

血压没有“安全期” 降压牢记“四个一”

日前,91岁的知名相声演员杨少华在其个人社交平台上,晒出一条生病住院的视频。视频中,杨少华透露,自己因为血压太高而住院,在家人们的悉心照料下闯过了一关,目前已无大碍。

一般而言,夏季气温比较高,血管处于扩张状态,此时血管内压力小,血流阻力也小,血压自然就会降低。可是,不少人却仍然因为血压高而入院治疗,这是什么原因呢?

切莫擅自停药

每到夏天,不少高血压患者会发现自己的血压“降低”了,便误认为夏天是血压的“安全期”,于是放松警惕,有的患者甚至会自行减药甚

至停药。其实,这是一种非常危险的行为。随意减、停药物会导致血压波动,甚至会造成血压“报复性反弹”,严重时甚至会危及生命。

事实上,高血压患者与健康人群不同,他们对温度的适应能力较差。当气温升高时,血压反而会骤升、血黏度增加,最后形成血栓,造成生命危险。值得注意的是,一些高血压患者还患有脑动脉硬化,血液更易凝结,血管阻塞的概率更大。

因此,夏天并不是高血压患者的“安全期”,绝不可掉以轻心。

稳住血压,记住“四个一”

要应对血压的变化,安全地度过炎夏,高血压患者不妨记住“四个一”

的口诀。

“一个温度”夏季,将室内空调温度设定为26摄氏度及以上较为适宜。同时,应勤开窗通风,保持室内外空气流通。

“一杯温水”夏季人们出汗多,体液损耗明显,要随时补充水分。特别是高血压患者,睡觉时不妨在床边放一杯温水,夜间如果醒来,可以喝几口,稀释血液。

“一个午觉”除了保证夜间的充足睡眠外,每天还可增加半小时左右的午睡时间。

“一次出汗”不管天有多热,高血压患者需要保证每天都有一次适量的出汗过程。夏季适当出汗有助于人体毛细血管扩张,促进血液循环,增加血



图 IC

管壁弹性,进而起到稳定血压的作用。值得注意的是,高血压患者应适当减小运动量,运动时间也应缩短。运动要避免气温最高的时间段,不要在阳光直射的环境下运动,持续时间控制在30~60分钟。

上海市同济医院心血管内科 谭红伟(副主任医师)

老年性癫痫 药物治疗分三阶段

我国现有的癫痫患者约900万人,在新发癫痫患者中,有将近一半是老年患者。老年性癫痫的药物治疗有其特殊性,一般分为三个阶段。

药物控制期 癫痫治疗无法一蹴而就,是一个长期、复杂的过程。一旦

被确诊为癫痫,需要及时确定病因、类型,并逐步调整药物的种类、剂量和治疗方法,以控制癫痫发作。这个阶段相对较短,一般为1~3个月,但个别重症患者可能需要延长治疗时间。

药物巩固期 在药物初步治疗

后,已经控制住癫痫发作,但是仍然需要加强整体调理、提高患者的抗病能力、防止癫痫反复发作。这个阶段比较长,一般需要两年以上的时间。

减药期 经过前两个阶段的治

疗,如果患者的癫痫没有复发,并且脑电图检查结果正常,就可以开始逐步减少药物的用量,直至不再需要用药。这个阶段一般需要半年至一年的时间。

若通过上述治疗无效,癫痫发作频繁,也可以根据患者实际情况选择手术治疗。 邹婷婷

治疗幽门螺杆菌要补充四种营养成分

幽门螺杆菌是一种在胃黏膜上发现的革兰氏阴性螺旋杆菌,会引起胃黏膜慢性炎症,严重时会导致胃炎及十二指肠溃疡与胃癌。在治疗幽门螺杆菌时,需要补充四种营养成分,以提升治疗效果。

