

高血压患者切勿自行调药停药

提高高血压,大家并不陌生。我国高血压患病人数已达2.45亿人,平均每6个人中就有1人患有高血压。身边很多高血压患者或者信奉“久病成良医”,或者认为“是药三分毒”,觉得头晕就不是高血压、降压药会成瘾、血压正常就可以停药、自己在家监测吃药就可以……这些想法是错误的。高血压是一种以动脉血压持续升高为特征的进行性心血管综合征,常伴有其他危险因素、靶器官损害或临床疾患。因此除了患者自我管理监测血压之外,更需要医院随诊进行综合干预。以下四种情况必须去医院:

血压多次升高需到医院确诊

很多人是体检时发现血压升高,自己平时并没有症状,但一次血压升高不能就认为自己患有高血压。

高血压是在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg,可诊断为高血压。

高血压分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压的发生是与遗传、环境和不良生活习惯有关,多在40岁以后发病。继发性高血压都有明确的病因,比如:肾炎、肾上腺有小腺瘤、肾动脉或则大血管有狭窄等,这些疾病产生的高血压,多是年轻就发病,而且血压数值都很高。

不论是原发性或者继发性高血压都需到医院就诊评估,千万不要发现一次血压升高,就自己贸然诊断,随意吃上降压药。

高血压是一个可防可控的疾病,继发性高血压当原发病治愈后血压也会随之下降或恢复正常,但原发性高血压无法彻底治愈。

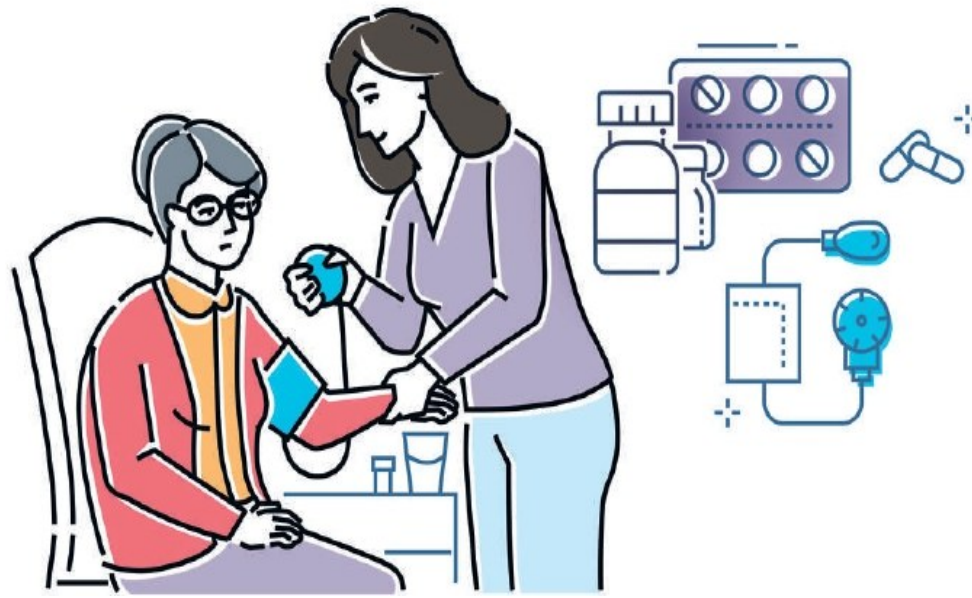
为了长期、有效控制血压,预防心脑血管事件的发生发展,需要坚持长期服药。但需要注意:

切勿盲目调整药量

部分降压药物的药物半衰期较长,在服

长期高血压对人体的危害是巨大的。高血压是心脑血管疾病最主要的危险因素,容易引发脑卒中、冠心病、心力衰竭、尿毒症等并发症,致残、致死率高。

因此除了在家中规律服药、规律测量血压外,高血压患者还需要定期到医院复查。围绕高血压的靶器官损害进行检查、监



联合用药降压需要医生指导

用一段时间后,会达到一个稳定的血药浓度。常用降压药物通常在服用2周至4周时可以达到其最大的降压效果,因此,如果1天至2天降压效果不佳,不能直接评价降压药物是否有效。

