

健康+

春夏之交气压忽高忽低

气压对高血压控制有影响？

◆吴瑞莲

近来,随着气温一同攀升的还有市民的困惑,春夏之交气压忽高忽低,那么气压是否对高血压产生影响?此外,说起低气压,不免让人联想到西藏等高海拔地区,而夏季一向是高原旅游的黄金季,高血压患者还能前往西藏一类的高原地区旅游吗?日前,在静安区大宁社区举办的2016第6期新民健康周周讲上,上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科朱理敏副主任医师表示,气压对血压是有一定的影响,例如同一个人在高海拔地区时的血压会比在低海拔地区时更高。她建议高血压患者近日特别要注意血压控制;如出游在行前需进行一次健康体检,切勿盲目上高原。

高血压患者出游前需体检

据介绍,高血压患者的动脉血管壁本来已受到较强压力,当从低地登到高山,因为气压下

降,机体为补偿缺氧就加快呼吸及血循环,心率也随之加快,会导致血压进一步升高。对此,朱理敏建议,高血压患者在去西藏等高原地区旅游前最好做一次体检,对自身状况有一个全面评估,以确定是否能耐受高原环境,同时也应备好应急药物,以确保安全。作为曾经前往西藏旅游的“过来人”,朱理敏提醒,进入高原地带最好逐渐升高海拔,可以选择火车进藏。在路线方面可以考虑先进入林芝地区,然后前往拉萨、日喀则,最后抵达珠峰大本营。而到达高海拔地带的前几天,应避免剧烈运动。

既然气压对血压存在一定影响,那么出行旅游时高血压患者可以乘坐飞机吗?朱理敏对此表示,乘坐飞机影响人体血压的因素主要是在飞机升降过程中,气压快速的变化可引起血压突发性升高。但若是血压已得到有效控制的高血压患者,是可以承受这种环境变化的,因此可以乘

坐飞机。

服用降压药别担心“耐药”

目前,老百姓越来越重视用药安全问题,担心长期吃药会形成耐药性,所以不愿过早服用抗高血压药物。朱理敏说道,高血压药物不是抗生素,长期使用不会出现耐药性。“如果用药一段时间后,血压出现控制不佳的情况,需要考虑到有哪些因素引起血压波动。”她说道,常见的原因包括体重增加,高盐饮食,年龄增加,情绪波动,肾功能下降等,还有一些特殊原因也可引起血压控制不佳,如老年人需要进一步明确有无肾动脉狭窄等。

朱理敏强调,高血压如果长期不控制,可引发心脑血管病事件,其中,中国人最常见的并发症是卒中,包括脑梗塞和脑出血。此外,还可导致慢性心力衰竭,冠心病,心绞痛,心律失常,慢性肾功能不全,肾衰竭等。因

此,她建议高血压患者应严格按照医嘱按时服用降压药。

有患者担心长期服用高血压药物会影响肾功能。朱理敏对此表示,目前医院里使用的西药降压药物多是全世界通用的药物,是经过国家药监局认证的,因此不必过分纠结长期服药会伤身。“当然,是药三分毒,当高血压药物对心脑血管的保护和其副作用联系在一起时,老话‘两害相权取其轻’还是很有道理的。”朱理敏介绍,如今很多降压药物的副作用都已明确,因此只要在使用过程中注意监测即可,即使发生不良反应事件大多也可逆转。



更多资讯请关注“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员中心服务热线:021-80261680

上海名医

儿童感冒后久咳警惕哮喘

◆叶雪菲

正值春夏之交,气温上上下下,不少人都被感冒“打倒”了。尤其对于抵抗力弱的儿童来说,咳嗽、发热、呼吸不畅等症状断断续续,总不见好。上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸科主任殷勇提醒,发现孩子出现咳嗽症状且无痰、不喘,使用抗生素或镇咳药物治疗无效,做胸部X线或肺部检查也并未发现异常时,要小心咳嗽变异性哮喘。

