

专家提醒

老人这样控压 更稳更安全

很多老年朋友觉得高血压是“老毛病”，只要吃着药就行，却忽略了细节管理，导致血压波动大，增加心脑血管风险。其实，老年高血压管理有讲究，做好这几点更稳妥。

首先，控压目标要个体化。70岁以上老人，血压一般控制在150/90mmHg以下即可，若身体耐受良好，可进一步降至140/90mmHg以下，但切忌追求过低，避免头晕、乏力甚至跌倒。合

并糖尿病、肾病的老人，需在医生指导下调整目标，切勿自行加药。

其次，监测血压有技巧。建议每天早、晚各测1次血压，测量前静坐5~10分钟，避免憋尿、吸烟、喝咖啡，早上测血压在起床后1小时内、服药前，晚上在睡前。记录血压值和测量时间，复诊时带给医生，方便调整用药。注意“晨峰血压”，清晨6~10点是血压高峰，此时若控

制不佳，心梗、脑卒中风险会升高。

再者，生活方式是基础。饮食要“低盐、低脂、高纤维”，每天盐摄入量不超过5克，少吃咸菜、腌制品，多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白，如鱼、蛋、奶、豆制品。要戒烟限酒，酒精会升高血压，建议不饮酒。要适度运动，可选快走、太极拳、八段锦等温和项目，每次30分钟，每周5次，避免剧烈运动。

最后，用药安全要牢记。老年人体质特殊，用药需遵医嘱，不可自行停药、减药或换药。比如硝苯地平、氨氯地平等钙通道阻滞剂，可能引起脚踝水肿；普利类药物可能导致干咳，出现不适要及时告知医生，调整用药方案。外出时随身携带降压药和应急卡，注明姓名、病史、常用药及紧急联系人。

重庆市人民医院老年病科主任 张劼

长期肥胖易产生胰岛素抵抗

肥胖引发糖尿病的根本原因是肥胖者机体对胰岛素不敏感，产生了胰岛素抵抗。

当肥胖者产生胰岛素抵抗时，为满足代谢的要求，胰腺必须分泌比正常量高出5~10倍的胰岛素，也就是说，肥胖者比正常人需要更多的胰岛素才能使葡萄糖得到正常利用。为了克服胰岛素抵抗，胰腺就会大量合成胰岛素，造成肥胖者血胰岛素水平大大高于普通人，这就是所谓的高胰岛素血症。肥胖早期还可以通过大量合成胰岛素勉强把血糖维持在正常范围，但由于胰腺过度工作，其合成胰岛素的功能逐渐衰竭，也就不能把血糖降低到正常范围了。久而久之，胰脏产生疲劳，最终不能充分生成胰岛素，从而出现糖尿病。

赵永才/文



警惕肺炎的不典型信号

老年肺炎症状往往不典型，容易被当成“感冒”“老慢支”，延误治疗。了解老年肺炎的特点，早发现，早治疗，就能降低风险。

老年肺炎和年轻人不同，症状不典型是最大特点。年轻人肺炎常表现为高烧、剧烈咳嗽、咳痰，而老年人可能没有高烧，甚至体温正常，仅出现精神萎靡、食欲下降、乏力、嗜睡，或轻微咳嗽、咳痰，容易被忽视。还有的老人会出现呼吸急促、胸闷、意识模糊，这些都是肺炎的信号，需格外警惕。

高危人群要重点防护。70岁以上老人，长期卧床者，合并糖尿病、高血

压、慢阻肺、心脑血管疾病的老人，以及免疫力低下的老人，都是肺炎高危人群，需加强防护。

预防措施要做好。首先，要接种疫苗，每年接种流感疫苗，每5年接种1次肺炎球菌疫苗，以降低感染风险。其次，要保持室内通风，每天开窗2~3次，每次30分钟，保持空气清新；要避免去人群密集的场所，外出戴口罩。再次，要注意保暖，根据天气增减衣物，避免受凉；要戒烟限酒，减少呼吸道黏膜损伤。

日常护理要细致。长期卧床的老人，家属要定时为其翻身、拍背，每2小时1次，促进痰液排出，防

止痰液淤积引发肺炎。每天喝水1500~2000毫升，以稀释痰液，便于咳出。要合理饮食，多吃富含蛋白质、维生素的食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶、蔬菜、水果，以增强免疫力。

