

高血压用药3误区

高血压是一种慢性病，一般需要长期坚持吃药,不能中断。有不少高血压患者在用药时却采用了错误的方法,尤其是老年患者,那样将会导致严重后果。

误区一:既不头痛,也不头晕,自我感觉良好,就不需要服用降压药物。

有这样一类患者,知道自己有高血压,但是没有什么症状,就不愿意用药治疗,认为“是药三分毒”,能不吃就不吃。

比如,有一个女性患者,49岁,来门诊看病,说这段时间血压一直在180/100毫米汞柱左右。她说,发现高血压已经7~8年了,都是在170~180/90~110毫米汞柱左右,没有任何不舒服的感觉,所以也就没有管它。这次体检,发现肾功能不好了,她才来看病。

这个患者是典型的没有症状不看病,最终导致靶器官损害的例子。与这位患者有同样经历的不在少数,自己也知道血压高,因为没有症状,又认为药物对肝肾功能有损害,所以觉得不服药是最好的选择。

实际上,这种认识是错误的。近年来,多个大规模人群的临床研究证实。血压在140/90毫米汞柱以下者,脑中风、冠心病、心肌梗死和死亡的风险均显著低于140/90毫米汞柱以上者,所以目前将血压≥140/90毫米汞柱诊断为高血压病,将一般人群高血压的治疗目标定在<140/90毫米汞柱以下,只有75岁以上的老年人群血压达标值为150/90毫米汞柱以下。

高血压患者一定要让血压降到目标水平以下。很多患者担心药物的副作用,实际上,药物的副作用并不是在每个人身上都可能发生,发生率不会超过5%。但是,高血压导致的心、脑、肾损害的风险却是绝对的。如果不治疗或治疗不达到目标以下,10年后都会发生心或脑或肾损害。如果因为害怕药物的副作用而不服药,是得不偿失。



误区二:血压时高时低,血压低时不需要服用降压药物。

临床有很多高血压患者,尤其老年人,血压特别容易波动,一天之内血压相差可以达到60毫米汞柱。还有一部分患者的血压一段时间很高,一段时间又降下来,变得很低。很多患者最关心的是,血压低时要不要服药。这里就要分析一下血压波动大和一段时间血压低下来的原因,根据病因对症治疗。

1.患者的精神状态会导致血压波动。有的患者特别容易紧张,稍微一点刺激就会使血压升高,并因为担心血压升高而进一步加剧血压升高,这时候要注意调整精神状态。

2.降压药物使用时间不合适。降压药物的使用需要个体化,并不是千篇一律都在早上或晚上服药。要根据患者的血压特点来决定用药时间。比如有的患者明明是晚上血压高,但让他早上服用降压药物,血压肯定降不下来,反



而让早上的血压更低了。所以,作为医生,我们希望患者了解自己的血压变化,这有助于降压药的调整。通常,我们都建议患者来看病前自己在家测量血压,记在本子上,每天3次,分别是早晨起床、中午和晚上睡前,记录一周。

3.白大衣高血压。有些患者在家测量血压都偏低,但是到医院测量血压就会高达150/90毫米汞柱以上,所以很多患者到医院看病就会带走很多降压药物。如果按这个处方服药,在家的血压肯定更低。所以一般建议患者在家准备一个上臂式电子血压计,自己在家定期测量血压。如果是上述这种情况,还是以家里测的血压为准,不需要服用降压药物。

4.老年性高血压患者。老年患者因为动脉硬化严重,特别容易出现血压波动。血压忽高忽低的情况很常见。这时候需要到医院看病,让医生根据病情调整降压药物。

5.有的患者夏天血压会低一些。这时候很多患者可以将降压药的剂量减少,有少数患

吃野味真能进补吗

◆ 彭永强

春节来到了,饮食卫生又成为话题。随着人们生活水平的提高,如今很多人开始热衷于吃野味,他们认为野味不仅味道鲜美,而且是纯天然食品、无污染,更有一些商家为了达到赚钱的目的,借助各种手段大肆宣扬吃野味的好处,比如说吃鹿能够滋阴壮阳、强身健体,吃穿山甲能够祛瘀散结活血通络……事实上,这些说法都缺少科学依据,在很多时候,吃野味不仅达不到滋补的目的,反而会给人体健康带来更大的伤害。

由于野生动物自生自灭,生存环境大多阴暗潮湿,极易于各类病菌大量繁殖,因而大多数野生动物体内都携带有大量的病菌和寄生虫,它们携带的病菌、寄生虫往往是人工饲养动物携带的二三倍甚至还要多。由于野生动物的交易多是地下渠道,卫生检疫部门对此很难有效监管。尤其是一些病菌寄生于动物的肌肉、血液和内脏器官中,即便是进行高温烹煮,有时也难以将病菌消灭。这些病原体进入人体之后能引起多种疾病,譬如狂犬病、结核病、鼠疫、炭疽、甲肝等。

