

服降压药会伤肾? 别掉进“伪科普”陷阱

不愿意早服降压药

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

第一,降压药不是抗生素,不会产生“耐药性”。

第二,血压控制得越早,可以更有效地预防心、脑、肾损害。

第三,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。这不是耐药了,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。

“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。”

所谓“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,但降压药的副作用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该仅占1%-5%,但并不是每位患者在

用药后都会发生不良反应。

血压降得越快越好?

降压治疗时必须掌握住缓慢平稳的原则。

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

内或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。

不了解降压药副作用

任何一种降压药都可能有个别人不能耐受。了解降压药副作用,有助于合理用药。

“普利”类降压药可引起咳嗽。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),这样可以避免血压明显波动。上海市健康教育协会

不少肿瘤患者经常疑虑,在治疗阶段,以及术后康复阶段,到底该选择中医还是西医?

治疗癌症的过程中,中医与西医并不是“非黑即白”的关系。复旦大学附属肿瘤医院大肠外科主任蔡三军教授指出,建议医生与患者要关注肿瘤“防-诊-治”的全过程,包括预防、诊断、治疗计划设计、治疗、随访和社会心理关爱六大方面,中西医结合治疗癌症往往会让患者收获不错的效

肿瘤患者 中医西医选哪个?

果。复旦大学附属肿瘤医院综合治疗科主任成文武教授介绍:“中医讲究辨证论治,要有整体观念,同时注意适可而止、不能过度。晚期肿瘤病人的本质是阴平阳秘,达到阴阳平衡,生命就能延长一点,症状就少一些。”

肿瘤病人在完成放化疗之后,可以辩证选用适宜的抗癌中药和扶正培本的中药,改变患者体内癌细胞生存和发展的土壤,帮助患者实现长期带瘤生存。

事实上,通过扶正药物、气功锻炼、针灸敷贴、食疗疗法、芳香治疗、音乐疗法等治疗手段,可以帮助肿瘤患

者控制症状、安抚情志、恢复身体机能。

“一些肿瘤患者往往心理状态很差,通过药物治疗与一定的心理支持,对于提升肿瘤患者康复治疗的效果,也有非常大的帮助。”上海敦复医院王洪林医生表示。

记者 梅一鸣

散瞳验光分辨真假近视



图片来源于 IC photo

孩子的视力健康牵动着家长的心,如何判断孩子是真实性近视还是假性近视?

判断孩子是假性近视还是真实性近视,只要进行正规的散瞳验光即可,但是一定要在眼科医生和验光师的指导下进行散瞳验光。

散瞳验光分快速和慢速两种方式。快速散瞳,主要用于大龄儿童及成人验光人群。而慢速散瞳后,验光的结果会更准确,适合于年龄偏小的孩子,尤其是远视、散光,以及患有斜视、弱视的孩子。

散瞳验光后没有近视屈光度数就是假性近视,有近视屈光度数就是真实性近视。 永成

这些食物里藏有“隐形酒精”

你知道吗,酒精不只存在于白酒、啤酒、葡萄酒中,一些被认为是“非酒精”的食物中也暗藏酒精,青少年应当尽量少吃。

蛋黄派 糕点在烘烤之后水分会流失,为了保证其在长途运输和存放过程中保持松软的口感和风味,有些在加工时会加入食用酒精,减少水分蒸发,还能延长糕点的保质期。蛋黄派、瑞士卷这类吃起来湿润松软的小糕点,往往都含有食用酒精。



图片来源于 IC photo

放置过久的水果 水果闻起来或尝起来有股酒味,其实是水果因为过熟或放置过久自然发酵了。环境中

果皮上的微生物,可以理解为天然酵母,会将水果中的糖分转化为乙醇和二氧化碳。含糖量越高的水果,自然发酵可能更明显,比如荔枝、葡萄、香蕉、杨梅、榴莲、苹果等。

酒酿 虽然酒酿煮沸后会挥发一部分酒精,加水稀释后度数也会降低,但是,低酒精也是酒精,吃多了,对身体健康不利。

宋亮

脸黑消瘦眼发黄 肝脏变硬有“信号”

肝脏变硬,医学上称为肝硬化,是各种慢性肝病发展的晚期阶段。由于肝脏的代偿能力强,如果能早期识别肝硬化,并给予及时有效的治疗,大部分患者还是可以治愈或使病情得到控制的。那么,肝脏变硬都有哪些信号呢?

