

■ 用药知识 ■

“三高”人群中药调理有禁忌

高血压、高血脂、高血糖(简称“三高”),已成为困扰中老年人的常见慢性病,不少患者会选择中药调理,认为中药调理温和、副作用小。需要注意的是,“三高”人群的中药调理有严格禁忌,若盲目用药,不仅无法控制病情,还可能加重身体负担,甚至引发不良反应。

首先,忌盲目跟风用药,不辨证施治。中药调理的核心是辨证论治,“三高”

人群体质各异,用药需因人而异。比如高血压患者,阴虚体质者适合用滋阴降压的药材,而阳虚体质者若误用寒凉降压药,会加重畏寒、乏力等症状。高血脂患者,痰湿体质者需用祛湿降脂药材,气虚体质者则需侧重补气降脂。盲目照搬他人药方,只会适得其反。

其次,忌擅自增减药量、更换药材。“三高”属于慢性病,调理需循序渐进,部分患者急于求成,擅自增

加药材用量,或随意更换药材,这样可能导致血压、血糖、血脂波动,引发头晕、胸闷、血糖骤升等问题。比如决明子有降脂作用,但过量服用会损伤脾胃;丹参可活血,但长期大量服用可能增加出血风险。

再者,忌不顾饮食禁忌。中药调理需配合合理饮食,否则会抵消药效。高血压患者忌高盐、辛辣饮食;高血糖患者忌甜食、油腻食物,不可过量食用枸

杞、桂圆等含糖食材;高血脂患者忌油炸、肥腻食物,以免加重痰湿。

最后,忌用中药替代西药、擅自停药。中药起辅助调理作用,无法替代西药,擅自停药会导致病情反弹,甚至引发心肌梗死、脑梗等严重并发症。

“三高”患者,中药调理需在专业医师指导下进行,遵循辨证用药、规范用量、合理饮食原则。

侯艳/文

饭后极度困倦
并非单纯吃太饱

吃完午饭、晚饭就极度困倦,脑袋发沉,只想睡觉,很多人认为这是吃太撑了。轻微饭后犯困属于正常现象,但长期饭后极度昏沉、疲惫乏力,需警惕血糖、脾胃代谢异常。

正常生理性饭后困倦人人都有。进食后血液集中供给肠胃,脑部供血暂时减少,会出现短暂慵懒、想睡觉的情况,一般休息十几分钟即可恢复,不影响精神状态,这属于正常生理现象。

若每次饭后都非常昏沉、浑身发软、眼皮沉重,持续一两个小时缓不过来,属于异常表现。脾胃运化虚弱、餐后血糖波动过大、血脂偏高、代谢缓慢,都会导致饭后极度犯困。长期如此,不仅容易发胖、精神差,还会加重代谢负担,出现这种情况,建议控制进餐量、饮食少油少糖,长期不改善需及时就医排查。陈浩/文



频繁心慌胸闷 不要当成体虚

很多人日常安静状态下,会突然出现心慌、气短、胸口发闷、呼吸不畅、浑身乏力的症状,不少人认为这是体质虚弱、气血不足,于是吃补气养血的保健品、滋补食材调理。需要注意的是,心慌胸闷诱因复杂,切勿盲目进补,错误调理反而会加重心脏负担。

偶尔出现心慌气短属于正常生理反应。情绪激动、紧张焦虑、过度劳累、剧烈运动、熬夜失眠、饮用浓茶咖啡,都会造成心率短暂加快、心肌短暂耗



氧增加,引发一过性胸闷心慌。这类情况无需治疗,平复情绪、充分休息、规避刺激因素后,可快速恢复正常。

若安静状态下频繁胸闷气短、心慌心悸、胸口压榨感,活动后加重,属于典型的病理信号。心律不齐、

心肌供血不足、冠心病早期、植物神经功能紊乱、贫血、心肺功能偏弱,都会引发持续性不适。

体质虚弱导致的心慌仅占少数,多数成年人反复胸闷,和血管、心律、神经问题相关。盲目吃滋补品、补气药材,会加重身体代谢负担,造成血脂、血压波动,加重心血管隐患。反复出现胸闷心慌不可大意,要及时做心电图、心脏检查,明确病因再科学调理。

