

超重、肥胖、中度饮酒人群 易患高血压

哪些人易患高血压？哪些高血压患者需要药物治疗？10月12日，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市三院心内科行政主任潘文博与读者交流。

□ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

高盐膳食有可能患高血压

读者：哪些人易患高血压？

潘文博：国际公认的高血压发病危险因素是：超重和肥胖、高盐膳食及中度以上饮酒。其他有精神因素、家族史等。

4类患者需要药物治疗

读者：哪些高血压患者需要药物治疗？

潘文博：降压药治疗对象：a.高血压2级及以上；b.高血压合并糖尿病，或已经有心、脑、肾靶器官损害和并发症；c.血压持续升高6个月以上，改善生活行为后血压仍未获得有效控制；d.高危和极高危患者。

不同人群降压目标不同

读者：高血压患者血压控制多少最合适？

潘文博：降压目标：普通高血压患者血压降至<140/90mmHg以下，年轻人或糖尿病及肾病患者降至<130/80mmHg以下，老年人收缩压降至<150mmHg以下，如能耐受，还可进一步降低。

高血压患者治疗中应避免陷入误区

读者：高血压患者治疗中常常会陷入哪些误区？

潘文博：1.灵丹妙药根治高血压。2.降压药物用得过早会导致以后用药无效，趁现在症状不重就不要用药，这种想法非常危



潘文博 主任医师，院级拔尖人才，对高血压病、冠心病、心律失常、心力衰竭等疾病具有丰富的临床经验。

险。3.降压药物影响肝肾功能，有些人由于担心降压药物的不良反应，而不敢应用。但相比高血压的致残、致死的严重后果而言，服用降压药物的获益更大。4.保健品有降压作用，高血压病人千万不要被某些鼓吹能根除高血压的伪科学所蒙蔽，不遵医嘱而采取一些不科学的治疗方法，从而导致中风、心肌梗塞的发生。5.去医院复查时停止服用降压药物，降压治疗是一个长期过程，医生更关注服药后血压水平，因此，无论是否去医院就诊，均应按时服药。6.长期用药可产生耐药性，目前没有证据显示长期服用同一种降压药会出现耐受性而导致疗效下降，所以在血压控制良好的情况下，不要自行换药。

□ 下周预告

哪些人群易患宫颈癌？宫颈癌如何治疗？下周五(10月19日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)妇科主治医师马杰与读者交流。

马杰，安徽医科大学妇科肿瘤专业硕士，擅长宫颈癌前病变的诊断与治疗。多次参与国家自然科学基金、省科技攻关重大专项及省自然科学基金等科研项目，在核心期刊发表论文10余篇。

□ 崔媛媛 记者 马冰璐

健康提醒

宝宝突然拒绝吃奶 或是鹅口疮“作怪”

星报讯(华玲 记者 马冰璐) 最近，合肥市民李女士发现，出生不到1个月的小宝宝突然“拒绝”吃奶，口腔黏膜表面还长了一些白色斑膜，到医院一查竟是鹅口疮“作怪”。对此，安徽省妇幼保健院门诊部主任刘娟提醒，鹅口疮是新生儿中非常常见的一种口腔炎，婴儿常常因为患有鹅口疮导致口腔疼痛而无法进食，致使新生儿体重不增。

新生儿患有鹅口疮是由白色念珠菌感染所致，一般情况下细菌处于静止状态，当偶尔有机会生长扩散时便会引起感染，一般分为内源性感染和外源性感染。

对于患有新生儿鹅口疮的宝宝，首先需要治疗，刘娟还给出了常用的治疗方法：用制霉菌素和鱼肝油进行混合，制成制霉菌素肝油，用棉签蘸取少量涂抹至宝宝口腔黏膜。“妈妈可在两次喂养之间进行涂抹，同时希望妈妈继续坚持母乳喂养。如果婴儿口腔或者妈妈的乳头十分疼痛，可以把奶挤出来，用小勺子喂给婴儿。”

