

■ 用药知识 ■

降压药“混搭”有讲究

降压药种类很多,但要注意,有些药物不能搭配使用。

同类药物不能合用。例如,原来用硝苯地平,就不要联合使用氨氯地平或尼群地平,而应该选用普利类或沙坦类。又比如,原来用着缬沙坦,就不要合用氯沙坦、厄贝沙坦或替米沙坦,而应该联用地平类或利尿剂(如氢氯噻嗪、吲达帕胺)。其他类别的降压药同样如此。

普利类不能与沙坦类联用。虽然普利类和沙坦类不属于同一类药,但其作用机制相似,两者合用不会明显增加降压作用,却会显著增加副作用风险。

普利、沙坦不应与洛尔一起服用。这三类药物之间有相近的作用通路,联合使用不会明显改善降压效果。不过,治疗心梗或心衰时,可联合使用普利类与洛尔类。这是因为治疗目的不同,用药方案也不同。心衰时将这两类药物联用,不是为了降低血压,而是为降低患者死亡率。

洛尔类不应与这两种药合用。临床上还有两种应用较少的降压药:地尔硫卓和维拉帕米,它们也不宜与洛尔类合用,否则可能导致严重心动过缓甚至心衰。

当一种降压药物不能有效控制血压时,可以选择以下联

合用药方案:普利类+地平类,普利类+利尿剂,沙坦类+地平类,沙坦类+利尿剂;地平类也可以与洛尔类或利尿剂合用。

另外,复方降压药也是一个很好的选择。复方降压药是一种由多种小剂量的辅助药物组合而成的降压药,服用方便,患者依从性好,常见的复方降压药有以下几种:

海捷亚。海捷亚是一种由氯沙坦钾和氢氯噻嗪组成的复方制剂,可以与其他药物联合使用。不适用于严重肾功能不全、肝功能不全的患者,服用利尿剂的患者禁止使用。

安博诺。安博诺主要成分为厄贝沙坦和氢氯噻嗪,适用于



单独使用厄贝沙坦、氢氯噻嗪不能有效控制血压的患者。安博诺的毒副作用很低,患者可以长期服用,孕妇、哺乳期妇女、肾功能不全等患者禁止使用。

复方卡托普利片。复方卡托普利片是卡托普利和氢氯噻嗪的复方制剂,属于短效降压药,需要一日服用两到三次,部分患者在服药过程中会出现皮疹、眩晕、头疼、咳嗽等不良反应。 郭艺芳 陈翔/文

跑步并非人人适合

并不是所有人都适合跑步。有心血管疾病、肺功能缺陷的人要尽可能避免跑步,因为跑步会增加心脏负担,跑步属于高强度的有氧运动,可能会加重病情。

身体形态有问题的人也不适合跑步,身体形态问题会导致身体力线不正,长期下来,膝关节的内侧和外侧受力不均,容易引起膝关节损伤。

严重肥胖、体重超标的人也不适合跑步,建议先做快走、游泳等有氧运动,并搭配合理有效的肌肉力量练习,合理控制饮食,将自己的体重降至合适的范围内,再享受跑步的快乐。

没有锻炼习惯的人也不建议一上来就跑步。这类人群脚踝力量差,柔韧度也不强,跑步时容易崴脚,甚至引起肌腱炎和跟腱炎等。有的人在刚开始跑步或者跑了一段时间后发现自己的膝关节不舒服,甚至产生运动损伤,这都是因为膝关节周围肌肉力量比较薄弱,无法很好保证关节的稳定。所以,运动时一定要搭配适量有效的力量训练。

石家庄学院体育学院教师 李亚辰

■ 专家提醒 ■

误区一:采用饥饿疗法

很多老年人发生腹泻之后,通常会采取“饥饿疗法”。这种做法并不可取。

腹泻时,人体需要分解肝糖原,甚至消耗脂肪、蛋白质来维持血糖浓度和能量消耗。老年人尤其不能禁食,因为他们没有足够的肝糖原储备来转化为糖,一旦血糖过低,可能会出现出汗、心悸、面色苍白及晕厥等症状。严重腹泻会引起电解质紊乱,如低钠、低钾,甚至还会诱发心脑血管疾病,危及生命。

此外,腹泻时禁食还会引起体内营养素缺乏,延缓肠道病变的修复,从而减少对营养物质的吸收利用,形成恶性循环。因此,腹泻时不但不能禁食,还应适当补充一些营养丰富且容易消化的食物,做到少