患高血压多年需要定期复查

测,包括心电图、超声心动、颈动脉超声、肾功能、血电解质、尿微量白蛋白、尿常规等,以便早期发现高血压导致的心、脑、肾、血管

切勿盲目联合用药

常用的降压药物有五大类。同一类药物联合应用,其降压效果无法达到有效增强,但副作用的发生几率会大大增加。只有在医生指导下,方可联合用药。

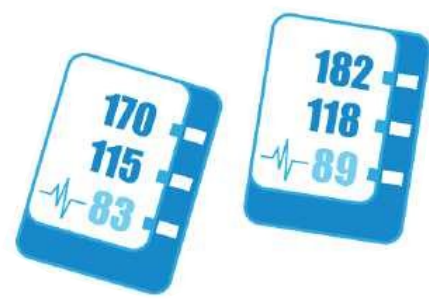
切勿盲目停止用药

所有降压药都只有在服药期间才有效。如果血压正常就停药,那么血压或早或晚将恢复到治疗前的水平。

等靶器官损害。

由于高血压患者需要同时控制血脂、血糖等心脑血管疾病危险因素,因此,高血压患者也需定期复查血脂、血糖等。

对于已经服用降压药物以及阿司匹林等抗血小板药物的患者,需要定期复查血常规、肝功能等。



出现这些症状急送医院就诊

高血压危象指的是高血压患者在某些因素诱发下,血压突然和显著增高,一般达到180/120mmHg以上,高血压急症在血压增高的同时伴有新发的心、脑、肾等器官功能损害。

当出现以下症状,要尽快急诊就诊:

■ 血压显著增高超过180/110mmHg,没有明显不舒服,平静休息、口服短效降压药物半小时以上血压没有降低趋势;

■ 血压高伴严重头痛、视物模糊、一侧肢体无力、烦躁不安等,提示可能发生急性脑血管病;

■ 血压高伴严重心慌气短、胸闷胸痛、喘憋甚至躺不下、大汗淋漓甚至有濒死感,提示可能合并冠心病、严重心律失常或者心衰;

■ 血压显著增高伴剧烈的胸、腹或后背疼,提示可能有主动脉夹层;

■ 血压增高伴有一过性或持续的视物不清、双影甚至失明,提示可能合并眼底出血或严重脑血管疾病;

■ 孕期血压增高超过160/110mmHg或伴头痛、视物模糊、腹痛、尿少甚至抽搐等情况;

■ 血压突然显著降低,尤其是高血压比基础水平降低40mmHg以上或者高压还不到90mmHg,或血压的降低导致明显的头晕、胸闷、恶心等。

(本报综合)



耳内进虫 两招应急

随着天气变热,各种蚊虫也活跃起来了。广州市红十字会医院耳鼻喉头颈外科主治医师许燕飞介绍,许多小虫尤其是飞蛾、蚊子、蟑螂等,会趁人们晚上熟睡时进入人的耳朵中,大家一定要警惕。

小虫进入耳朵后,许多人的第一反应是立刻用手去掏,许燕飞提醒,这一方法是大忌,“虫子进入耳道后,用手去掏,它反而会往耳朵深处钻,使鼓膜受到伤害。如果没有外部刺激,虫子会相对安静一点。”此时千万别慌张,以下两种处理方法简单易学,大家一定要记住:

用手电筒照一照。喜光的小飞虫如飞蛾、蚊子等见光后就可能飞出来。但如果是蟑螂等怕光的虫子可能会适得其反。所以如果不能确定虫子的类别,这种方法不建议反复进行。

耳内滴油。可以用食用油或甘油等滴几滴到耳内,过两三分钟后等虫子溺死,可以把头歪向患侧,让小虫随着油滴出来。

许燕飞强调,以上两种方法供紧急时采用,无论采用哪种方法,如果虫子没有出来或者无法确定是否耳道内有虫子,要尽快到医院找医生检查处理。(本报综合)



如何预防消化性溃疡?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,如何预防消化性溃疡?

