

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第941期 | 2023年7月3日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

高血压老年患者如何安度梅雨季

走出误区

闷热潮湿的梅雨季向血压控制发起了挑战,尤其是高血压老年患者更需加强疾病管理,专家建议从六方面入手,帮助患者平安度过梅雨季。



不少高血压患者反映,梅雨季节里,自我感觉有时候白天血压比前段时间有所下降,有的出现血压控制不佳、血压波动大的情况。值得注意的是,梅雨季节期间,很多人睡不

踏实,睡眠质量变差,引起自主神经功能紊乱,从而影响血管收缩,使得夜间血压上升,处于一个波动的趋势。另外,清晨高血压是心脑血管疾病的首要危险因素,需加强防范。清晨是心脑血管事件的高发时段,猝死、心肌梗死和脑中风等发病高峰均在觉醒前后的4~6小时。缺血性脑卒中在清晨时段的发生风险是其他时段的4倍,心血管死亡风险在上午7时至9时之间比其他时段增加70%。

那么,高血压老年患者如何平安度过梅雨季呢?推荐做到以下几点:

1. 加强血压测量

增加血压测量的频率,尤其是清晨醒后的1小时内、服药前、早餐前的血压测量,清晨血压是高血压患者的一个重要指标,与高血压心脑血管并发症密切相关。

2. 多喝温水

梅雨季天气闷热,人体出汗多,水分丢失快,没有及时喝水,血容量减少,会造成血液黏稠,形成血栓,诱发脑梗、心梗。要做到少量多次饮水。每次200~300毫升,争取一天摄入量2000毫升左右;喝温水,不喝冰水,避免受到冷的刺激,避免血管收缩,血压升高。

3. 合理膳食

建议老年高血压患者每日食盐摄入量少于6克,在降低钠盐摄入的同时,增加钾盐摄入,起到辅助降低血压的作用。钾盐丰富的食物主要有水果、蔬菜、粗粮、豆制品、鱼类等。减少脂肪及饱和脂肪酸的摄入,增加不饱和脂肪酸的摄入,也就是少吃猪牛羊等“红肉”,适

当补充优质蛋白质如鸡、鸭、鱼肉、豆制品、乳制品、菌类等。

4. 规律有氧运动,保持心理健康

适当有氧运动,可改善神经、血管的调节功能,有效降低血压。建议每周5次,每次30分钟的节奏较慢、强度较低的有氧体育运动;老年人可选择动作较为舒缓的项目,如太极拳、慢走等。而情绪稳定,乐于与人交流沟通、无焦虑抑郁状态也是控制高血压的必要条件。

5. 遵医嘱规律用药

梅雨季的血压很容易因为外界的因素而波动。自测血压的高低并不代表患者可以在家自己决定增减药物,当血压波动时,一定要及时就诊,严格遵医嘱规律服用降压药物。

6. 防止意外,及时就医

老年人多合并动脉粥样硬化,血管弹性差,容易发生体位性血压波动。要牢记“三个半分钟”:睁眼后平卧半分钟;床上坐半分钟;双脚下垂坐床边半分钟;最后起身下床活动。

当血压波动明显,伴有意识改变、剧烈头痛或头晕、恶心呕吐,视力模糊、眼痛或突发言语障碍、口角歪斜或肢体瘫痪等;突发胸闷胸痛,伴有大汗或窒息感,持续不能缓解;持续性胸背部剧烈疼痛;下肢水肿、呼吸困难,或不能平卧;在饮水量无改变的情况下,尿量突然显著减少等,需要及时就医。

曹国良(上海交通大学医学院附属第九人民医院老年病科副主任医师) 图 IC

传统观念中,中暑是三伏天特有的季节病。然而现实并不尽然。

以仁济医院急诊就诊情况来看,极端高温下,中暑未出现发病高峰。原因很简单,知晓极端高温的天气预报后,无论个人还是单位都会加强防暑降温措施,从而减少了中暑的机会。根据临床观察,中暑的峰值大多发生在气温30℃~35℃(甚至还不到30℃)的闷热天气。