腹泻时当心三个误区

食多餐、细嚼慢咽,以利于营养被机体消化吸收。

正确做法:第一,及时补水。腹泻时,一定要进食、喝水,并且要补充高营养物质。水中可适量加入白糖或食盐。糖能补充能量,有利于纠正因为进食少而引发的低血糖,盐能纠正电解质紊乱。第二,清淡饮食。要吃易消化、少油、少渣的食物,少吃油腻、生冷、辛辣的食物。

误区二:乱用止泻药

老年人的生理功能相对较弱,不当使用止泻药可能会加重肠道问题或引起其他副作用。

感染性腹泻和非感染性腹泻的治疗方法不同。感染性腹泻一般不建议使用止泻药,因为这可能会掩盖病情,影响医生的判断。

止泻药使用不当可能导

致药物不良反应,如损害肝肾功能、过敏反应等,特别是在没有明确腹泻原因的情况下。

正确做法:腹泻时不要自行使用止泻药,应在医生指导下使用止泻药。

误区三:滥用抗生素

很多人出现腹泻后会自行服用抗生素。实际上,腹泻并不完全是由细菌引起的,由病毒导致的腹泻或因受寒等出现的腹泻,使用抗生素无效。如果错误使用抗生素,可能造成肠道菌群失调,进而引起更加严重的腹泻。

正确做法:老年人出现腹泻时应对症用药。如果是细菌感染应使用对症的抗生素,真菌感染应使用对症的抗真菌药。

空军第九八六医院肛肠诊疗中心 刘靖圆 王学丹

头皮爱出油或是疾病引起

很多人头皮爱出油,还会长痘,抓挠后会抠下很多小颗粒,有白的有黄的,这可能是以下疾病引起的:

1. 毛囊炎。毛囊炎是金黄色葡萄球菌等细菌或真菌感染引起的,在表皮呈现红色丘疹脓包状,深层的有疼痛感,甚至可以挤出脓液。头皮的毛囊炎与皮肤浸渍以及毛

发摩擦、牵拉、抓挠后的损伤有关。

2. 银屑病。银屑病即牛皮癣,头皮上的牛皮癣会导致头皮屑增多,也会引起瘙痒感。

3. 头皮鳞癌。免疫功能失常、长期接触致癌物或经常照射紫外线都可能导致头皮鳞癌,表现为头皮出现块状红斑,伴有痂皮脱落,表面较粗

糙,质地僵硬。

4. 脂溢性皮炎。脂溢性皮炎是表浅皮肤炎症,患处出现略微发黄且边界清晰的暗红色斑片,覆盖着油腻痂皮或鳞屑。头皮的脂溢性皮炎还会导致头皮屑增多,甚至引起严重瘙痒并溢出组织液,继而引起脱发。

孙楠/文

老年人甲亢有特殊信号

老年人要警惕以下几个甲亢的特殊信号:

不明原因的房颤。老年人甲亢最常受累的是心血管系统,多表现为心悸、气促、房颤、早搏等,因为以窦性心动过速和快速型房颤为首发症状,所以易被误诊为冠心病、高血压、心力衰竭等。

反复腹泻和消瘦。甲亢可能导致腹泻,多表现为反复腹泻,很少有腹痛,大便呈稀糊状或水样,大便镜检常为阴性,肠镜检查无异常,容易被误诊为慢性肠炎。有的患者短时间内体重可下降10-20千克,易被误诊为消化道恶性肿瘤。

容易焦虑和激动。有的老年人甲亢以焦虑、神经过敏、易激动、失眠等交感神经兴奋为主要表现;有的老年人甲亢则表现为表情淡漠、反应迟钝、面容憔悴,这是淡漠型甲亢的表现,容易被误诊为忧郁症等。 朱本浩/文

流感后咳嗽不愈怎么办

流感后仍咳嗽的原因主要有两个:一是炎症尚未痊愈,风寒或风热邪气残留在体内,导致咳嗽持续不止;二是病后身体的正气不足,呼吸道黏膜未完全修复,受刺激而敏感咳嗽。如果持续咳嗽不止,日常生活中该如何缓解?

如果咳嗽症状比较轻微,只是偶尔咳几声,可以选择川贝雪梨糖水、银耳雪梨羹、百合银耳粥等药膳调理,坚持泡脚、多喝温水、外出时佩戴口罩以减少呼吸道刺激等日常小方法来缓解。

若是频繁咳嗽、久咳不愈,建议就医进一步检查,以明确是否有感冒后继发下呼吸道感染、咳嗽变异性哮喘等疾病。 林琳/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

图说 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