市中心医院有关医务人员介绍,消化性溃疡包括胃溃疡和十二指肠溃疡,除腹痛外,常伴有反酸、嗝气、烧心、腹胀、恶心、呕吐、食欲减退等症状。

预防消化性溃疡,要养成良好的饮食习惯,做到定时进食、少食多餐、容易消化的软食。避免吃生、冷、硬、粗糙、油腻、含纤维过多的食物。切忌暴饮暴食。吃饭时要细嚼慢咽,这样有助于消化吸收,从而减轻胃的负担。应忌饮浓茶、咖啡、酒类等。少吃容易产气的食物,如土豆、红薯、洋葱、煮黄豆等。戒烟,勿食辛辣刺激性强的食物。避免长期进食过热、过酸及熏烤的食物。

避免长期服用对胃黏膜有刺激的药物。注意劳逸结合,生活规律,保持乐观愉快的情绪,避免紧张、焦虑、忧郁。

如何预防汗疱疹?

本报讯 记者刘念报道:“一到夏天,脚上就容易长汗疱疹,奇痒无比。”近日,家住咸安区温泉社区的李女士咨询,如何预防汗疱疹?

温泉社区卫生服务中心有关医务人员介绍,汗疱疹是一种好发于手掌、足底或者手指脚趾侧缘的复发性皮肤病,大多伴有手足多汗。表现为针尖大小的圆形小水泡,水泡内含有清亮的浆液或者变浑浊。汗疱疹通常不会自行破裂,干涸后会出现脱皮。没有传染性,但是一到夏天就可能发作。

汗疱疹通常被认为是一种皮肤的湿疹样变态反应。一旦患病,就需要避免精神紧张以及情绪波动,去除接触性刺激因素。

预防汗疱疹,形成良好的生活方式,保持乐观稳定的情绪,保持每天6—8小时的睡眠;多吃新鲜蔬菜,补充必需的维生素和微量元素;加强体育锻炼;保持皮肤清洁;预防皮肤老化,尤其是夏季,要避免强烈的日光照射,穿浅色衣服或者使用防晒品。

如何预防手足癣?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的王女士咨询,如何预防手足癣?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,手足癣是一种发生于手和足部的皮肤癣疾,由致病性丝状真菌感染引起。常见的临床症状是瘙痒、脱屑和水疱。主要通过接触传染,主要传播途径为用手抓患癣处,同用患者的鞋袜、毛巾、浴巾或者脚盆等。

预防手足癣,要养成良好的卫生习惯,天天洗脚,勤换袜子,保持鞋袜干燥,避免到不清洁的浴池、游泳池洗浴和游泳,不在公共游泳池、浴室、健身房等地方赤足行走;尽量不要在过于湿热的环境下工作;避免使用公用剪刀和指甲刀;脚容易出汗的人宜穿棉线袜,不宜穿不透气的尼龙袜和胶鞋;饮食以清淡饮食为主,少吃辛辣重口的食物;注意保持皮肤清洁和干爽,增强体质,保证睡眠时间,避免熬夜。

预防手足口病的“十八字要诀”

本报讯 记者刘念报道:近日,记者从市疾控中心了解到,我市手足口病已进入高发期。这种由肠道病毒引起的急性传染病,专挑幼儿园等孩子们聚集的场所“兴风作浪”。那么,正值手足口病高发季,应该给孩子做好哪些防护?

