

慢病也要防急症

预防为主

甘油三酯高要防胰腺炎

如果甘油三酯严重升高,超过5.6微摩尔/升,患者发生急性胰腺炎的风险会很大,需要引起注意,要立即用药将其降低到一个相对安全的水平。

一般化验甘油三酯超过1.7微摩尔/升就会被标记为增高,不过只有超过2.26微摩尔/升才能诊断高甘油三酯血症。

对于有冠心病、脑血管病、糖尿病等疾病的患者,甘油三酯轻中度升高(2.26~5.6微摩尔/升之间)就要考虑应用他汀治疗。如果没有这些疾病,只是甘油三酯轻中度升高,可以暂不用药,先改变不健康生活习惯。

如果甘油三酯只是边缘性升高(1.7~2.26微摩尔/升之间),则不建议用药治疗。通过控制饮食、减少热量摄入、多吃蔬菜、增加运动、减轻体重,特别是不要喝酒,甘油三酯会降低下来。

肿瘤治疗中要防心脏急症

在肿瘤治疗中,不能忽视

心脏可能会受到的伤害。化疗、放疗、免疫治疗等都可能造成心血管的毒副作用。一是急性心血管毒性,在治疗中或治疗后立马出现。二是慢性心血管毒性,一般在治疗期间或治疗后1年内出现。三是迟发型心血管毒性,在治疗1年后,有些甚至在治疗5年、10年后才出现的心脏毒性。

每个治疗周期,肿瘤患者都要进行心脏评估,完成肿瘤治疗疗程后也需要进行心脏的检查和评估。除了心脏检查,肿瘤患者日常也要对心脏保持关注。平时要特别关注身体变化尤其是新出现的症状,比如出现头晕、晕厥、胸部疼痛、胸闷、心慌、心悸、走路喘憋、皮肤颜色发紫等状况时,要及时告诉医生。

每天清晨醒来第一件事,躺在床上数数脉搏,监测一下自己的静息心率;关注自己手指、嘴唇、脸颊以及全身皮肤颜色情况;走路锻炼是否有体力下降或者喘憋情况;有条件的定期监测血压。

糖尿病要防无症状心梗

糖尿病患者患动脉粥样硬化风险很高,容易发生心梗。

由于长期的糖尿病会使神经末梢反应不灵敏,使糖尿病患者发生急性心肌梗死时胸痛或者胸闷的症状没那么明显,很容易被忽视。据临床数据统计,约一半的糖尿病患者发生心梗都是无症状的。

因此,糖尿病患者除了要控制好血糖、监测血糖、合理膳食、加强锻炼外,当出现胸闷或胸痛,伴大汗,哪怕只是一会儿,也不要掉以轻心。要拨打120急救电话,切勿自行前往医院。在等待急救车时,避免活动,选择一个舒适的体位,如半躺、平躺、坐着都可以。

高血压要防血压骤然升高

在临床上有少数高血压患者突然出现“井喷式”的血压升高,此类患者多是在某些“诱因”的作用下,血压显著升高(收缩压>180毫米汞柱和/或舒张压>120毫米汞柱),并且



多伴有进行性心、脑、肾和眼等重要器官功能不全和损害,这就是“高血压急症”。

高血压患者爆发急症大都有“导火索”,比如情绪过激、精神创伤、寒冷刺激、酗酒、吸烟、疲劳、一次性进食过多的盐等,这些行为都会使血压急剧升高。

对于疑似高血压急症的患者,最重要的就是及时将血压控制到合理范围,但很多高血压急症患者急于求成,一次大剂量或短时间内连续含服短效降压药,这样非但不能稳定病情,甚至会带来新的风险,因为血压急剧下降会引起心、脑、肾等脏器灌注不足。从安全角度考虑,出现这种情况应尽快就医。

据《健康时报》

降尿酸有三个阶段

无症状高尿酸血症时期:处于这个时期的患者,还没有痛风发作史,日常以预防为主即可。如果有心血管疾病,或心血管危险因素,应注意少进食嘌呤含量高的食物,戒烟限酒,每日充分饮水,增加新鲜蔬菜摄入,规律运动,将尿酸长期控制在360μmol/L以下。

