

高血压患者夏季需防低血压

最近持续出现高温天气,气温上升,血管也会扩张,容易出现血压波动;再加上大量出汗,会造成血容量减少,血压也会相应下降。

对于正常人来说,血压随季节波动是正常现象。但是对于高血压患者,尤其是老年人,因为自身调节能力差,气温变动可能导致血压波动变大,另外不合理的减药、停药,也可能导致血压剧烈波动,出现一系列不良反应,甚至造成严重的后果。

一般收缩压低于90mmHg,舒张压低于60mmHg,临床可以

诊断为低血压。但老年人往往合并血管狭窄,尤其是心脑血管狭窄,血压还未降至90/60mmHg,很多老年人就已经出现低血压的症状。

血压下降会造成全身器官缺血,一般的血压降低可能仅表现为头晕、健忘、反应迟钝、昏睡、乏力等。严重的低血压可能引起心脑肾等重要器官缺血,出现晕厥、新发大面积脑梗死、心绞痛、心肌梗塞、肾脏衰竭等,危及生命安全。

老年人身体反应能力和调节能力下降,更容易出现一过性的低血压,从而诱发心脑血管疾病。此外还有素来血压偏低的正常人,也容易在一些诱因下出现低血压反应。例如以下情况:

1.长时间久蹲久坐,突然站起。

2.用过热的水泡澡、泡脚。

3.腹泻、呕吐、出汗、发热等造成体液丢失。

4.天气炎热后,长时间不监测血压,未调整降压药物。

5.血压升高后,自行口服多种降压药,导致血压大幅度下降,甚至明显低于正常值。

6.饱餐后,尤其是老年人,也可能出现餐后低血压。



没有其他基础疾病的高血压患者:年轻人,建议血压控制在120/80mmHg左右;老年人,尤其是大于75岁的老人,收缩压控制在150mmHg以下就可以,在身体耐受的情况下,也可以适量降低。

石家庄市第二医院心血管内二科 牛素贞 牛琳

预防为主

老人手麻 可能患有这些病

老年人手发麻,多是疾病引起的一种症状。主要有以下几种疾病:

脑缺血。老年人多患有高血压,这会促使血管痉挛,高血脂,血管硬化,血黏度增高,睡眠时血流缓慢,这些因素都会造成一过性脑缺血而导致手发麻。

颈椎病。中老年人常见的颈椎病是由颈椎骨质增生、椎间盘退化或局部关节韧带松弛,使颈椎局部血管、神经组织受压造成的,表现症状多种多样,手麻就是其中的一种。对颈椎病的治疗主要是采取理疗、牵引和用活血化瘀的药物。平时要做颈部缓慢活动的保健操,睡眠时枕头高低、软硬要适宜,睡姿要正确。

糖尿病。糖尿病可能并发周围神经病变,该病可引起四肢麻木和感觉异常等症状。对糖尿病要进行正规合理的治疗,把血糖控制在正常范围,并补充维生素B1、维生素B6、维生素C,配合使用银杏叶制剂、川芎嗪等药物,可以消除四肢麻木的症状。

痛风病。手麻的患者中,约有1%是痛风所致,因为尿酸沉淀在正中神经处,压迫正中神经,引起手麻疼痛。

末梢神经炎。老年人由于长期消化吸收功能差、营养不良,会造成维生素B1缺乏,导致末梢神经炎,引起手麻。只要增加营养,多补充维生素B1,手麻就会消失。

刘萍/文

一躺就晕 或是耳石症

孙先生半夜睡觉的时候向右侧翻了个身,突然有种天旋地转的感觉,奇怪的是,正着身子坐了十来秒就不晕了。可是,一躺下马上又开始晕,还全身冒冷汗、不停呕吐。孙先生到医院检查才找到了病根。原来,头晕是由耳石症引起的。

人内耳的椭圆囊和球囊表面覆有一层耳石膜,有很多碳酸钙的结晶,称为“耳石”。某些情况可导致耳石脱落。耳石脱落后,有可能掉到内耳中的半规管,半规管是一个负责管理平衡的装置,当耳石脱落后,会直接影响半规管内淋巴液的流动,给平衡神经提供不正确的刺激信息,就可能引发眩晕。

