

专家提醒

# 心衰患者 这些东西要慎用

医院动态

## 以岭医院有帕金森病义诊

心衰患者宜低脂饮食,要保证足够的营养,在日常生活除了戒烟戒酒、减少过量咖啡因的摄入外,还要避免与心衰治疗药物存在相互作用或加重心衰的一些食物、药物和保健品,如葡萄柚汁、大剂量维生素E、甘草制剂等。

成分的药品或食品使用后,可能会出现假性醛固酮增多症表现,包括低血钾、血压升高、水钠潴留、乏力等,这些都会加重心衰的症状,因此不能长期或大量使用。

此酶受阻后,药物在体内的浓度即会上升,超过一定浓度会引起不良反应,甚至达到中毒水平。

作用的影响,但考虑到与其他同时服用的药物可能产生的潜在相互作用和不可预测性,应避免饮用葡萄柚汁。

### 别贪吃葡萄柚

葡萄柚(别称西柚)具有皮薄、果肉红等特点。葡萄柚中含有宝贵的天然维生素P、丰富的维生素C和叶酸,以及可溶性纤维素,且含糖分较少。但葡萄柚中的成分能阻滞小肠黏膜上的药物代谢酶,这种酶在正常情况下可代谢体内的大部分药物。

虽然单次少量饮用葡萄柚汁可能不会产生任何有临床意义的相互作用,但在70岁以上的老年患者中观察到较高的风险,并且在服用相关药物后4小时内饮用 $\geq 200$  mL的葡萄柚汁,可能产生显著的药代动力学不良反应。

### 谨慎使用大剂量维生素E

维生素E是一种很强的抗氧化剂,具有多种生物活性,对一些疾病有防治作用。但心衰患者要谨慎服用。在血管疾病或糖尿病患者中,长期补充维生素E(400IU/天)不仅不能预防癌症或主要心血管事件,可能会增加心力衰竭的风险,因此应谨慎使用。

上海瑞金医院 张伟霞

### 不宜服用甘草制剂

甘草不仅是一种常用的中草药,一些西药比如复方甘草合剂、甘草酸二铵胶囊也含有甘草的有效成分,此外一些食品如甘草糖、梨膏糖中也有较多的甘草含量。含有甘草有效

此外,反复摄入葡萄柚汁可能产生累积效应,并加剧相互作用的程度。虽然已证明在服用葡萄柚汁和药物之间间隔10小时可以减少潜在相互

本报讯(通讯员 魏欢欢)每年的4月11日是世界帕金森病日,今年的主题是“和谐共生,美好生活”。在世界帕金森病日到来之际,4月11日(本周四),河北以岭医院脑病科联合肌萎缩科举办帕金森病、脑血管病义诊活动,通过专家讲座、现场答疑以及检查费用减免等方式,帮助大众提高对疾病的认识。

活动时间:4月11日上午08:30-12:00

地点:河北以岭医院门诊大厅。

活动优惠:

- 1.免挂号费、专家现场答疑;
- 2.免费测血压、血糖;
- 3.免费做心电图;
- 4.针对脑血管病、帕金森病的防治、保健等问题,专家将在现场开展讲座。

预约咨询电话:0311-83836460

### 预防为主

## 老年人如何预防误吞假牙

无论是日常生活中卡鱼刺、枣核、瓜子,还是不慎误吞假牙,一定不要自行催吐,因为在催吐的过程中,这些硬物可能会划伤食道,同时吐出来的食物或者唾液也有可能被吸入气管导致窒息,危及生命。那么,如何预防误吞假牙呢?

- 1.睡前摘下假牙,不要戴假牙睡觉。
- 2.吃饭时细嚼慢咽,尤其是吃黏性食物时,假牙容易和食物黏在一起。
- 3.如果假牙松动或损坏,要及时去医院修复。
- 4.饮水和服药时,要注意避免误吞假牙。
- 5.患有脑血管意外、行动不便的老年人,使用活动假牙一定要慎重。
- 6.安装活动假牙后,要定期去医院检查假牙的固位力、吸附力,及时调整或者重新制作。

王瑞梅/文



## 当心身体这七种“水肿”

“水肿”可以简单分为两类,一类是全身性的肿,一类是局部因素造成的肿。

### 全身系统的水肿

- 1.脸部肿。全身系统比较常见的内分泌系统,比如甲状腺功能减退,会发生脸部肿。
- 2.眼睑肿。如果肾脏功能不好,排水功能便会随之降低,水分会淤积在全身。急性肾小球肾炎早期,常会出现眼睑及面部水肿,早晨起床最明显,可发展为全身性水肿。
- 3.脚及下肢水肿。最常见的是心源性的肿。如果心脏功能不好,血液回流就不会那么有力,就会导致淤积。因为重力的原因,最常见发生的淤积

位置就是在下肢。

4.全身肿。血管内有一种物质叫做白蛋白,如果白蛋白低了,血管内的水被白蛋白攥住的机会就少了,水分透过血管壁,跑到血管外边,也叫做因白蛋白降低造成的水肿。

### 局部因素造成的水肿

- 1.小腿肿胀。局部因素导致的水肿最常见发生在静脉。静脉是管血液往回走的,如果往回走的这条道上产生了阻碍,会造成下肢血液淤积,最常见的是下肢静脉曲张。
- 2.关节红肿,局部炎症。痛风发作起来,局部就会产生红肿热痛的症状,甚至还会出现结节,这时候身体会出现肿



的情况,但这个肿可能会比较局限,只限于痛风发作的局部区域。

3.皮肤红肿。如果受了外伤磕碰、蚊虫叮咬,或者产生了炎症,也会出现肿,不过这类炎症的肿很容易区分,表现很明显,例如红肿热痛体温升高等。

北京胸科医院心脏中心副主任医师 吴航宇

## 五大措施帮您缓解便秘

适当增加饮水。养成每天少量多次饮水的习惯,正常人一般每天饮水1500毫升左右,可以根据自己的口味选择矿泉水、白开水、水果蔬菜汁、茶水,但不能用饮料代替。

调整饮食结构。多吃新鲜水果,特别是火龙果、西梅,利便效果很强大;多补充一些蔬菜、薯类、豆类、谷物类等膳食纤维丰富的食物,有利于粪便推进和排出。

多喝酸奶。选择性服用益生



生菌,只要不是对奶制品过敏的体质,可以每天喝1~2瓶酸奶。这里说的酸奶指的是纯奶发酵的奶制品,酸奶饮品不能替代酸奶,并且要注意酸奶不能加热,以避免酸奶中的益生菌大量失活,无法起到益生菌

应该发挥的作用。

适量增加运动。在身体允许的情况下,每天跑步30分钟以上,也可以快步走、跳舞等,可以使肠道加速蠕动。

养成定时排便习惯。每个人的排便习惯有所不同,养成起床适当运动后“蹲一蹲”的习惯。如果实在没有便意,可以适当使用开塞露或口服凉白开诱导便意。

河南省中医院肛肠科副主任医师 牛明了

吴演/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

# 我们的价值观

# 子也孝 孙也孝

# 中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台