脸消瘦,面黧黑 三分之一以上患慢性肝炎或肝硬化的患者,其面部、眼眶周围皮肤较前晦暗黧黑,面容消瘦枯萎,脸颊有小血管扩张,口唇干燥,这就是“肝病面容”。

眼发黄,皮发黄 患者的巩膜(眼白)或皮肤发黄,称为黄疸。肝硬化患

者半数以上可出现这种体征,一般程度较轻。若黄疸骤然升高或重新出现,均提示肝细胞有破坏,应引起重视。

常出血 肝硬化患者常常有出血倾向,可出现反复鼻出血、刷牙时牙龈出血,皮肤有出血点或淤斑,严重者出血。 范宇

中欧养老产业 A 近5年表现不俗

近几年来,指数宽幅震荡,股票投资难度加大。一些公募基金管理人通过持续挖掘优质成长,积极把握逆向布局机遇,取得了可喜的长期业绩回报。截至2022年12月31日,由中欧基金“逆向投资战将”许文星管理的中欧养老产业A近5年总回报表现不俗。银河证券排名显示,截至2023年2月末,中欧养老产业A近5年业绩在同类排名前列。凭借出色的投资业绩,中欧养老产业A获得海通证券三年期、五年期五星评级。

广告 投资有风险,理财需谨慎,过往业绩不代表未来收益

三招缓解腱鞘炎

腱鞘炎是属于一种手部劳损性的疾病,推荐几个锻炼的方法,可以缓解手部疼痛。

掌心朝上,大拇指尖放在第四指的底部,然后拇指从手掌上垂直抬起,保持拇指伸长约6秒,然后松开,重复8-12次。

5个手指并拢,将一条橡皮圈套在手指外侧,然后用力撑开,

各手指均感觉受力,保持5秒后放松,重复8-12次。

手掌朝上伸出你的手臂,手上握住一个小哑铃(用小易拉罐汽水代替),将手腕向上举起来。你会感到手背有一种伸展的感觉。慢慢降低你的手腕,使重量回到原来的位置。做两组各15次。

魏亮

老人锻炼不妨“偷点懒”

对于老人来说,机体的各种功能正在走下坡路,因此在锻炼时,不妨有意识地“偷点懒”,适时适量,点到为止即可,不要不顾自身能力,苛求动作的标准。

比如打太极拳,虽然运动强度不大,动作也较为缓慢,但要保持半蹲位,身体重心较低,对于膝关节的负重较大,老年人可能会难以承受。所以,老人打太极拳时,不妨提高身体重心,

这样可减少膝关节负荷,避免膝关节疾病的发生。

又比如做压腿动作,年轻人可以在平地上就地进行。而作为老年人,由于腰部肌肉退化,猛然蹲下做压腿运动可能会损伤腰肌。此时,不妨选择高点的平台,一腿放于高台,一腿保持重心平稳。这样既能锻炼腿部,又能避免腰部损伤。

胡万里

妇科检查「异常」不必大惊小怪

很多女性朋友在做完妇科检查后,发现报告单上出现“积液”“内膜增厚”“瘤”“肿”等字样时,会让她们心生恐惧。事实上,在妇科检查中,一些诊断结果大多是不需作特别处理的。

盆腔积液 盆腔有少量积液,如果没有任何症状,可不做处理。但如果有腹痛、下腹不适,要及时就医。

子宫内膜增厚 很多女性一听到子宫内膜增厚就紧张,其实,子宫内膜厚度是随月经周期不断变化的。子宫内膜增厚,有可能是因为月经期内膜脱落不全面所致。因此,如果妇检显示子宫内膜增厚,要看看有无月经改变,并结合月经周期进行评估。

宫颈囊肿 很多人闻“肿”色变,其实,宫颈囊肿与宫颈息肉都是慢性宫颈炎的表现,并不可怕。一般情况下,小的宫颈囊肿不会有不适症状,一般不需特别处理,只需每年定期检查。如果囊肿过大,影响性生活或分娩,就医处理即可。

卵巢囊肿 有的卵巢囊肿是纯生理性的假性囊肿,这次检查有,可能过一段时间再去检查就没有了。如果是真囊肿,医生会给出治疗方案。

秀杰