

专家释疑

# 漏服降压药 要不要补服

## 漏服降压药何时需要补

服用降压药有两项基本原则:一是不要随意停用、漏服降压药;二是不要随意增加、减少降压药的剂量。

当出现漏服降压药的情况时,要做的第一件事就是确认时间,包括离原定服药的时间已经过去多久、距离下次服药时间还有多久。

如果此时距离下次预定的服药时间尚未过去一半,那么可以按照原剂量及时补服。如果距离下次预定服药的时间已经过去了一半,就不要补服了,等到下一次服药时,按照原剂量服用即可。

## 漏服降压药会发生什么

降压药大致可分为β受体阻滞剂、利尿剂、钙通道阻滞剂、肾素-血管紧张素-醛固酮系统抑制剂等。每类都有各自的代表药物,有不同的剂量、剂型,另外还有组成固定搭配的复方制剂,必要时还会联合用药。

使用降压药的目的是为了平稳控制血压,降低高血压危害。如果不能按时服用降压药,体内的药物浓度就会出现波动,血压也会随之出现起伏。虽然短时间内身体不会出现不适,但是

潜在的健康危害在所难免。因此,无论使用何种降压药物,均不可随意停药或改变服药剂量。

现行的各国高血压治疗指南中,对普通高血压患者,都优先推荐选用1天服用1次的长效降压药。

## 如何避免漏服降压药

漏服降压药,除了会造成血压波动,还会让患者产生侥幸心理,“反正少吃几次也没有发生什么危险,看来降压药可吃可不吃”。因此临床认为,降压药漏服造成的用药依从性下降,比漏服药物本身更为危险。

为了更好地避免漏服药物,应注意以下几点:

- 1.加强患者教育,使患者深刻认识至维持血压平稳的重要性。
- 2.使用智能药盒或者智能提醒设备,如手机闹铃、小程序等,提醒患者按时用药。
- 3.将药箱和药盒放置在明显位置,起到用药提醒的目的,但需注意不要让未成年人接触。
- 4.如果同时服用多种药物,可使用便携分装药盒。
- 5.高血压患者主要以老年人居多,家人或陪护人员的提醒与陪伴,对杜绝药物漏服同样很重要。

李旻/文

专家提醒

产妇生产后身体都比较虚弱,特别是高龄产妇。那么,高龄产妇产后要注意哪些方面呢?

## 三种食物要少吃

1.分娩90天内少吃味精。成人吃味精是无害的,而对于婴儿,特别是12周内的婴儿,味精内的谷氨酸钠会通过母亲的乳汁进入婴儿体内,使婴儿出现味觉差、厌食,还可能造成智力减退、生长发育迟缓等不良后果。

2.忌过多食用鸡蛋。分娩后数小时内,最好不要吃过多的鸡蛋。由于在分娩过程中,体力消耗大,出汗多,体液不足,消化能力也随之下降。若分娩

后立即吃多个鸡蛋,难以消化,会增加胃肠负担。

3.忌多吃红糖。红糖性温,假如产妇在夏季过多喝红糖水,必定加速出汗,使身体更加虚弱,如果房间通风不佳甚至会出现轻度中暑。

## 宜温补不宜大补

高龄产妇产后都很虚弱,一定要吃些补血的食物,但不能吃红参等大补之物,以防虚不受补。比较适合的是桂圆、乌鸡等温补之物。此外,要补充蛋白质。蛋白质可以促进伤口愈合,牛奶、鸡蛋、海鲜等动物蛋白和黄豆等植物蛋白都应该多吃。对于胎儿个头大的产妇,由于子宫增

大压迫下肢静脉,容易引起痔疮,所以还应多吃水果蔬菜。

## 产后42天要静养

高龄产妇产后要静养。不仅是刚生产完要静养,整个产褥期都要在安静、空气流通的环境静养,不宜过早负重及操劳家务。

高龄产妇有些是剖腹产,术后的第一天一定要卧床休息。在手术6小时后,应该多翻身,这样可以促进淤血的下排,同时减少感染,防止发生盆腔静脉血栓炎和下肢静脉血栓炎。产妇刚分娩之后,体内的凝血因子一般会增加,以促进子宫收缩和恢复,也能起到止血的作用。但假如老躺着不动,容

易引起血流缓慢,导致血栓形成和盆腔供血障碍。

在手术24小时后,产妇可下床活动,48到72小时后,产妇还可以活动得更多一些。这样可促进肠蠕动,减少肠粘连、便秘及尿潴留的发生。

对于顺产的高龄产妇来说,出现慢性咳嗽和便秘时,一定要及时治疗。原因在于产后盆腔韧带松弛、盆底肌肉受伤,咳嗽过于用力或排便过于用力,会造成子宫脱垂、膀胱膨出甚至直肠膨出,严重时甚至会小便失禁。比较好的办法是坚持做保健操,包括吸气、屏气、缩肛运动。