一些儿童在一次感冒后咳个不停,咳上几个月甚至大半年。对此,殷勇解释,咳嗽多是刺激性的,与闻到刺激性气味、气候改变或运动等有关。而一旦咳嗽时无痰、不喘,使用抗生素或镇咳药物治疗无效,在做胸部X线或肺部检查也并未发现异常,且患者出现经常夜间干咳,并恰巧是过敏体质儿,咳嗽超过4周以上的话,家长需高度警惕孩子是否患上了咳嗽变异性哮喘,应及早进一步检查,尽早对症治疗。



◎专家名片
殷勇

主任医师、硕士生导师
上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸科主任、儿童睡眠障碍诊治中心副主任

中华医学会儿科分会呼吸学组少见疑难病协作组副组长,中华医学会儿科分会呼吸学组支气管镜协作组委员,上海市医学会儿科分会委员,上海市医学会儿科分会呼吸学组委员,上海市医学会变态反应专科分会委员,中国呼吸疾病联盟儿童哮喘组秘书。

主要从事儿童呼吸介入治疗的研究,对儿童先天性和感染性疾病的治疗、儿童哮喘、儿童呼吸睡眠障碍疾病具有丰富临床经验。

对儿童哮喘,不少家长认为到青春期自然就会好,未引起足够重视。但殷勇指出,儿童哮喘不积极治疗或治疗停滞,将使患儿丧失治疗有利时机,发展成成年哮喘比率最高可达70%。因此,切不可延误儿童哮喘的早期治疗。他解释,小儿生长发育过

程中,由于机体免疫、内分泌等各种功能的变化,有些哮喘会得到自然缓解,其比例大约为70%—80%。但如果不认真治疗,一味等待其自愈,那么在这个过程中,由于哮喘反复发作,炎症反复刺激,会使气道纤维组织增生、腺体增大、平滑肌肥厚,造成

气道结构重塑、肺功能下降。而这种损害是永久性、不可逆的,会严重影响孩子的生长发育,甚至因哮喘发作导致猝死。

“其实,哮喘如高血压等一样同属于慢性病,虽不能根治,但可以通过规范化治疗,以及全程化管理,有效地减少患者的急性发作。目前,哮喘患者只要接受规范化治疗,90%以上患者的病情均可得到有效控制。”殷勇说道。为此,在今年2月成立的浦东儿科医疗联合体基础上,儿童医学中心呼吸内科团队与区内14家社区卫生服务中心医护团队携手,制订了在社区具有可操作性的标准化诊疗规范及分工合作流程,在社区配置专科治疗药物、添置了肺功能评估设备,完成了对社区医生护士的规范化诊疗、随访、健康教育的专业培训。同时,为了确保在社区开展儿童哮喘管理的同质化,儿中心的呼吸科医生与IT团队开发了“哮喘无忧”手机APP患者端和医护端,方便日常监控与咨询。

时令养生

小满时节宜吃“苦”

◆叶雪菲 实习生 高媛

5月20日是夏季的第二个节气小满,从小满开始,天气转热,雨多湿重。中医认为夏季五行属火,在脏为心,在味为苦,火性炎热且向上蔓延,所以夏季人们容易心火上亢、心绪不宁。上海市浦东新区浦南医院中医科主任徐中菊副主任医师表示,小满养生不妨遵循习俗多吃“苦”,苦味食物不仅可清心火,还可以养心。

徐中菊介绍,吃苦菜是小满节气的习俗之一。苦味食物性寒入心、清热除湿,能起到调降“心

火”的作用,并且能够除邪热、祛污浊、清心明目、益气提神,如苦瓜便是夏季的饮食“佳品”。但是,徐中菊强调,吃苦还是要依据个人体质而定。苦味食物大多性寒,脾胃虚寒的人应少吃。儿童肠胃功能较弱,大量食用苦味食品可能会影响食欲。此外,女性在生理期同样不应过多食用苦味蔬菜,尤其是寒性痛经的人,多吃苦味蔬菜可能使气血受寒而凝滞,影响月经的顺畅。健康人如一次进食太多苦味蔬菜,则容易引起恶心、呕

