

以自我感觉估计血压高低,不靠谱

冬季是高血压病的高发季节,特别是已经患有高血压并发症如糖尿病、动脉粥样硬化、冠心病、脑中风(又称脑血管意外)等病的人更增加突发的危险性。

什么是高血压?如何诊断高血压?高血压有哪些症状?未正规治疗有哪些危害?高血压有哪些严重并发症?高血压的形成与哪些因素有关?我们在日常生活中如何避免高血压?高血压病的有效控制有哪些步骤?1月20日上午9:30~10:30,本报热线(0551-62623752)邀请安徽中医药大学第二附属医院心血管内科专家丁丽主任为大家提供健康服务。

汪瑛 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家:丁丽

心血管内科主任,有数十年的心内科临床经验,擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

以自我感觉估计血压高低,不靠谱

读者:我是个高血压患者,平时没什么症状,可以用自我感觉来估计血压的高低吗?

丁丽:高血压病人症状的轻重与血压高低程度不一定成正比,有些病人血压很高,却没有症状;相反,有些病人血压仅轻度升高,症状却很明显。这是因为每个人对血压升高的耐受性不同,加上脏器官损害程度有时候与血压高低也不一定完全平等。因此,凭自我感觉来估计血压的高低,往往是错误的,也容易延误治疗。正确的做法是定期主动测量血压(每周至少测量两次),定期到医院心内科随访。

血压一降,不能立即停药

读者:我是个高血压患者,经药物治疗后现血压正常,可以停用降压药吗?

丁丽:高血压病是需终身服药的疾病,部分病人在应用降压药物治疗一段时间后,血压降至正常,即自行停药;结果在不长时间后血压又升高,还要再使用药物降压,这样不仅达不到治疗效果,而且由于血压较大幅度的波动,将会引起心、脑、肾等脏器发生严重的并发症,如脑溢血、肾功能损害、心肌肥厚等。正确的服药方法是血压降至正常后,可采用维持量,长期服药;或者在心血管专科医生的

指导下将药物进行调整,而不应断然停药。

降压过快过低都不好

读者:冬季血压偏高,需要立即把血压降至正常吗?

丁丽:一般而言,除高血压危象、高血压脑病等外,其余高血压患者均应该平稳而逐步降压。高血压患者不可使用降压作用过猛、降压幅度过大的药物,也不可多种降压药物无规律使用,以免使血压降得太快太猛,影响到脑部的血液供应,引起体位性低血压等不良反应。更重要的是,血压降低过快可反射引起脑血管痉挛,或使血流速度减慢而导致局部凝血因子增加,特别是血小板沉积可引起脑血栓形成,而这些都是缺血性脑血管病的发病基础。因而降压过快有致脑卒中发生的危险,必须加以防范,增强用药安全。因此,降压治疗必须掌握住“缓慢平稳”的原则。

不要一味追求血压达到正常水平

读者:高血压患者血压越低越好吗?

丁丽:一般而言,六十岁以上的老年人,均有不同程度的动脉硬化,为此偏高些的血压,有利于心、脑、肾等脏器的血液供应。如果不顾年龄及病人的具体情况,而一味要求降压到“正常”水平,势必影响上述脏器的功能,反而得不偿失。正确的做法是根据病人的年龄、脏器的功能情况,将血压降到适当的水平,特别是老年人,不易过度降低血压。因此,血压的高低也应具体化。

不能一味模仿他人的降压方案

读者:高血压患者可以模仿他人自行服药吗?

丁丽:每个人的身体素质及具体情况都不一样,因此高血压治疗必须个体化,要具体情况具体分析,因为每一位患者是否伴有高危因素情况并不一致。需到正规医院心血管专科就诊,制订合理的治疗方案。别人有效的降压药可能对自己无效,甚至非常有害。高血压的合理治疗,需要根据全身情况选择最佳药物,需要在有经验的心血管专科医生指导下进行。自行购药模仿他人降压药物带有一定盲目性、片面性,也存在一定的潜在危险。所以,应先经医生诊断,完善必要的化验检查,及心、脑、肾脏器功能的测定,需综合判断,然后制订适合自己的降压方案。千万不能凭想象,也不能一味追求所谓的新药、特药,或盲目认为价格贵的就是“好药”。

