

长期服用利尿剂 自我管理要用心

不少老人常用呋塞米、托拉塞米、螺内酯、氢氯噻嗪、呋达帕胺等利尿剂治疗高血压或心衰。但要注意,长期服用利尿剂是一项需要耐心与细心的“健康工程”,必须遵医嘱、勤监测、重生活管理,并按时复诊,才能见效又安全。

日常生活管理是基础

饮水。建议每天总饮水量控制在 1500~2000 毫升,大致相当于 3 到 4 瓶普通矿泉水的量。关键在于“少量多次”,避免在短时间内大量饮水,以免加

重心肾负担。

饮食。务必坚持低盐原则,每日食盐摄入量最好不超过 5 克(约一个啤酒瓶盖的量)。咸菜、腐乳、腊肉等高盐食品应尽量少吃。

利尿剂会影响体内钾元素的平衡。因此,对于香蕉、橙子、土豆等富钾食物的摄入量,必须遵从医生的建议。

服药与复诊必须规范

为了减少夜间频繁起夜对睡眠的影响,通常建议在早晨或上午服用利尿剂。需要警惕

的是,当感觉浮肿消退或尿量增多时,绝不能自行停药或减少药量,应征询医生意见。

患者还要定期到门诊复诊。医生需通过抽血监测患者的电解质(尤其是血钾、血钠)、肾功能和尿酸等指标,这是评估药物效果、及时发现副作用并精准调整用药方案的“科学依据”。

自我监测不可忽视

建议患者每天在固定时间(例如晨起排尿后)测量体重并记录下来。如果短期内(2~3 天

内)体重快速增加超过 2 公斤,或脚踝、小腿的水肿明显加重或消退,可能是身体发出的警报,应及时向医生反馈。

患者服药期间,还需留心一些异常信号,如异常乏力、心慌、肌肉抽动;起身时头晕、持续口干、尿量显著减少;关节突发红肿或疼痛;男性出现乳房胀痛或发育等。无论出现上述任何症状,都应尽快就医评估。

四川大学附属成都市第二人民医院心内科副主任医师 张小强

专家提醒

冬季皮肤干痒 洗澡注意啥

针对冬季带来的皮肤干痒问题,有些人认为是皮肤“不干净”导致的,盲目使用含中药硫黄的香皂洗澡,认为其成分更健康、有杀菌抑菌的作用。但使用这种碱性过强的香皂洗澡,更容易破坏皮肤屏障。

冬季皮肤干痒的主要原因不是“不干净”,而是气候干燥导致皮肤屏障受损。此时如果盲目增加洗澡次数、过度清洁,只能解决一时的瘙痒,后续可能会带来更严重的皮肤问题。

此外,千万不要用过热的水烫洗。人体皮肤表面有一层油脂作为保护膜覆盖在皮肤表面,它可以锁住水分,水温越高,保护性的油脂越容易被溶解。冬季本身皮肤就干燥,用高温热水烫洗,会进一步破坏油脂,导致皮肤更加干燥、脆弱,只要稍微受一点刺激就可能引起剧烈的瘙痒,甚至诱发皮肤疾病。另外,中药硫黄成分有杀菌抑菌的作用,但这种香皂本身的碱性非常强,容易破坏皮肤屏障,洗后反而会加重皮肤紧绷感。因此建议大家冬天用温水洗澡,避免使用碱性太强的香皂。

洗完澡后,建议用毛巾轻轻地拍皮肤,吸干水分,不要使劲揉搓。擦干后要尽快涂抹保湿乳,迅速形成保湿膜,锁住水分。出现皮肤干痒问题,还要适当减少洗澡的频率,洗澡时间也不宜太长。

皮肤干痒人群要改掉大力搓澡的习惯。搓澡搓出来的所谓“泥”,本质上是皮肤最外层的角质层,是保护皮肤的重要防线。虽然搓澡时感觉很解痒,但实际上是破坏了皮肤屏障,相当于让肌肤“大门敞开”,这时皮肤会变得异常敏感。

北京大学第一医院皮肤性病科主任医师 李航

测量指尖血糖 有讲究

治疗糖尿病,血糖值就是风向标,一般来说,如果患者能细心地控制血糖水平,严格按照大夫的医嘱进行日常保养,很多患者会取得较好的效果。这其中,必须要求糖尿病患者严格地进行血糖监测,这对糖尿病的治疗有着积极而重要的意义。要想取得准确的结果,患者自测指尖血糖要注意以下事项:

- 1.一定要选用与自己血糖仪相匹配的血糖试纸。
 - 2.建议使用酒精消毒。如果用碘酒,会导致测试结果出现偏差。用酒精消毒时,要等酒精完全挥发再测试,以免酒精稀释血液,影响结果。
 - 3.采血部位要轮换。
 - 4.采血方法要正确。取血时不要过分挤压,以免组织液挤出与血液相混,导致血糖测试值偏低。不要从指尖挤血,如果扎针后,没有立即出血或出血量不够,最好手部自然下垂,等待 5 秒钟。必要时,可以从掌心部位向上挤压。切勿从指尖挤压。
 - 5.采血针不可重复使用。
- 了解采血用具的正确使用方法,每次应使用新的采血针。

河南省中医药研究院 周伟



预防为主

如果患了胃炎不治疗,也不改变不良习惯,任其继续发展,可能会演变成胃癌。目前认为由慢性浅表性胃炎演化成胃癌只需要四步,即慢性浅表性胃炎-慢性萎缩性胃炎-胃黏膜肠上皮化生-胃黏膜不典型增生-胃癌。

但也不用过于恐慌,胃癌的发生是一个渐进的过程,在这个过程中,可以通过积极预防来遏制胃癌的发生。胃癌早期缺乏特异性症状与体征,容易失去最佳治疗时机,因此,



从胃炎开始诊断、检测、预防显得更为重要,一定要注意以下 3 点:

- 1.改变不良饮食习惯。不吃辛辣、脂肪含量高以及腌制食物,控制高盐食物摄入。不吃霉变食物,忌喝浓茶、浓咖啡等刺激性的饮料。吃饭时细

防胃癌 要积极治疗胃炎

嚼慢咽,饮食按时定量,食物种类丰富,保证营养均衡。

2.积极治疗相应疾病并定期复查。如果已查出胃病,要更加注意并积极治疗。同时,遵循医嘱定期复查胃镜也很重要。

3.定期体检或进行胃癌筛查。40 岁以上的人群,建议每年体检一次,特别是那些存在胃癌危险因素的人,如喜欢吸烟、吃高盐腌制熏烤食物的人,应该定期体检,进行胃癌筛查。

徐建芳/文

高龄老人降压讲究综合达标

老年人的身体状况和成人不同,尤其是 80 岁以上的高龄老人,即便是同一种病,例如高血压,治疗起来也不一样,对高龄老人来说,综合达标比单项达标更重要。

由于老人压差大,如果以 140/90mmHg 为目标,很容易导致血压“双低”,直接增加老人突发脑梗的风险。对于 65 岁以上的老人,血压控制在 160 以内就很好,不能操之过急。

过去认为,高血压患者合并有其他代谢疾病,血压控制目标要不断下调。例如高血压合并糖尿病患者,血压应控制在 135/85mmHg 之内,而合并有肾功能不全要降至 130/80mmHg 以下。但这个观点已在不断被淡化。血压达

标是需要的,但医生更重视综合达标。比如高血压伴糖尿病患者,只要血压在 140/90mmHg 以内,同时血糖也能管理达标,那就很好。

为高龄老人选择降压药时,应优先选择平稳、有效、安全、不良反应少、服药简单、依从性好的降压药物,且初始剂量千万不能太大,要从小剂量单药开始。若单药治疗血压不达标,则考虑小剂量联合用药,同时警惕多重用药带来的风险和药物不良反应。

对于高血压患者来说,降压药的服用也有技巧。一般人早晨起床后约 1 小时血压处于最高峰,因此应早晨一起床就服药。但如果你的血压昼夜节律与一般人不同,



那就要根据个体情况来决定服药时间。

对于新服用的降压药,服用一周后要复诊一次。一般正常服用降压药后,在一到两周血压会趋于平稳。如果在这期间出现脸部莫名潮红、咳嗽、踝部水肿或哮喘复发加重,就要警惕可能是降压药服用不当产生副作用,要及时就诊,调整用药。

中大医院心血管内科主任医师 汤成春

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台