吐等反应。因此,摄取苦味食物应适量。

过了小满节气,意味着开始进入闷热潮湿的天气。徐中菊提醒,此时应注意防暑降温除湿。食物应以多样、清淡为主,烹饪时应注意少油、少盐,少炸、煎、多炖、煮、蒸。如果过食肥甘,脾胃蕴热,湿热内生,内外交炽,更易出现诸如食欲不振、上火、精神不佳之症。除此之外,徐中菊表示,此时,恰逢新鲜水果蔬菜逐渐上市,可以选择进食一些当令蔬菜水果,也可以食用赤小

豆、薏苡仁、绿豆等除湿利水,还可选择一些健脾养生的药膳调理自身。

南京有一句老谚语“小满毒日头,面条加馒头”,指从小满开始饮食习惯宜转向减少米饭增加面食。徐中菊解释,夏季暑热,肠胃功能减弱,流汗增多则会损失不少B族维生素和钾、钠等矿物。面粉中的B族维生素和多种矿物质比精白大米约高出一倍,吃面更有利于补充营养,且细粮与粗粮适当搭配也更容易被人体消化吸收。

会员福利大放送

春夏之交如何防治哮喘？

◆叶雪菲

春夏之交,哮喘发作变得更加频繁。生活中应该注意哪些?如何才能科学防治?由新民晚报等主办的2016第8期新民健康周周讲,周四(5月26日)将开讲“春夏之交如何防治哮喘”。

如今正值春夏之交,大街上柳絮飘飞,鲜花也开始盛放。而此时,不少家庭开始了衣物、床具的“大换血”,这会诱发哮喘吗?天气开始炎热,空调的使用会产生哪些影响?家中宠物要如何对待?5月26日第8期新民健康周周讲“春夏之交如何防治哮喘”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

宋氏三姐妹特展 新民健康会员特惠

◆叶雪菲

为隆重纪念孙中山先生诞辰150周年,“别克·她们·风华绝代——宋氏三姐妹特展”正在上海朵云轩艺术中心公展,这是闻名中外的宋氏三姐妹在1948年大陆分别后首次“相聚”。

本次特展征集了上千件实物、照片、文献、影像等,再从中精选300余件展出。此外,展览还以场景还原方式,通过原声音频、影片、衣物服饰、家居用品、文房书画、信札手稿等,再现宋氏三姐妹的非凡人生及心路历程。本次特展由新民晚报社、上海市孙中山宋庆龄文物管理委员会等主办。

新民健康会员中心将给会员带来大福利,在平日票80元,周末票100元基础上,新民健康会员价仅需50元!快来拨打会员中心热线:021-80261680抢票吧!

时间:2016年4月29日—7月31日,每天10:00—17:00(16:30停止入场)

地址:上海朵云轩艺术中心(徐汇区天钥桥路1188号)

玩转健康圈

■5月20日起,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院第三届“冬病夏治”节将拉开帷幕,该院呼吸内科、内分泌科、风湿科、皮肤科、儿科、针灸科、内科、康复科等开展冬病夏治项目。此外,正值上海中医药大学60周年庆,岳阳医院将于5月20日下午14:00—15:30在总院门诊大楼前(上海市虹口区甘河路110号),21日上午9:30—11:00在上海市吴泾镇社区文化活动中心(龙吴路5533号),22日上午9:30—11:00在上海市崇明县庙镇为民街24号连续3天分别举办“冬病夏治”节义诊咨询活动,为广大市民提供相关咨询和健康教育服务。

■5月19日下午14:00,上海中医药大学附属市中医院(芷江西路274号)将在门诊1楼大厅由中医内科李文、石岭、高司成医师带来“阿胶,您吃对了吗?”科普讲座。

■5月至6月30日,上海中医药大学附属曙光医院儿科小儿及成人冬病夏治将于周一至周六全天可在西院门诊八楼A10诊室小儿科普通门诊、东院门诊一楼儿科4号诊室接受预约。