维生素 B12 治疗幽门螺杆菌时经常会使用抑制胃酸的药物,但又容易引起胃酸不足,导致身体对维生素 B12 的吸收能力下降。此时不妨多吃含维生素 B12 的食物,如奶类、蛋类以及豆腐乳、豆酱等发酵食品。

欧米伽 3 脂肪酸 这种脂肪酸是增加免疫力和对抗炎症的好帮手,有助于缓解胃部不适。三文鱼等深海鱼以及亚麻籽、核桃、海藻、紫菜等食物都富含欧米伽 3 脂肪酸。

抗氧化物 花青素、胡萝卜素等具有抗氧化作用,有助于身体对抗炎症细胞,提高消灭幽门螺杆菌的概率。一般来说,颜色越鲜艳的果蔬,抗氧化物含量越高,比如紫甘蓝、胡萝卜等。

益生菌 有研究指出,益生菌可以阻碍幽门螺杆菌黏着细胞的能力,从而减少幽门螺杆菌的数量。富含益生菌的食物有酸奶、泡菜等。 刘刚



图 IC

前列腺癌切除手术前要三思

前列腺癌是发生于男性前列腺组织中的恶性肿瘤,是男性较常见的癌症。前列腺癌的早期表现和前列腺增生类似,但到了晚期容易发生骨转移,手术后易复发。但是,即便患者已经被确诊为前列腺癌,也并非一定要进行根治性切除。

首先,如果患者是前列腺癌晚期或者肿瘤已经发生转移,没有必要切除前列腺。前列腺癌的发展一般比较缓慢,而且个体差异比较大,如何治

疗,需要遵循医生的专业意见。

其次,前列腺癌患者多为老年人,手术后的并发症往往会给患者的生活带来巨大的痛苦。要考虑患者术后可能出现的并发症,例如尿失禁、排尿困难等。

最后,前列腺癌早期可以通过冷冻、消融等方法控制,不需要进行前列腺切除术。

此外,很多人对前列腺的认识有误区,认为前列腺疾病可以转化为前

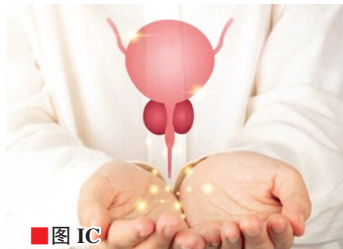


图 IC

列腺癌,得了前列腺疾病往往惶恐不安。其实,前列腺疾病包括前列腺炎、前列腺增生、前列腺癌,而前两者是完全独立的疾病,并不会转化为前列腺癌,不用过于担心。 张永海

尿酸高 或是抗结核药惹的祸

结核病患者在服药过程中出现尿酸升高的情况,这正常吗?大家不用担心,这是一个普遍现象。

比如治疗结核病的常用药物吡嗪

酰胺,它会增强肾小管吸收尿酸盐的能力,使原本能够排出体外的物质(包括尿酸)又重新回到体液中,从而造成尿酸升高。尿酸升高后容易形成结晶,

结晶会在关节中形成痛风石,引发关节肿胀、疼痛等痛风症状。

有些患者虽然尿酸升高,但并无痛风症状,是不是就没事了?其实不

眼镜与健康

眼科检查是眼病诊断的主要依据,让我们一起来简单了解一下眼科的常规检查都有哪些吧。

视力检查 这是眼科就诊的第一个检查,无论是哪种眼科疾病,医生都需要先了解眼睛的基本情况。常规检查裸眼视力和矫正视力,裸眼视力是指不戴任何眼镜时能看到的视力值,对于裸眼视力过低或者双眼视力相差过大的情况,要注意排查屈光参差以及弱视等问题。矫正视力是指矫正后的视力,包括使用框架眼镜或者隐形眼镜之后的视力。视力检查是反映眼睛基本情况的重要指标。

眼科检查一般都有哪些项目?