急性痛风关节炎发作期:痛风急性发作期禁用降尿酸药物,应在痛风缓解期后慢慢添加降尿酸药,否则会让尿酸剧烈波动。很多人痛风一发作,就马上开始吃降尿酸药,一种药不行,就几种药一起上,以为快速把尿酸降下来痛风就好了。其实不然。维持尿酸水平稳定是预防痛风发作的根本,在急性发作期内越吃降尿酸药,尿酸波动越大,关节肿痛越厉害。

痛风发作间歇期:这个阶段病情有时“风平浪静”,很多患者感觉没问题了,就自动停药了。殊不知此时得赶紧用降尿酸药物,将尿酸控制在达标范围。有痛风发作史的患者,需要将尿酸长期控制在300μmol/L以下,才能减少痛风急性发作的次数,减少尿酸结晶沉积,尽可能地减少关节组织的损害和肾脏受损。

上海瑞金医院肾脏科高琛妮

两种中药会升高血压

甘草。甘草中某些成分有类似皮质激素的作用,使身体里盐分水分增加,还可能通过影响体内的一些酶影响血管收缩、舒张,使血压升高,含甘草的西药如复方甘草合剂、复方甘草片、甘草酸单胺等也是同样。

麻黄。麻黄中含有麻黄碱,可以兴奋交感神经,加快心跳,收缩血管,引起血压升高,如味麻滴鼻剂、苏黄止咳胶囊等都含有麻黄。患者在服用中药之前,应向中医师说明高血压的情况,必要时调整降压药物。

空军特色医学中心心内科主任医师 侯晓平

糖友宜在两餐之间吃水果

糖尿病患者吃水果的时机非常重要,一般建议放在两餐之间,比如上午的9时、10时,或下午的3时、4时。

糖友在两餐之间吃水果,一是有利于稳定血糖,因为饭后立即进食水果容易导致血糖负荷过大,增加餐后血糖控制的难度;二是有利于吸收水果中的营养物质。

如果是夜间容易低血糖的糖友,可以选择在睡前9时、10时进食少量水果,这样可以预防低血糖的发生,更有助于平稳控制血糖。像石榴、桃子、樱桃、柚子、草莓等水果就比较适合糖尿病患者食用,而柿子、荔枝、枇杷、椰子、水果罐头及果脯蜜饯等,糖尿病患者不宜食用。

陕西省第四人民医院内分泌科 路玉洁

专家提醒

不少更年期女性会脚疼,多是足底筋膜炎、跟腱炎、骨质疏松三个原因。日常生活中应注意以下几点:

查查骨质疏松。如果正处于更年期,感觉自己的脚趾头没有力量,有的时候小趾头或者是脚掌的部分会感觉到酸痛,有的甚至会出现小趾以及其他足趾的肿胀,建议检查一下足部X线,看看是否存在骨质疏松。

如果已经明确存在骨质疏松,建议首先通过药物来对抗骨质疏松。很多更年期女性在这段时间会出现由于激素丢失导致的绝经期骨质疏松症,建议口服双膦酸盐类的药物抑制骨破坏,而且要口服骨化三醇等药物来促进骨钙的沉积与吸收。

日常生活中适当进行一些运动,如散步、骑自行车等,

更年期女性易脚疼



也要进行一些抗阻运动,比如举哑铃,可以强化骨骼、促进骨钙的沉积。

穿厚软底鞋。当你出现了足跟的疼痛,换上一双鞋底比较软、比较厚的鞋子应该是你的第一选择。鞋底特别薄的鞋对女性很不友好。

踩网球。大多数人的足底疼痛都是足底筋膜炎导致的,而足跟疼痛的患者往往筋膜是特别紧张的,此时,买一个网球,没事的时候就踩一踩网球,可以帮助放松紧张的筋膜,踩矿泉水瓶也是

可以的,网球的特点是有一定弹性,可以起到很好的按摩作用。

减少行走时间。很多足跟痛的患者都有这样的特点,那就是早上下地的时候特别疼,之后走一走症状就消失了,于是就觉得没有问题了,毫不顾忌继续使用自己的脚,结果导致问题反反复复,很有必要。

如果刚刚有了症状,可以局部外用双氯芬酸二乙胺乳胶剂,也可以外用氟比洛芬凝胶膏,能起到很好的抗炎镇痛作用。如果症状拖延得比较久,超过了一个月甚至两个月,那么药物的效果可能会大打折扣,建议考虑冲击波治疗。

黑龙江鸡西鸡矿医院骨科主任医师 谢新辉

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



中国网络电视台制
中国产品 三升广告