这种眩晕只在某种体位时发生,比如睡觉的时候向一侧翻身,或早晨起床、晚上睡觉躺下时,又或者晾衣服抬起头,都可以诱发眩晕。另外,耳石症来得猛去得快。眩晕发作时会产生天旋地转的感觉,有时还伴有恶心、呕吐和冒冷汗等症状,但这种眩晕是短暂性的,一般不超过1分钟,如变换体位,眩晕就会消失,这类眩晕很容易被误诊为颈椎病和心脑血管病,如治疗不对症,久治不愈。

刘江峰/文

口干眼涩 当心干燥综合征

最近天气炎热,不少人发现自己常常感觉口干,眼睛还不舒服,又干又涩,常有沙砾摩擦眼睛一样的异物感。如果是这样要警惕干燥综合征。

干燥综合征有何危害

干燥综合征以干燥为主要表现,可对内脏器官产生一系列危害:

1.影响血液系统。造成贫血、白细胞或血小板减少,严重时甚至可能伴发血液系统肿瘤。

2.导致肺部病变。出现肺间质病变、肺动脉高压等,可能伴有咳嗽、胸闷、气短。

3.引发肾脏损害。出现间质性肾炎、肾小球肾炎等,表现出肾功能损害、尿检异常。

4.引起皮肤损害。除了干燥之外,还包括皮疹、脱发、手指或脚趾末端破溃等。

干燥综合征常会合并其他自身免疫性疾病,如类风湿性关节炎、系统性红斑狼

疮等。

干燥综合征的主要特点

眼干和口干是干燥综合征最为突出的特征性症状。

眼干:表现为眼泪分泌变少、欲哭无泪,导致眼睛出现干涩感、异物感、烧灼感、怕风、畏光、视物模糊等。

口干:表现为唾液分泌变少。患者吃干性食物时需要饮水,喜欢吃带汤水的食物;有的患者夜间睡觉时需要醒来饮水,晨起感到口干舌燥;有些患者因口腔唾液长期分泌减少,导致牙齿发黑,甚至一些青壮年患者也可能出现多颗牙齿破损等症状。口腔干燥会影响舌体和口腔黏膜的健康,出现舌头光滑发红、舌体上出现裂纹而引起疼痛,口腔黏膜容易反复出现溃疡等症状。

干燥综合征还会影响消化道的腺体分泌功能,使患者消化不良、腹胀、便秘

等。此外,汗腺分泌也会受到影响,表现为汗液减少、皮肤干燥;部分患者会感到鼻腔干燥甚至鼻出血,以及气道干燥导致干咳、声音嘶哑等。

出现下述情况,要高度怀疑干燥综合征:

1.每日感到不能忍受的眼干,持续3个月以上。

2.有反复沙子进眼或沙砾磨眼的感觉。

3.每日需使用人工泪液类滴眼液至少3次或以上。

4.每日感觉口干,持续3个月以上。

5.吞咽干性食物时需要饮水帮助。

如果以上情况出现至少一项,特别是同时伴有血液、肺部、肾脏、皮肤等任一症状,建议尽早至风湿免疫科就诊,排查是否存在干燥综合征。

上海市第十人民医院风湿免疫科副主任医师 刘欣颖

饮食不当也会诱发癫痫

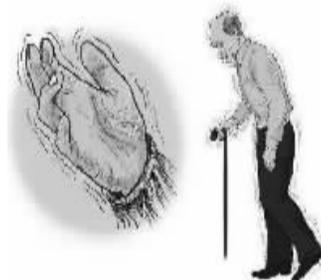
癫痫发病原因复杂多样,包括遗传因素、脑部疾病、全身或系统性疾病等。对于有癫痫病潜在诱因的人来说,感冒、亮丽鲜艳的色彩、尖锐的声响、电子屏

幕闪烁、心理紧张等都有可能诱发癫痫。但临床也发现,不少患者是因饮食不当而诱发癫痫。

癫痫患者一定要注意饮食有节,克服偏食、暴饮暴

食等习惯,尤其是儿童,饮食过量往往会诱发癫痫。癫痫患者应少吃一些油腻肥厚的食品。

新桥医院神经外科副主任 刘仕勇



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我友善 以福人 人福我福

格物画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台