枣强县人民医院妇产科 赵红

## 治疗腰椎病 先看分期

腰腿痛多见于中老年人,往往是腰椎病引起。患者需根据不同分期的病变特点,结合自身的情况,选择相应的治疗方法。

**I期:轻度功能障碍。**患者有疼痛感,还有活动不灵活或受限制的感觉。该阶段首选非手术治疗,急性期口服镇痛药、非甾体消炎药等。

**II期:主要功能障碍。**这一时期是椎间盘不稳定期,可导致腰腿痛下肢无力、会阴部及臀部放射痛等。首先进行正规的非手术治疗,非手术治疗无效,可考虑手术治疗。

**III期:最大功能障碍。**这是腰椎退变的最后阶段,椎体或有明显的退变性滑脱和旋转脱位引起成人退变性脊柱侧弯。首选非手术治疗,高风险的患者可使用腰围固定。若非手术治疗没有疗效时,要考虑手术治疗。

樊天佑/文



# 老年健康知识竞赛

为了普及老年健康知识,河北省乡村振兴促进会健康乡村建设委员会联合《燕赵老年报》特组织老年健康知识竞赛,竞赛邀请河北医科大学、河北中医药大学专家教授出题。

**两种答题方式:**报纸答题,寄往石家庄市裕华区塔北路68号,河北省乡村振兴促进会健康乡村建设委员会范秘书收;手机答题,请扫描下方二维码,或在微信搜索《访医问药》,点击《老年健康知识竞赛》,答题即可。

**比赛截止时间:**1月25日24时。主办单位、承办单位将根据答题情况评出一、二、三等奖,正确答案和获奖名单、颁奖方式将于2月2日在《燕赵老年报》《访医问药》综合服务平台同时公布。

**奖品设置:**两种答题方式均分设一等奖1名,奖品为中央空调的全屋智能空气消毒杀菌系统产品一套(价值13500元),二等奖20名,各奖励Y-kX-60型等离子体空气消毒机产品一台(价值2800元);三等奖50名,各奖励便携式等离子体空气消毒魔盒产品一个(价值300元)。奖品均由河北清旭尔然公司提供的消毒杀菌增氧系列产品。

河北清旭尔然科技股份有限公司是一家专业致力于低温等离子体消毒技术研究与应用的最新

技术企业,是全国等离子体消毒技术的领军企业和等离子体消毒行业基础元件的核心供应商。

**一、判断题,请认真读题,并判断对错,在对、错后面的括号内打√表示选择。每题5分,共25分。**

- 1.自然界中一些植物、动物、矿物,既是可口的食物,又是可以用来治病的药物,我们称之为药食两用。例如,豌豆、黄豆、赤小豆都是药食两用食材。对( )错( )
- 2.安宫牛黄丸是清热解毒、镇惊开窍的传统中成药,可用于日常保健。对( )错( )
- 3.《中国老年人膳食指南》是《中国居民膳食指南》重要组成部分,适用于65岁及以上老年人。分为《一般老年人膳食指南》和《高龄老年人膳食指南》。《一般老年人膳食指南》核心推荐包括,食物品种丰富、动物性食物充足,常吃大豆制品。对( )错( )
- 4.耳鸣是在没有外部声源的情况下,人们对声音的一种错误感知。导致耳鸣的原因很多,有局部性原因,如耳部血管异常,有全身性原因,如气血不足。对( )错( )
- 5.纺织产品根据安全技术指标要求程度,一般分为A类,即婴幼儿纺织产品。B类,即直接接触皮肤的纺织产品。

C类,即非直接接触皮肤的纺织产品。对( )错( )

**二、单项选择题,每题5分,共25分。**

- 1.五禽戏是我国传统养生功法,是模仿五种动物的动作锻炼,长期练习可以舒筋活络、调和气血、强身健体。这五种动物是( )  
A、虎、鹿、熊、猿、鸟  
B、虎、马、熊、猿、鹤  
C、狮、鹿、豹、马、鸟
- 2.睡眠是生命的需要,睡眠质量对人体健康起着至关重要的作用。很多老年人有睡眠障碍,想通过中医药进行调理。下列哪种中草药可以促进睡眠。( )  
A、桃仁  
B、杏仁  
C、酸枣仁
- 3.多项研究发现,身体容易被病毒和支原体击倒,可能和缺乏两种维生素有关。这两种维生素是( )  
A、维生素A和D  
B、维生素D和E  
C、维生素A和C
- 4.我们通过刷牙清除牙菌斑、软垢和食物残渣,预防牙周炎、龋齿等口腔疾病,保持口腔健康。刷牙的最佳时间是( )  
A、1分钟  
B、2分钟  
C、3分钟
- 5.胡萝卜营养丰富,为了

更好地吸收胡萝卜素,最恰当的食用方式是( )

- A、生吃  
B、清蒸  
C、油炒
- 3.多项选择题,从5个答案中选出2个及以上正确的,将对应的英文字母填写在括号内。每题10分,共50分。少选、错选均不得分。  
1.寒冬时节是急性心梗的高发期,心梗来临前及早发现会降低死亡风险,下列哪些症状是心梗先兆( )  
A、咽喉疼  
B、左肩疼  
C、项背疼  
D、上腹疼  
E、牙疼
- 2.糖尿病病程久可以引起肾、心脏、血管、神经等组织器官的功能减退系列并发症,以下哪种疾病是糖尿病的并发症。( )  
A、失明  
B、高血压  
C、高尿酸血症  
D、糖尿病足  
E、肾病
- 3.老年人居家时间长,关注室内环境,良好的室内环境包括适宜的温度、适宜的湿度、空气质量等。空气中致病微生物众多,包括病毒、细菌等,杀灭这些致病微生物科学的方法是( )

- A、紫外线消毒灯照射  
B、等离子体设备消杀  
C、酒精喷雾  
D、开窗换气  
E、84消毒液喷雾
- 4.海鲜、牛肉、动物内脏等动物性食物嘌呤含量高,高尿酸的老年人知道少吃或不吃,其实,有些蔬菜嘌呤含量也很高,以下哪些蔬菜是高嘌呤蔬菜?( )

- A、菌类  
B、紫菜  
C、芦笋  
D、芹菜  
E、干豆类
- 5.牙龈炎、牙周炎、肠胃炎,很多人认为发炎是小毛病,吃点消炎药就过去了。其实,这些炎症可能会发展成癌症。以下哪些炎症性疾病会发展成癌症。( )  
A、慢性肝炎  
B、慢性萎缩性胃炎  
C、慢性溃疡性结肠炎  
D、宫颈炎  
E、牙周炎



手机答题,请扫描二维码