裂隙灯显微镜检查 可以查看外眼、眼前节、眼后节情况,如角膜、前房、晶状体、玻璃体、视网膜等,可确定病变的位置、性质、大小及其深度。所以裂隙灯检查是眼科检查中必不可少的重要环节。

眼压检查 眼压检查可以检测眼球对眼球壁的压力,其正常数值范围为10~21mmHg,其升高是青光眼的征象之一,有指测、接触式眼压测量和非接触式眼压测量之分。

眼底检查 眼底检查是检查眼底病变基本和有效的方法。通过检查,可以清楚地看到视盘、视网膜、视网膜血管和黄斑区的情况。在某些情况下,还

可以发现脉络膜、某些颅脑疾病和全身性疾病的眼底征象。眼底有两种检查方式:一是医生人工判断,用眼底镜检查;二是拍摄眼底照片。如果医生拿眼底镜看发现问题,就需要拍眼底照片。

OCT 检查 OCT 主要是查黄斑功能,近几年随着 OCT 技术的发展,可以评测视网膜的健康程度,OCT 还可以检查脉络膜厚度,来评价近视控制的效果以及未来近视发展的趋势。

视野检查 视野检查是指在一定距离处眼睛所能看到的空间范围,是眼睛对周围环境敏感性的总和。可用于青光眼、视神经疾患、脑部疾病的辅

助诊断。然。当尿酸 $\geq 480\mu\text{mol/L}$ 时就应引起重视,需要定期到医院检查,请医生评估是否应使用降尿酸药物或调整抗结核治疗方案。

上海交通大学医学院附属第九人民医院 药剂科 王彧杰

茂昌®眼镜
特约专栏
 地址:南京东路762号 服务热线:63223839

助诊断。
角膜地形图检查 主要是为了排除圆锥角膜等疾病,在首次验配 OK 镜时是必须要检查的项目。

除此之外,还有为了监测儿童眼轴发育趋势要做的眼轴检查和为了验配隐形眼镜要做的角膜曲率检查,以及为了检测双眼的调节和聚散功能、双眼的融合功能、眼运动功能的视功能检查等等,医生会根据患者的情况开具相应的检查单,从而能更快确定病因,制定治疗方案。

低血糖久治不愈 可能是肿瘤在作祟

王先生今年48岁,早在四年前就反复出现心慌、头晕、大汗淋漓、神志恍惚等一系列低血糖症状,严重时还会导致昏迷。经过进一步诊断,他被确诊为“胰岛素瘤”。

该疾病多见于中青年,其症状主要表现为面色苍白、四肢发凉、出冷汗、心悸、手颤腿软,有时还会出现精神错乱、癫痫、四肢抽搐、大小便失禁、昏迷等症状。

胰岛素瘤是一种源于胰岛 β 细胞的内分泌肿瘤,它会持续分泌过量的胰岛素并进入血液。患者可呈发作性低血糖昏迷,久而久之将损害脑组织,发生意识障碍、精神异常等。由于胰岛素瘤的临床表现复杂多样,病例少见而易被误诊。

如果身边有反复低血糖发作的病人,不妨检查一下是不是患了胰岛素瘤,不要拖延病情。

上海长征医院急诊危重症科 陈静

预防宫颈炎 从日常生活习惯入手

宫颈炎是一种常见的妇科疾病,想要预防,应当从日常生活入手。

第一,应保持良好个人卫生习惯。如每天洗澡、更换内裤、使用公共厕所后洗手等,可以减少细菌的滋生,降低宫颈炎的发生概率。

第二,频繁流产会导致宫颈受损,增加患宫颈炎的风险。因此,应尽量避免流产,有计划地生育,从而降低宫颈炎的发生率。

第三,定期进行妇科检查可以帮助及时发现宫颈炎等疾病。及时进行干预,避免疾病的进一步发展。

第四,合理的饮食习惯可以增强身体的免疫力,有助于抵抗疾病的入侵。建议日常多吃新鲜蔬菜与水果。 林芳