下期预告

精索静脉曲张有哪些治疗方法

精索静脉曲张可影响生育,是导致男性不育的主要原因之一。成年男性大约40%的原发性不育及80%继发性不育均患有精索静脉曲张。

如何诊断该疾病?什么样情况下,患者需要接受治疗,如何进行治疗?下周二

(1月27日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市滨湖医院泌尿外科刘骋主任与读者交流。

刘骋,副主任医师,擅长泌尿外科腹腔镜和开放手术,在省率先开展了精索静脉曲张显微手术。苏洁 记者 李皖婷

一周病情播报

冬季更需呵护牙齿健康

入冬以来,前来合肥市一院就诊的牙科病患者明显增多。因为冬季寒冷,人们在呼吸空气时,牙齿容易接触冷空气。特别是感冒导致鼻塞后,张嘴呼吸,牙齿更是与冷空气“亲密接触”,容易引起牙痛。且在冬季里,人们偏好吃热东西,也容易刺激牙齿引发牙痛。

医生建议市民,要注意牙齿保洁保暖,养成早晚刷牙、餐后漱口的习惯。

特别是睡前刷牙很重要,因为睡觉后,口腔处于静止状态,唾液分泌减少,而此时口腔里的温度和湿度又最适合细菌繁殖,一旦睡前不刷牙,牙齿就容易被蛀坏。在饮食上,多吃水果蔬菜,预防“上火”。

另外,市民需要定期进行口腔检查,早期发现,及时治疗,当牙病较严重以止痛时,应尽快去医院进行治疗。

苏洁 记者 李皖婷

皮肤奇痒 时珍本草霜 一抹止痒

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,瘙痒就是止不住。痒得揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤瘙痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、疥疮痒、还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎(神经性皮炎、过

敏性皮炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱皮)、体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴瘙痒、痔疮、痤疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光鲜亮泽,再顽固的皮肤瘙痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送货) 地址:合肥养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

省立医院开展儿童“先天性心脏病”筛查

记者昨日从省立医院获悉,该院开展贫困家庭“先天性心脏病”儿童义诊及筛查活动。首次活动在定远县进行,共对当地58名“先天性心脏病”儿童进行了筛查,其中三分之一儿童符合手术指征,将由省立医院免费手术。

据悉,省民政厅与爱佑慈善基金会合作开展了“福满江淮爱佑童心”活动,

对贫困家庭先天性心脏病儿童进行救助。年龄在0至14周岁,且属于城乡困难家庭,患有先天性心脏病的患儿均属于活动救助对象。患儿手术费用在新型农村合作医疗保险和城乡居民医疗保险报销后,剩余部分在一定限度内由爱佑慈善基金会和省民政厅承担。

孙承伟 记者 李皖婷

指甲根没白月牙是病吗?

王女士的手指甲以前光滑明亮,但现在各个指甲都出现许多竖向棱线,表面不光滑,也无光泽,而且,指甲根处的白色月牙也几乎没有了。她很担心自己生病了,还专门跑去医院请医生诊治。

安徽省中医院皮肤科主任医师刘涛峰解释说,如果指甲光滑明亮,而且不增厚,这种情况下出现许多竖向棱线,是正常现象,不必担心;如果指甲增

厚,失去光泽,则有可能是真菌感染,需要进行治疗。

指甲根处的白色月牙在医学上称为“假半月”,“假半月”有的人有,有的人没有,如果以前有“假半月”,现在没有了,考虑为微量元素缺乏,可以吃点金施尔康、善存,同时要保证饮食平衡,不偏食,坚持荤素搭配、粗粮和细粮搭配,多注意休息。 记者 李皖婷

爱心厂长病倒 公益医院伸援手

在霍邱县周集镇有这样一对夫妻,他们时时刻刻为百姓谋福利、办实事,用自己省吃俭用存下的积蓄,在当地开办了个米厂,虽然创办至今一波三折,但始终不忘为当地百姓服务。厂长名叫陶敏川,爱人叫张冬秀,夫妇二人始终将百姓利益放在首位,自2008年办米厂以来先后自掏腰包为村里修路、筹建敬老院、幼儿园及学校,为了照顾身边残疾人士,他先后将一批残疾人安排在其企业内工作,解

决了他们的生活问题。由于长期操劳过度,陶敏川夫妻都身染疾病,尤其陶敏川更有严重的冠心病等。合肥同仁医院在霍邱县开展医疗普查时,被他们的事迹深深感动,2014年底将这对夫妻接到医院进行治疗。合肥同仁医院的吴凯运院长说,“我们安排他们夫妻二人住院后,夫妻二人仍挂念厂内职工与周边群众,多次返回家送钱送物,令我们都非常感动。”

记者 邹传科