众所周知,热量的传递有传导、辐射、对流和蒸发等方式。空气是热的不良导体,热传导散热基本不起作用;当气温大于体表温度时,人体向环境的热辐射基本停止;当环境无风时,对流几乎可以忽略不计;蒸发作为人体散热主力军,当相对湿度大于75%时,也基本停止。而黄梅天恰恰满足“高温”“无风”“高湿”这三个致中暑的要素。

让我们来看两个典型案例:

萧女士,32岁,5月下旬某天,天气闷热,气温30℃,外出游玩一上午后,下午开始出现恶心、轻度腹泻、乏力、头晕。回家后开空调、洗澡、喝水,晚上症状缓解。

范先生,24岁,6月某天,气温33℃,去水上乐园游玩,暴晒一天,浴缸泡澡时出现发冷发抖,随后发热,体温39℃,伴恶心和腹泻,至第三天症状缓解。

大多数人都曾体验过类似的“中暑”,只是症状不够特异,程度为轻中度,无非是闷热日晒后头晕、恶心、轻度腹泻、乏力、发热等。为了防止发生严重中暑事件,大家要牢记防范中暑的注意事项:

1. 中暑大多是轻中度,尽早识别不适,脱离闷热环境,补充水和电解质,症状大多能够快速缓解。
 2. 高温高湿天气,不要赤身在户外进行有氧运动。
 3. 中暑和其他疾病有时很难鉴别,不建议自行判断,应及时就医,以免耽误治疗时机。
 4. 有基础疾病的人群、婴幼儿和老年人,避免暴露于高温高湿环境中,空调降温不要舍不得用,一旦中暑,救治难度将明显增加。
- 冯楠(上海交通大学医学院附属仁济医院急诊科)

专家点拨 度“梅”攻略逆转“梅雨病”

疾病。气压较低,天气阴沉,容易使人情绪感到失落,甚至发生抑郁。

【预防】首先要保持居住和工作环境通风,适当开空调降温,保持身体舒适感。黄梅天出汗较多,可能导致血液黏稠,容易诱发血栓疾病,注意补充水分。

■ 皮肤病

支招专家:杨骥 皮肤科副教授

闷热天气最容易诱发一系列皮肤病,如皮肤真菌感染。真菌喜温暖、潮湿的气候,每到梅雨季节,由真菌感染引发的体癣、股癣、手足癣较为多见。虫咬皮炎,也是梅雨季节好发疾病,席螨和蚊虫叮咬是主要原因。湿疹同样是梅雨季节好发疾病,过敏和湿热天气是诱发的主要原因。

【预防】保持居住和工作环境通风,适当开空调降温,保持皮肤干燥清洁。真菌感染可局部外用抗真菌软膏。建议凉席开水烫洗

后日光暴晒,可帮助灭螨虫。虫咬皮炎可以局部外用炉甘石洗剂或糖皮质激素软膏。湿疹如皮疹和瘙痒明显,可局部外用糖皮质激素软膏,帮助缓解症状。

■ 风湿性关节炎

支招专家:杨云柯 中西医结合科主任医师

梅雨季节的气候较往常尤为潮湿,是风湿性关节炎、类风湿性关节炎等关节疾病的主要诱发因素。

【预防】保持室内空气干燥。可使用除湿器等,将空气湿度保持在50%~60%。饮食宜清淡,多吃容易消化的食品,少吃油腻、生冷食物,以免助湿伤脾。适当运动,有些人因为高温闷热就不愿出门,整天待在家里,更容易导致湿气滞留人体,建议根据天气情况参加室外散步、做体操、打拳等体育锻炼,每次锻炼都要达到发汗的程度,以提高机体散热除湿的能力。

钟萱

高温高湿闷热的天气,正是胃肠道疾病、心血管疾病、皮肤病、风湿性关节炎等的好发时节,身体的各种不适还会导致情绪变化。为此,复旦大学附属中山医院临床专家为您带来全方位攻略强势逆转“梅雨病”。