出现信号及时就医。一旦老人出现精神变差、食欲下降、呼吸急促、轻微咳嗽等情况，不要自行用药，要及时就医，做胸部CT、血常规等检查，明确诊断。老年肺炎治疗不及时，可能引发呼吸衰竭、败血症等并发症，危及生命，要遵医嘱足量、足疗程用药，切勿症状好转就停药。

中日友好医院神经科副主任医师 金森

这些症状提示胃蠕动减弱

夏季来临，很多人出现食欲不振、餐后饱胀、恶心甚至呕吐的症状，其实这多数是因为胃蠕动减弱。胃蠕动一方面使食物与胃液充分混合，以发挥消化作用；另一方面，胃蠕动可搅拌和粉碎食物，将胃内容物通过幽门送向十

二指肠。

常见胃蠕动减弱有三个类型：1.胃蠕动频率减弱。2.胃蠕动幅度降低。3.胃蠕动起点降低。

胃蠕动频率减弱会影响胃的排空能力，导致腹胀，可以通过简单的腹部运动来改善。胃蠕动幅度

降低会影响胃搅拌和粉碎食物的能力，造成消化不良，可通过药物改善。胃蠕动起点降低则会影响胃运输食物的能力，造成餐后腹胀和恶心，建议少食多餐，反复咀嚼，提高胃的蠕动起点。

刘宇峰/文

用药知识

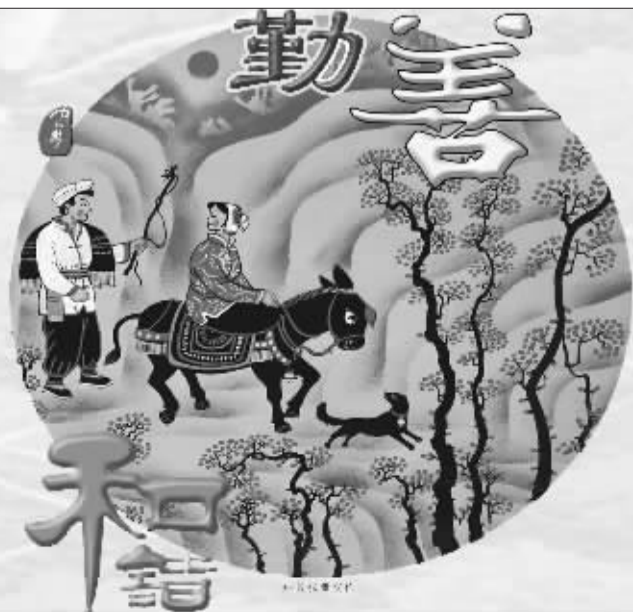
如何正确使用含片

得了咽炎，嗓子又干又痒，很多人会选择含片(如草珊瑚含片、西瓜霜含片、银黄含片等)来缓解喉咙不适的症状。有些人会直接嚼碎含片后吞咽，有些人含完后马上喝水清嗓子，有些人想含几片就含几片。殊不知，这些都是错误的做法。

应遵从医生的建议选择合适的含片。使用时，要将含片放在贴近舌根的部位，尽量贴近喉咙含服。含服的时间要久一点，让含片在口腔中慢慢溶解，不要直接吞咽含片。含片会促进唾液分泌，要尽量减少吞咽唾液的次数，让药物成分充分地作用于喉咙。含后30分钟内不要吃东西或喝水。含后可能偶尔会过敏，可能是含片中的某种成分所致，此时应及时停药，不要再选用该含片。

需要强调的是，要按照说明书上的推荐剂量使用含片，不要自行增加含片数量，还要注意两次含服之间的时间间隔，不可每天频繁地使用含片，更不可一年四季不间断地使用，因为大多数含片含有蔗糖，蔗糖若长期存在于口腔中会破坏口腔的正常微生态，滋生有害细菌，反而会加重咽部不适感。总之，含片不宜长期使用，若使用后病情没有好转，要及时停用，遵医嘱更换其他药物。

郑州大学第一附属医院主任药师 赵杰

图说
我们的
价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善