

服降压药会伤肾? 别掉进“用药常识”陷阱

我国高血压患者高达 2.7 亿人,但治疗率只有 45.8%,控制率仅为 16.8%。日常生活中,关于高血压的“伪科普知识”比比皆是,严重干扰了高血压的规范治疗。你知道吗?你认为的一些高血压用药常识,可能都是错的。

不愿意过早服降压药

很多 40~50 岁的患者不愿意服用降压药,担心会产生耐药性,觉得用得早会导致以后用药无效。其实,这是非常错误的观念。

首先,降压药不是抗生素,不会

产生耐药性。其次,血压控制得越早,可以更有效地预防心、脑、肾损害。有些高血压患者,开始只用一种降压药,过几年后需联用两种降压药,其实这并不是耐药,而是随着年龄增长、动脉粥样硬化加重等情况发生,血压比原来更高了。

所谓的“降压药伤肾”

要知道,伤肾的是高血压,不是降压药。事实上,所有的降压药物都有副作用,但降压药的不良反应远小于高血压本身对身体的损害。

药品说明书上列举的不良反应仅占 1%~5%,并且不是每位患者在用药后都会发生。

血压降得越快越好?

降压治疗时必须遵照从住缓慢平稳的原则。

如果血压下降速度太快,可引起心、脑、肾等重要脏器灌注不足而导致缺血。大多数高血压患者应在 4 周或 12 周内将血压逐渐降至目标水平。

年轻的高血压患者,降压速度可稍快,老年人病程较长。有合并症的患

者,降压速度则可稍慢。

绝大多数的长效降压药需要 1~2 周才能达到最大和稳定的降压作用,因此不要急于更换降压药品种。

降压药副作用太大

其实,任何一种药物都有副作用,只有客观地了解、积极面对,才能合理用药、助力康复。

“普利”类降压药可引起干咳。不能耐受者应换用“沙坦”类降压药,同时不要盲目使用止咳药。

“地平”类降压药可引起踝部水

肿。不能耐受者应换用“普利”类或“沙坦”类降压药,不要盲目使用补肾药和利尿药。

“洛尔”类降压药可引起心动过缓,用药期间应监测心率。

血压正常后改为隔天服药

隔天吃一次降压药,血压会忽高忽低,与高血压一样有害。假如每天吃一片降压药造成血压偏低,可以改为每天吃半片(缓释片、控释片绝不能掰开),这样可以避免血压出现明显波动。

上海市健康教育协会 供稿



图 IC

经常崴脚,需要检查韧带

崴脚在生活中较常见,所以大家都不将其放在心上,即使就医,只要 X 光没有发现骨折错位,很快就被抛诸脑后。但是,经常崴脚的人,光做 X 光可能还不够。

踝关节是人体重要的承重关节,可进行背伸、跖屈、内旋、外旋等多种复杂活动,也是足部主要的活动枢纽。而踝关节能否稳定地完成各个动作,与其周围包裹的韧带有很大关系。有些患者之所以会出现习惯性崴脚,主要是在某次崴脚后导致韧带拉伤,但还没等到韧带完全康复,就再次让踝关节受力,导致韧带松弛,无法再正常维持踝关节稳定。

核磁共振对软组织损伤有高分辨率,是骨关节系统韧带及软组织损伤的重要检查方法。韧带缺失、变细、松弛弯曲,以及因瘢痕增生、血肿机化而增粗,都可以经过该检查得以明确。此外,高频超声对踝关节等浅表软组织也有较高的分辨率,临床上也常会应用。

上海市第六人民医院骨科 袁锋(主任医师)

遗失声明

上海紫匀贸易有限公司(纳税人识别号:91310104MA1FRQCD3L)遗失公司营业执照副本壹张,特此声明。

蚕豆美味 并非人人可食

春日当前,家家户户的餐桌上都能见到营养又美味的蚕豆,你可能不知道,还有一种危险的“蚕豆病”正在威胁人们的健康。

葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G6PD)缺乏症,俗称“蚕豆病”,是最常见的一种遗传性酶缺乏病,是基因缺陷所致,患病人群在食用新鲜蚕豆或蚕豆制品后可出现急性溶血性贫血。



杜绝非机动车充电事故的发生,预防火灾风险,加强安全管理,近日,杨高

“蚕豆病”患者大多在进食新鲜蚕豆后 1~2 天内发生溶血,最短者只有 2 小时,最长者可相隔 9 天。常见的症状有口唇苍白、皮肤变黄、眼睛变黄、小便浓茶色甚至酱油色、头痛、呕吐、腹痛、腹泻、发烧。

已经确诊该病的患者,应当避免食用新鲜蚕豆、蚕豆花粉、蚕豆相关制品等。除此之外,具有氧化性的药



图 IC

及食物或易引起溶血的药物均应避免使用。

普陀区人民医院 李敏珍

预防火灾风险 守护生命安全

为保障公司停车场(站)、办公区域等所辖范围内非机动车停放和充电安全,杜绝非机动车充电事故的发生,预防火灾风险,加强安全管理,近日,杨高

对于非机动车的管理,公司要求各基层做到以下几个“严禁”:一是严禁将非

电动车或车辆电瓶带入办公楼、车间、调度室等区域进行违规充电;二是严禁乱停乱放和堵塞非机动车棚安全通道;三是严禁在非非机动车棚内堆放杂物、晾晒物品等;四是严禁私自更改充电设备状态、私接排插、一插多充等。

安全无小事,让我们警惕预防火灾,筑起一道牢固的生命之墙,杜绝隐患,从我们每个人做起!