天津市人民医院心血管内科副主任医师 孙浩

■ 预防为主 ■

很多老年人随着年龄增大,出现听不清、别人说话需要重复、耳边时常嗡嗡响的情况,多数人认为是人老后的自然现象,无需干预。其实老年性听力衰退是可防可控的,科学防护能有效延缓听力下降。

造成中老年人听力损伤的常见原因,多是长期噪音刺激、不当掏耳朵、随意用药、血管老化。日常生活中,老年人要尽量远离

听力衰退可防可控

高分贝环境,看电视、听戏曲音量不宜过高,长期高分贝声音会持续损伤内耳神经。

很多老人习惯用棉签、挖耳勺频繁掏耳朵。耳道皮肤脆弱,频繁掏挖会损伤耳道黏膜,还容易将耳垢推向深处,堵塞耳道,加重听力模糊。耳垢可以保护耳道,少量耳垢无需清理,堵塞严重可到医院处理。

生病用药时,切勿自行乱吃抗生素、止痛药物,部分药物具有耳毒性,长期滥用会损伤听神经。日常饮食应清淡少油,保护耳部微血管通畅,预防血管硬化影响耳部供血。

出现耳鸣、听力明显下降时,不要拖延,应及时检查干预,必要时科学佩戴助听器。

沧州市人民医院耳鼻喉科副主任医师 孙丽娟

■ 专家提醒 ■

老年人要警惕
咽喉反流性疾病

咽喉反流性疾病不同于普通胃病、慢性咽炎,是中老年人极易误诊、漏诊的隐性问题。不同于剧烈反酸烧心,多数患者无明显胃痛、反酸症状,仅表现为长期咽部异物感、晨起咽干咽痛、频繁清嗓子、夜间干咳、咽喉黏腻,常被误认为是上火、咽炎、气管炎。

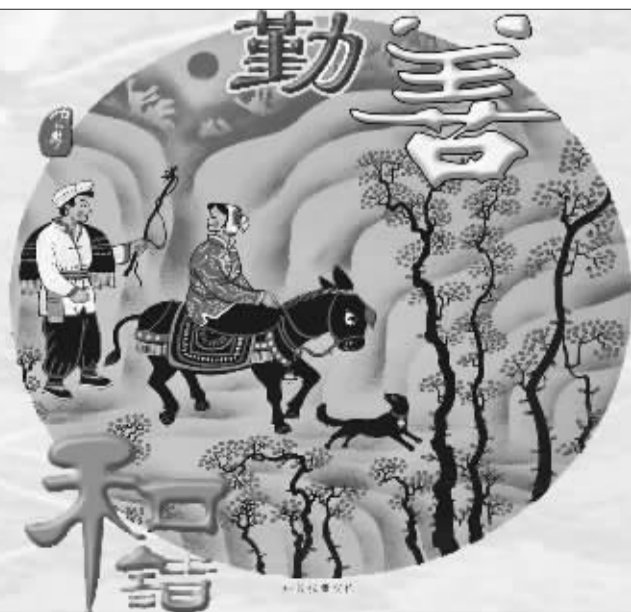
随着年龄增长,食管下括约肌松弛、胃肠蠕动变慢,如果再加上晚餐过晚、睡前喝水、久坐不动、饮食偏油腻,胃内微量气体和酸性物质会悄悄反流至咽喉和气道,长期刺激咽喉黏膜,造成反复不适、久咳不愈。

日常养护重点在于调整作息和饮食习惯。严格把控进餐时间,晚餐尽量在睡前三小时结束,坚决杜绝宵夜、睡前吃水果零食,避免胃内积食引发夜间反流。

饮食要减少肥肉、油炸食物、甜食、浓茶、辛辣刺激性食物,这类食物会松弛食管括约肌,加重反流。饭后不要立刻躺卧、久坐沙发,可缓慢散步十分钟,以促进胃肠排空,减少反流概率。

夜间睡觉可适当垫高床头15至20厘米,利用重力减少夜间隐性反流。不要长期自行服用咽炎药、止咳药。坚持科学调理作息饮食,可大幅缓解症状。

北京老年医院呼吸科副主任医师 李娟

图说
核心价值观富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善