我市手足口病已进入高发期

最近一段时间,家住咸安区金桂社区的张女士很是注意孩子的日常防护。去年,2岁半的女儿出去玩了一圈回来,患上手足口病,不仅发了烧,嘴里、手上和脚心还长了疹子。“那段时间,女儿因嘴痛拒食、哭闹不眠,很是心疼。”

说到手足口病,很多家长应该不陌

生。手足口病是一种儿童常见传染病,发病人群以5岁及以下儿童为主,罪魁祸首是肠道病毒。

市疾控中心有关专家介绍,我市手足口病已进入高发期。20多种肠道病毒可引起手足口病。其中,肠道病毒71型(EV71)、柯萨奇病毒A16型(CA16)和柯萨奇病毒A6型(CA6)是最主要型别。

三种途径可感染手足口病:接触了被病毒污染的手、毛巾、玩具、餐具等,再经口感染;通过咳嗽、喷嚏等感染;食用被病毒污染的水、食物感染。

得了手足口病,手、足和臀部会出现皮疹或疱疹,口腔内出现疱疹。绝大部分病例症状轻微,少数病例会发展成重症,极个别甚至死亡。

牢记“18字要诀”

市疾控中心有关专家介绍,预防手足口病,牢记“18字要诀”。

勤洗手。饭前便后、外出回家后,接触儿童前、替儿童更换尿布后、处理儿童粪便及呼吸道分泌物后,用流动清水及洗手液或肥皂洗手,持续至少20秒。洗完手后用干手纸巾或专用毛巾擦干。

喝开水。不喝生水。

吃熟食。不吃生冷、未煮熟煮透的食物。

常通风。居室要经常开窗通风,保持空气清新。每天最好开窗通风2—3次,每次不少于30分钟。

市计生协举行系列宣传活动

生家庭、最美计生协会员,并颁发荣誉证书;市卫健委、市计生协为计生特殊家庭赠送了计划生育意外伤害保险、为市级“暖心家园”项目点授牌。随后,还有歌舞表演、知识有奖竞赛、参观纪念馆等活动。现场还免费为群众义诊,免费发放了药品价值5000多元,发放了宣传资料200多份。

本次活动由市卫健委、市计生协主办,通城县卫健局、通城县计生协、咸宁职业技术学院协办。旨在共同缅怀党的丰功伟绩,重温初心和使命,进一步坚定团结带领会员群众感恩、听党话、跟党走信心和决心,也是落实党史学习教育“我为群众办实事”实践活动的一次具体行动。

据了解,近年来,全市各级计生协组织立足“六项重点任务”,打造了一系列服务育龄群众和计生家庭的的品牌。全市共建立7个“暖心家园”项目,开展精神抚慰等“五个帮扶”关爱计生特殊家庭暖心行动;率先在全省开展0—3岁“咸宁市社区儿童之家”婴幼儿照护服务项目,把优生优育、母婴健康送进千家万户,不断增强群众的幸福感、获得感;实施“幸福工程”项目助力脱贫攻坚;推动青春健康进校园、进社区;落实家庭健康促进行动,引导家庭树立健康理念、养成健康行为习惯。

市卫健委有关负责人表示,希望全市计生协组织在卫健部门的指导下,加快推进计

生协改革,创新工作方式,提高服务能力,推动“六项重点任务”落实落地,为促进人口长期均衡发展和家庭和谐幸福贡献力量。



口干、眼干,警惕干燥综合征!

龋齿或牙齿脱落症状,皮肤干燥瘙痒、体检时反复白细胞或血小板减少、不明原因的低血钾、反复发热、乏力、消化不良、干咳、气促、活动后气短、发绀等表现,都要警惕干燥综合征的可能。

如果上述口干症状或眼干症状中存在有一项症状,加上其他症状中的一项存在,那么就要怀疑患有干燥综合征的可能。如果三项症状均有一项及以上存在,那么就需要高度怀疑干燥综合征,此时就应及时到正规医院风湿科检查诊治。

干燥综合征如何治疗?

