炎、前列腺增生和前列腺肿瘤,主要表现为排尿不畅,如尿频、尿急、尿不尽、尿等待、尿滴沥、排尿困难、会阴部憋胀疼痛等。

为了减少前列腺疾病给男性带来的痛苦,以下提供几点保养前列腺的方法:

多喝水。每天摄入 2000ml 以上的水可以稀释尿液,减少高浓度的尿液对前列腺的刺激。

勤排尿。许多人因工作繁重、时间紧迫、长途开车等情况,经常憋尿,长期如此膀胱会压迫前列腺,因此要养成勤排尿的习惯。

勿久坐。长时间坐立会直



接压迫会阴部,使男性生殖器官受到挤压,微循环受阻,使前列腺充血水肿,进而导致体内的各种有害物质排泄不畅,增加前列腺疾病发生的风险。

多食锌。锌可以提高前列腺抗感染的能力,因此平时应多吃含锌的食物,如羊肉、鱼、猪肝、鸡心、花生仁、南瓜子、粗粮、豆类植物、瘦牛肉等。

忌辛辣。长期食用辛辣刺

激的食物,如酒、辣椒等,容易使前列腺长期处于充血水肿的状态,进而增加炎症发生的可能,而清淡饮食可以减轻前列腺的负担。

勤锻炼。养成运动的习惯,经常参加体育运动可以加快机体的血液循环和新陈代谢,进而改善前列腺局部的血液循环。

重保暖。前列腺炎患者多存在瘀滞不通、血液循环不畅的症状,若不注意防寒保暖,会使病情更加严重,引发局部憋胀、疼痛等不适症状。有条件的患者可以每天坐浴以疏通经络、改善会阴部的血液循环,从而达到保养前列腺的目的。

河南省中医院 蔡永明

有些降压药术前要停用

常用降压药中,第一类是钙离子拮抗剂,常以“地平”结尾,包括氨氯地平(络活喜)、非洛地平(波依定)、尼卡地平等。第二类是 β -阻滞剂,常以“洛尔”结尾。第三类是血管紧张素转换酶抑制

剂,常以“普利”结尾。第四类是血管紧张素 II 受体拮抗剂,它是在血管紧张素转换酶抑制剂的基础上研发的,常以“沙坦”结尾。

另外,还有 α -阻滞剂,属于“唑嗪”系列,多用于前列腺

肥大合并轻度高血压的患者。

对于使用上述降压药的患者,术前不需要停用。其他降压药物包括利尿剂,通过降低血容量达到降压的目的。对于术前患者,可能会导致电解质紊乱,建议停用。

凌宇/文

癫痫发作要保持呼吸通畅

癫痫的发作通常是无意识且突然发作,患者的意识在发作时会出现短暂的丧失,很容易让患者在不受自我控制的条件下受到外伤。为了避免癫痫患者受到损伤,就应该知晓在癫痫突然发作时的应急处理方案。

在患者突发疾病时,应立即扶住患者,让其慢慢平躺,以免跌倒;对于已经跌倒在地上的患者,应让其平躺避免呼吸道阻塞。

患者嘴唇未紧闭时,迅速将手绢或纱布等塞在患者的上下牙齿之间,防止牙关紧闭时咬伤舌部;如果病人牙关紧闭则不要尝试撬开,否则会造成牙齿松动和脱落。

解开患者的衣服和腰带,保证其呼吸通畅,避免患者吐出的唾液或呕吐物反流入气管内导致窒息。应急处理阶段要注意患者的心脏情况和呼吸情况,如果患者处于持续发作状态,必要时需要吸氧,并尽快送到医院抢救。

最后需要注意的是,患者处于抽搐状态时,切勿强行按压患者的身体,以免出现骨折或扭伤等。在疾病发作后,尽量让患者处于休息状态,如果患者摔倒在地要接受外伤检查。

癫痫发作会给患者带来极其严重的损害,处理不当可能危及患者的生命。但患者和家属并不需要太过恐慌,只要能够去正规医院进行积极治疗并采取正确的应急处理方案,在生活当中做好护理,癫痫是可以得到良好的恢复。

在此建议,癫痫患者在生活当中要保持良好的饮食习惯和规律的作息习惯,因为长期熬夜会加重身体负担,刺激大脑神经和内分泌,导致大脑神经元异常放电。患者要避免情绪激动,保持身心愉悦,必要时进行适当的体力劳动和脑力劳动来改善个体的神经功能,稳定神经状态,避免因外界刺激出现异常。

平顶山市第一人民医院 董德晟

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