有接近一半的野生青蛙体内携带有裂头蚴寄生虫,人吃野生青蛙时,极易易将蚴虫一起吸收进体内。裂头蚴虫寄生在人体,可能会引起多种疾病:如钻进眼睛里,可能引起失明;若进入大脑,会导致癫痫或瘫痪;要是闯入内脏如肝、心、肾,也会造成巨大的伤害。蛇类动物身上的病毒进入人体,会引起腹痛、腹泻、持续性发热等症状。一般来说,越是生长在潮湿、污秽环境中的野生动物,譬如鼠类、蜥蜴类、蛇类等,身上携带病毒的数量也越多,对食用者的危害也就越大。

不少人吃过野生动物后,身体出现了脓疱、水肿等不适症状,一些人因为食用野生



动物引起过敏,全身出现皮疹,脸部、口鼻周围出现红斑,身躯有瘙痒脱屑等,甚至还可能出现哮喘、全身水肿、呼吸困难等严重过敏症状,重者可能会危及生命。专家提醒,若有人吃过野味后有不适症状,应立即去医院就医,以免贻误救治时机。

郑州大学第二附属医院营养科主任贾润萍介绍,营养学家曾经把野生动物和家禽、家畜的营养成分进行过仔细分析,结果发现家禽、家畜的营养成分和野生动物的营养成分,实际上是相差无几的。比如说等量的熊掌和等量的鸭掌,所含的营养素的含量是差不多的。野生动物能治疗疾病这种说法,从现在医学来讲是没有科学根据的,反而是野生动物引起的人类重大疾病比比皆是。

因此,为了人类自身的身体健康和生命安全,也为了生态平衡,请不要相信野味能滋补,不要食用野生动物。

遵循自然的顺势长高

每个家长都希望自己的孩子能健康成长,高大挺拔。所以生活上尽量做到尽善尽美,忙着补钙、铁、锌……可折腾半天,孩子的身高还是不理想。如何让孩子在自然生长的原则上改善身高是目前国内外专家关注的话题。本周末及寒假期间,上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高》的部分编委及长期从事生长发育研究的专业人士指导家长如何让孩子通过“顺势生长法”获得理想的身高。可通过800-820-8727报名。

直接补充生长素可以让孩子拥有理想身高吗?

生长素的分泌量是孩子身高增长的关键。但长期补充外源的生长素,短期内可能会达到高峰值,但是容易造成体内激素失衡,导致自体的依赖,减低自身分泌量。只有增加孩子自身的生长素分泌水平并保持其活性,才是科学、自然的。

理想身高需要长期管理

孩子身高的发育是多年累积的结果,对于身高不达标、年长幅缓慢、遗传不理想且有早发育及过敏性体质的孩子,应建立身高发育档案,定期进行骨龄及生长板测评,除了和同龄孩子的横向对比外,定期进行纵向对比也非常必要,只有通过及时干预调整,接受专业指导,才不会错失短暂的生长期,给孩子带来终身的遗憾。

12—16岁追赶性生长期

研究发现,生长板是人体骨骼发育的营养源和动力源,生长板越厚,骨骼纵向生长动力越足,长高潜力越大,反之潜力就减小。一般到了青春后期阶段,孩子的长幅会趋于缓慢,家长以为孩子就这样定型了,其实这个阶段骨骺尚未完全闭合,由于生长素分泌逐渐降低,导致生长板变薄,长幅趋缓,这个时候如果很好的控制骨骼的闭合时间,延长有限的生长期,同时提高体内生长关键物质自身分泌量及活性程度,孩子还是可以在青春后期阶段获得较为理想的长幅,进行赶上性生长。中科院所属研究院最近在这一领域取得了巨大的突破,采用天然原料,通过生物技

6—16 周岁青少年身高体重表 (2013 年)				
年龄 (岁)	身高 (单位:cm)		体重 (单位:kg)	
	男	女	男	女
6	121.26	120.38	21.26	20.37
7	127.33	126.72	24.06	22.64
8	132.67	132.20	27.33	25.25
9	137.76	138.13	30.46	28.19
10	142.95	144.47	33.74	31.76
11	148.55	150.86	37.69	36.10
12	157.62	156.69	42.49	40.77
13	165.59	158.62	48.08	44.79
14	169.14	160.23	53.37	47.83
15	172.12	161.27	57.08	49.82
16	173.71	161.49	59.35	50.81

术,表达出小分子多肽类活性生长物质。
——摘自《如何让孩子长得更高?》(ISBN 97-81030-920-0) 上海中医药大学出版社

[活动信息]

**让专业人士教你
如何获得自然的顺势生长**

活动时间: 本周末及寒假期间
活动内容: 1、生长潜力评估; 2、建立成长档案, 每年 2 次的免费身高检测; 3、专业人士每年 2 次的跟踪回访; 4、免费领取上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高?》; 5、免费领取最新儿童身高表一份。
报名方式:
1、电话报名
中科院服务点 T: 800-820-8727
南京东路459号置地广场1107室(南京路步行街) T: 63528000
北京西路1701号静安中华大厦二楼(静安寺) T: 61700398
2、编辑短信“矮小+姓名+联系方式”到13162255035 上海中科衡通生物医学科技有限公司