

降压药这样吃才管用

数九寒天是高血压患者的一道坎。有研究显示,高血压患者在冬季出现中风等心脑血管急症的死亡率最高。很多高血压患者会面对这样的情形:原本管用的降压药冬天就可能“失效”了。这是由于天气变冷时,体内肾上腺皮质激素分泌增多,使血管痉挛收缩更明显,导致血压升高、波动明显。

高血压是我国第一大心血管疾病。服药治疗高血压是最常见,也是目前效果最确切的治疗方式。高血压无论是新病人还是老病号,就必须了解以下几条服用降压药的原则。

“见好就收”对身体弊大于利

高血压是一种慢性疾病,病程很长。目前,没有任何一种药物能彻底根治高血压。

临床中,常有患者服药后血压恢复正常,于是以为自己痊愈便停药。

其实,降压实际是药物的结果,并非真正痊愈。停药后,此类患者血压往往会反弹得更高,甚至超过治疗前的水平,即出现所谓“反跳”现象。

如果血压“反跳”太高,患者可能出现高血压脑病等严重并发症,所以,“见好就收”的服药心理不可取。

降压药从小剂量开始服用

高血压病人初期服药,要从最小剂量开始。服药一周后如果效果不好,可以考虑两种药物联合应用。

对于大多数患者来说,同时服用两种降压药,是完全可以 将血压下降到理想水平的。



如果血压正常维持 1 到 2 个月,可以逐渐减掉第二种药,直接用最小剂量的降压药来维持效果。

患者不应该一开始就图效果,而大量服用降压药,这对于后期治疗没有任何好处。

熟知药物的副作用

了解药物的副作用,对于监控病情很有好处。

部分利尿剂大剂量使用可引起血脂和血糖代谢紊乱,尿酸酸升高,低血钾。

β 受体阻滞剂可引起甘油三酯升高、血糖异常、心率减慢、诱发支气管痉挛。

血管紧张素转换酶抑制剂可引起咳嗽、白细胞减少、味觉障碍、高血钾。

钙拮抗剂可引起面部潮红、头痛、踝部

水肿。

还有部分药物可引起性功能障碍。

注意服药时间

药物的作用时间有长有短。长效的每天吃一次即可,短效的每天服用好几次。

人的血压每天都在不停地波动,一般来说,白天血压较高,晚上血压较低。因此,降压药一般白天服用,每天一次的药物在清晨醒后服用;每天两次的药物一般在上午 8 时、下午 4 时服用;每天三次的药物在早上 7 时、中午 12 时半、傍晚 6 时服用。

当然,这只是一般规律。具体的服药时间,患者必须经医生指导才能实施。

石浩强 (上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科副主任)

不小心就会烫伤口腔和食道黏膜。人们吃火锅千万不可心急,最好是把涮出的食物先放在碗里凉一凉再吃。

2. 多涮“块状”蔬菜,以低脂食物为主

很多人在吃火锅时最后猛吃绿叶菜,但绿叶类蔬菜由于叶面面积较大容易吸收汤底中的油分,从而导致整体上脂肪含量增高,使本来低热量的素菜也不再“素”了。其实,不妨选择根茎类或海藻类食物,如莲藕、土豆、胡萝卜、白萝卜、海带等,块状的蔬菜不会过多“夹带”锅中的油,富含的膳食纤维还能帮助赶走肠胃中的油脂。此外,也有人觉得羊肉、肥牛脂肪含量太高,鱼丸、虾饺应该没那么多油。其实,鱼丸、虾饺等含有大量油脂和盐分,有些质量不好的丸子甚至还添加了很多淀粉,不仅热量高,还缺少肉类的营养。因此建议应以瘦肉和低脂肪的海鲜为主,可选择鸡肉片、虾、百叶等。

3. 食用得当,勿食辣,勿贪多

火锅的辛辣味道会严重刺激肠胃壁黏膜,引起胃酸和胀气,除了容易引发食道炎、胃炎外,腹泻也在所难免。此外,火锅的辣爽让很多人欲罢不能,吃得过多就会出现腹胀、腹痛、食欲不振等问题。这时就可能会有化学性消化不良问题,可以选择一些改善化学性消化不良的药物来缓解症状和补充消化酶。

柏豫 本版图片 TP

频繁火锅吃得爽 小心消化不良找上你

寒冬时节,随着气温的降低,“吃着火锅唱着歌”成了很多人的吃饭选择。三五好友围坐一起任性吃火锅,纵论天下事,既暖和了身子,又捂热了心窝。殊不知,火锅好吃,还得防止消化不良。

市民李先生反映,因为好友团聚去吃麻辣火锅,人多热闹,吃得特别多。三天之内吃了两顿,此后接连几天,他的肚子都胀得不行,还有点肚子疼。去医院一查,原来患上了消化不良,这一个冬天都不敢那样暴饮暴食了。还有一些市民吃火锅时喜欢配着小酒,往往不注意食物是否煮透就直接往肚子里吞。喝酒、食物过量和吃没煮透的食物,都会造成胃肠道的不适应,引起消化不良。长时间坐着吃火锅,大量吃丸子、牛羊肉等食物,致使体内的胆汁、消化酶不断分泌,消化腺体超负荷运作,也会大大增加消化道的负担。