□ 食药安全在身边

问：如何识别假药？

答：老百姓掌握了辨别假药的常识后，不仅可以买到放心药，同时也是杜绝假药的重要一关。下面是药物鉴别专家教你如何鉴别假药，主要通过以下这些方法找到假药的蛛丝马迹。

药名有暗示。“抗癌胶囊”、“皮癣一扫光”、“抗风湿药酒”，这些药名暗示能根治某些疾病，正规药品名称不会含有这些内容。

文号不规范。“药卫准字000000号”、“药消准字000000号”，这样的批准文号不规范。目前药品批准文号格式为“国药准字-字母-八位数字”，字母包括H(化学药品)、Z(中药)、S(生物制品)、F(药用辅料)等。

说明书混乱。鉴别假药时需看清说明书。药盒上会有简要的说明书，表述疾病治疗范围时，中(成)药只能说“功能主治”，化学药品制剂为“适应症”，生物制品是“作用与用途”或“接种对象”。假药的说明书经常表述混乱，比如某中成药介绍它的“适应症”是“牛皮癣或皮肤病”。

没有有效期。如果从药盒上找不到生产日期和有效期，也是一个“马脚”。正规药厂批号规范，有效期标注准确。如药品生产批号为20080731，三年有效期，失效期2012年7月。

标记不明确。某药品在药盒正面的右上角标有黄色的“外用药品”。正规药品标注药品分类，如处方药、非处方药(OTC)、特殊药品(外用药品、精神药品等)，而且标注清晰、色彩规范。假药或者没有标注，或者标注文字图案线条模糊、色彩运用不规范。比如，按规定“外用药品”标注应为红色，有些假药却是褐色或黄色。

包装喊口号。药品包装上是不允许随意标注其他内容的。如广告性质的口号、标题；超出说明书内容以外的宣传资料等。如果遇到有宣传以上情形的，可以怀疑为假药。药品生产地址、联系电话等的一致性、真实性也是判定真假药的一个方面。□ 石跃新 记者 王玮伟

夫妻两人携手看书 身心健康又快乐

星报讯(徐霞 沈露 记者 祁琳) 今年81岁的郭世伟老人与91岁的老伴尚乃玉老人，家住合肥双岗街道一里井社区辖区。郭奶奶思维清晰，身体各项机能都很好。老伴2005年得了脑梗，腿脚不便，无法出门，但听力、视力都很好，咬字清楚，思维也很敏捷。

老人与老伴退休前都在医院工作多年，说起自己的养生之道可以总结为十二个字：注意饮食，不忘学习，心态要好。“尤其是喜欢

看书，看书有助身心健康。”郭奶奶笑着说。

两位老人三餐规律，不暴饮暴食。不吃大油大荤的东西，以素为主，多吃粗粮。平时并没有特殊的兴趣爱好，有空就去散散步，做做家务，但特别喜欢看书。老人表示，经常读书学习，可减缓机能衰退，有助身心健康。也许正是这样一种浓厚的学习氛围的作用，两位老人的心态都很好，很乐观，很平和。

儿童哮喘重在预防 患儿应远离哮喘诱因

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 最近，因哮喘前往合肥市一院就诊的儿童增多，合肥市一院儿童哮喘专家潘军平提醒家长，哮喘重在预防，在日常生活中，患儿应远离哮喘诱因，如室内尘土、尘螨、真菌、动物皮毛、室外花粉等，积极配合治疗和预防呼吸道感染，避免有害气体和冷空气刺激。

当儿童哮喘疾病发作时，应及时送往医院就诊，通过专业问诊和完善相关检查，如常规通气肺功能、潮气肺功能、支气管舒张试验、运动激发试验，可测试患儿气道气流受限及可逆性；呼出气一氧化氮试验，可检测患儿气道炎症情况；开展体外过敏原检测，可分析引起患儿哮喘可能的原因，排查病因，对症下药。

寻医问诊

读者：孩子2岁多了，不喜欢让大人帮忙刷牙，可以任由孩子自己刷牙吗？

安徽省儿童医院口腔科主任王向荣：不主张孩子自己刷牙，特别是5岁以下的孩子，孩子很难独立完成一系列复杂的刷牙动作，必须家长帮忙。如果5岁以上的孩子运动能力、漱口能力都很好，可以自己刷，但家长要定期检查刷牙效率。□ 王筠 江薇薇 记者 马冰璐