专家把脉,实地调研,吴泾镇教育高质量发展规划启新航

近年来,闵行区吴泾镇积极打造“南北统筹、三区联动”的高品质科技时尚城”,经济社会的快速发展离不开高质量教育的支持,区域百姓对于社区配套学校优质建设与高质量发展非常关注和渴望。在教育高质量发展的背景下,吴泾教育的转型升级、发展规划及推进路径是关键。

吴泾镇党委、政府高度重视基础教育发展,引入有丰富学术和行政经验的复旦大学、华东师范大学、区级教育行政专家团队,调研分析、出谋划策,从顶层设计出发,为吴泾教育发展出谋划策,同时兼顾宏观规划与具象操作,深入探讨区域教育整体发展规

划与学校个体特色发展聚合推动、共生共生的新路径。

在前一轮吴泾镇教育高质量发展校(园)长新年座谈会、学校文本调研的基础上,近日,在吴泾镇学区办的带领下,复旦大学高等教育研究所副研究员、哲学学院教育哲学研究中心副主任徐冬青,上海督学、黄浦区教育党工委原书记唐海宝,华东师范大学教育学系副主任、教授程亮和复旦企业教育研究中心副主任蓝海峰等专家连续一周深入吴泾区域学校,抽取学区区内中、小、幼各学段典型样本学校,通过随堂听课、实地考察、座谈交流等多种方式,全面了解当前各园办学

条件、教学生态现状、规划实践进度以及内涵发展特色等,为全方位、多层次了解和客观分析区域教育现状提供了有力支撑。

调研过程中,专家们深入课堂,观察教师的教学行为,了解学生的学习状态,并与教师、学生进行了深入的交流,倾听他们的意见和建议。座谈会上,校(园)长们以及中层管理团队向专家团队介绍了近些年学校的变化和发展,取得的成效和亟待解决的问题。

此次调研收集了关于区域内中小幼课程设计、师资队伍、校园建设等的第一手资料,为下一步的规划编制提

供了宝贵的基础数据。例如调研结果显示,当前学区内各园校呈现学区特色多样、发展多元的态势,成效显著,学校普遍注重课程的综合性、实践性和创新性,注重培养学生的核心素养和综合能力;教师们也积极探索多元化的教学方法和手段,努力提升课堂教学的质量和效果。专家同时也指出各园校面临校舍陈旧、师资短缺、科研条件不足等问题,将在后续规划编制过程中充分考虑、出谋划策。

相信在专家们的指导和广大教育工作者的共同努力下,吴泾镇中小幼办学品质将得到有效提升,教育发展将取得更加显著的成果!

践行洁美乡村 传递关爱温暖

金山区亭林镇金明村开展“3·5”学雷锋日主题活动

为持续推进党群阵地融合赋能,日前,上海市金山区亭林镇金明村举行了一场“3·5”学雷锋日主题活动。此次活动以传承雷锋精神为核心,通过一系列丰富多彩的活动形式,弘扬雷锋精神,推动全村的精神文明建设。

活动当天,金明村广场上热闹非凡。村民们纷纷参与到各种学雷锋活动中,包括义务清理村庄环境、为村民提供义务理发服务、为困难家庭送去慰问品等。这些活动不仅体现了雷锋精神的核心价值,也展示了金明村村民的团结互助精神。

在义务清理村庄环境活动中,村民

们用实际行动践行雷锋精神,他们不怕脏、不怕累,拿起扫把、铁铲等工具,对村庄道路、绿化带等区域进行了全面清理,为村庄的环境卫生贡献自己的力量。

在义务理发服务活动中,志愿者们为村民提供了免费的理发服务,他们认真细致地为每一位村民修剪发型,用实际行动传递着关爱与温暖。

为困难家庭送去慰问品活动中,金明村村委会组织志愿者为村里的困难家庭送去了大米、食用油、衣物等慰问品。



这不仅解决了他们的生活困难,也让他们感受到了社会的关爱与温暖。

此次“3·5”学雷锋日主题活动,不仅让金明村村民深入了解雷锋精神,也让他们在实践中体验到了雷锋精神的力量,为构建和谐社区注入了新的活力。