目前本病尚无根治方法,主要是对症治疗,缓解患者症状,调节免疫,阻止疾病的发展和保护重要脏器。西医常用玻璃酸钠滴眼液、环孢素、硫酸羟氯喹片、激素等;

1、口干的治理:中医认为脾开窍于口,口腔内容纳舌、齿、舌为心之苗,下系金津、玉液,犹如井泉滋灌的

通道。齿为骨之余,因肾所生,赖肾阴以养。所以,机体内精血阴津耗乏,加上燥火上炎,出现口腔溃疡、咽干、舌体瘦、齿松脱落等症。干燥综合征患者唾液分泌减少,还容易发生龋齿、口腔溃疡、化脓性腮腺炎等口腔问题,因此需要注意口腔卫生。液体湿润口腔是缓解口干的简便方法,比如平时可用麦冬、沙参等中药泡水代茶饮,伴有口腔溃疡的,可以用金银花、白菊花等漱口或代茶饮。早晚选用软毛牙刷刷牙,饭后需漱口清除食物残渣,并定期做口腔检查,以防防口腔感染及龋齿发生。停止吸烟、饮酒,避免服用引起口干的药物如阿托品等。如发生口腔溃疡、口腔继发感染及化脓性腮腺炎时应尽早到医院就诊。

2、眼干的治理:患者常有眼睛干涩,眼内有异物不适感,少泪或无泪等症。按肝开窍于目,在液为泪。肝性易动易升,在病理上易化热化燥灼伤目,导致目睛干燥症状,亦或肝阴亏虚,肝血不足,不能濡润于目,出

现双目干涩昏花。目之瞳神赖于肾水充养,若肾精亏损,水津不能上供,则燥涩目疾丛生,中医就需辩证选用清热养阴生津,滋补肝肾填精等中药或方剂治疗。同时,眼干症状不仅造成患者眼干涩和异物感,严重时还会导致角膜损伤,发生细菌感染和视力下降等。患者平时可用加湿器保持室内生活环境的湿润。不要长时间看电视、手机或电视,多眨眼睛,每隔半个小时就闭目休息10—15分钟。不要戴隐形眼镜。如果有类风湿关节炎等原发疾病,也需要积极治疗。若眼干症状仍未见改善的,需及时就医治疗。

3.其他治疗:干燥综合征患者还需保持心情舒畅,避免情绪激动,遵医嘱定期复查。避免食用辛辣、油腻、烧烤等食物,多食滋阴清热生津的食物,如丝瓜、藕、山药、百合、雪梨、银耳、荸荠等。皮肤干燥者避免使用刺激性碱性肥皂,水温勿过高,早晚擦润肤霜以保湿。



牛志尊
主治医师,硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任

日常生活中“口干、眼干”还是比较常见的,老百姓往往把原因归结为“上火”,认为只要多喝水,吃点下火的“凉药”就能缓解。但是您可能不知道,风湿免疫性疾病中也有这么一种疾病会导致口干、眼干,它就是干燥综合征。干燥综合征大多见于女性,目前该病的发病原因尚不明确,可能与感染、遗传、内分泌等多种因素有关,病变主要是以唾液腺和泪腺为主,临床中不但会出现口干、眼干,还能出现关节疼痛、侵犯全身多个器官,产生多种多样的临床表现。

干燥综合征如何诊断?

干燥综合征的诊断需要考虑口干、眼干及其他症状等几个方面问题。

1、口干症状:感觉口干达3个月以上,饮水后仍然无法缓解;进食干性食物时如饼干、馒头、面包时需要饮水辅助才能咽下;夜间因口干而醒达3次以上。

2、眼干症状:有眼干感觉超过3个月以上;无明显沙眼等眼疾,但眼睛常有进砂粒感,眼内分泌物多,每日必须使用眼泪替代品(滴眼液)超过3次以上。

3.其他症状:存在有不明原因关节痛;反复或持续出现唾液腺(如腮腺)肿大;近几个月或几年迅速出现