■ 胃肠道疾病

支招专家:董玲 消化科主任医师

出现急性腹泻后,一般治疗为卧床休息,必要时口服补液盐以补充体液的丢失。如果持续呕吐或明显脱水,则需到正规医院就诊治疗。鼓励患者摄入清淡流质或半流质食品,如有细菌感染,可选用有针对性的抗菌素。

【预防】多吃新鲜的蔬菜水果;尽量避免食用过夜的剩饭剩菜,隔夜米饭尽量用瓷碗盛放,放置于冰箱,必须彻底加热后再食用;瓜果、蔬菜在食用前一定要洗干净;菜板和刀具要生熟分开。

■ 心血管疾病

支招专家:潘文志 心内科副主任医师

黄梅天气压偏低、湿度大、闷热等因素,对心血管疾病有一定影响,可能诱发心血管

相关研究显示,全球约20%的人正遭受不同程度的尿失禁困扰,且随着人口老龄化加剧,尿失禁患者将越来越多。其中,女性尿失禁患者多于男性,成人女性尿失禁发生率高达25%~45%。调研数据显示:中国女性尿失禁发生率为30.9%,但就诊率却不足一半。

不把尿失禁当回事、不了解疾病,难以启齿,羞于就医是低就诊率最主要的原因。上海浦东新区公利医院盆底中心主任、下尿路及盆底整复亚学科带头人吕坚伟教授表示,尿失禁虽然不致命,但是不及时就诊,会长久地影响患者身心健康,对患者的工作、生活、社交构成严重干扰,被比喻为“社交癌”。尿失禁还有可能进一步影响肾脏功能,继而导致更严重的损害。因此,了解疾病,重视疾病,积极寻求科学的治疗手段至关重要。

其中,急迫性尿失禁是指伴随着尿急或紧随其后出现的不自主漏尿。急迫性尿失禁

医周健闻 骶神经调控帮助患者告别“社交癌”

尿失禁是指尿不受人的控制,不由自主地流出来。尿失禁分类和成因非常复杂,根据病因可以分为压力性尿失禁、急迫性尿失禁、充盈性尿失禁等类型。国际尿控协会将每年6月份的最后一周确定为世界尿失禁周,旨在给予尿失禁患者专业的帮助。

的病因多种多样,常见的有逼尿肌老化、膀胱出口梗阻、膀胱炎症、心脑血管疾病、早期糖尿病、脊髓损伤、帕金森病、多发性硬化等。

轻中度急迫性尿失禁的常见治疗方法是保守治疗,包括改善生活方式的行为治疗、生物反馈疗法、盆底电刺激、胫后神经刺激、针灸、药物治疗等。非手术治疗效果不佳、不能耐受或依从性差、重度急迫性尿失禁患者需要手术治疗,如骶神经调控术、膀胱药物注射等微

创治疗,膀胱扩大术、尿道改道术等有创治疗。

吕坚伟教授介绍,骶神经调控疗法在国内发展成熟,分为一期测试和二期手术两部分。患者在采取行为治疗、药物治疗无效后,可尝试一期测试预知疗效,如疗效改善的趋势显著,即可进行二期植入手术,达到生活质量的长期可持续改善。术后也不会影响患者的日常行动,奔跑、行走、游泳等正常自如。公利医院已常规开展骶神经调控技术。医院拥有专业的

泌尿科专家阵容和多学科协作团队,能够帮助患者制定规范化、系统化、全面完善的疾病治疗方案,助力患者找回自信,重返健康生活。

另一个常见尿失禁类型是压力性尿失禁。压力性尿失禁是指打喷嚏、咳嗽、大笑、运动或体力活动等腹压增高时,出现尿液不自主从尿道漏出。吕坚伟教授指出,患者大多集中在分娩后的产妇和绝经后女性。药物和物理治疗等效果不理想、中重度压力性尿失禁患者适宜尿道中段悬吊带术,术后控尿效果良好。

如果您留意到家人使用成人纸尿裤、频繁尿裤子、出门到哪里都要先找厕所、害怕找不到厕所而不敢出门,请理解他/她的困境,不要抱怨或嫌弃,及时带他/她去专业医院就诊。凌溯