在火锅旺季,各大医院的消化专科已人满为患。同济大学附属同济医院消化内科主任杨长青提醒,小孩,胆囊炎、胆囊切除术以及消化不良的患者,老年人,痛风患者不适宜



频繁吃火锅。为了吃火锅也能吃出健康来,杨长青主任给大家提供了三条建议:

1. 涮出来后凉凉再吃

涮品一定要在滚热汤中煮熟煮透,以最大限度地减少胃肠道疾病的发生可能。这样一来,从火锅中捞出的菜肴温度就会很高,一

公民自愿器官捐献 让生命接力

随着组织配型技术的进步、排斥反应免疫学机制研究的进展和新型免疫抑制剂的陆续问世,器官移植获得了飞跃发展。肾移植是目前治疗晚期肾功能衰竭替代疗法中最有效的方法,移植肾长期存活率明显提高。

从今年 1 月 1 日起,中国全面停止死囚器官使用,公民自愿捐献成为唯一合法器官来源。我国器官移植实现了从依赖司法渠道到公民自愿捐献为唯一合法器官来源的转型。一年来,我国首个针对器官捐献和移植的公众教育宣传活动“阳光下生命的延续”进展顺利,作为项目的重要组成部分,由黄洁夫教授亲自主编的首部《中国器官捐献指南》在 2015 中国 OPO(中国器官获取组织)联盟大会上正式发布,明确了器官捐献阳光、公平、透明的体制,消除公众对中国器官捐献机制

“不健全”而导致的诸多问题的顾虑。

同时,为了帮助更多人了解中国器官捐献的现状,上海罗氏制药有限公司支持拍摄的中国首部器官捐献宣传纪录片《生命在阳光下延续》正式面向大众推广。纪录片中提到,适合器官移植方式治疗的患者仅占器官衰竭患者总数的一部分,又由于供肾来源有限,目前,捐献器官数量同需要器官移植治疗的患者数量相比,两者之间存在着巨大差距。临床上,选择合适受者和良好组织配型的供者是提高肾移植疗效的一个重要因素。纪录片呼吁人们关注器官捐献,让爱通过生命延续。

对于施者,器官捐献是爱的传承和生命的接力;对于受者,器官捐献是“生”“死”抉择面前,得到选择“生”的机会。这种开明的生命态度会让社会充满和谐、慈悲和关爱。

虞睿



知“心”话

悲观者认为:自从我们来到这个世界,便开始了一条已经注定的道路:生老病死,没有人能够脱离这样的生命历程。他们看到的是人生中消极、宿命的一面;而乐观者则尽力于生命意义、人生价值的体验和表达,他们看到的是生活中的积极、美好的一面。不同的生活态度带来截然不同的人生体验:同样是工作,同样是生活在凡间尘世,有的人获得成功,同时也可以体验到人生的快乐和美好;有的人可能一生也没有什么成就,却也能体验到人生的幸福,有的人因为现实中的坎坷与失败而饱受痛苦;也有的人虽然已经拥有了世人所羡慕的巨大财富与成就,但他感受到的仍旧是痛苦,甚至痛不欲生。

由此说来,每个人对生命、幸福、成功的体验与其人生态度密切相关。积极的人生态度其巨大的魔力在于,能调整人的心态,信心百倍地驱赶困难和痛苦,甚至改变人生。它不仅可以使一个人在相对平淡困难的时期感受到生命的价值与乐趣,而且会使一个原本平凡的生命充满积极的创造性,进而可能产生巨大的现实价值。积极的人生态度如阳光一般给一个人的价值观赋予积极的色彩,比如宽容、利他、自信,使人的情绪更加愉悦、稳定更有进取心,行动更加坚韧。日前火箭软着陆回收成功的“钢铁侠”Space X 的创始人埃隆·马斯克正是积极人生态度的践行者。

积极的人生态度是个体对待自身、他人或周围环境的积极、正向、稳定的认识和态度。有着积极人生态度的人乐观、热爱生活,对工作充满热情和激情,乐于助人,精神饱满,有明确的目标和追求。人生幸福和成功的最高境界在于自我实现,这是一个充满曲折和挑战的过程,如果没有积极的人生态度,我们很难坚持。试想,当心中充斥着不满、怨气、恐惧和胆怯的时候,怎可以尽心尽力地去追求幸福和成功呢?

人的心理关注什么就会产生什么样的情感和行为,所以积极的人生态度是可以学习的。如果你希望成为一个有着积极人生态度的人,就要像这样的人那样生活,心怀积极的想法,对自己拥有的一切心存感恩,由衷地欣赏赞美别人,笑对人生,不断自我激励,积极乐观的人生态度就会逐渐建立起来。平凡的生活中,我们总是担忧痛苦太多,幸福太少,在不经意间陷入悲观消极的情绪中,对所拥有的一切视而不见,唯有积极的人生态度才能让我们在体验幸福人生的同时达到自我实现的人生境界。

金海燕 (上海交通大学医学院附属瑞金医院心理科副主任医师)

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(8座)1002室

沪广证2015第08-02-0226号 医生证有效期: 2015年8月20日至2016年8月19日止

看青春痘就怕不会好 花冤枉钱

◆ 余兰

青春痘靠外面擦很容易,如果一停用就马上反弹。反复发痘痘就会留下严重后遗症,这是非常常见的。所以一定要从内部对准调理,而且要准确才能有效。青春痘发在脸上问题却在体内,脸就像一面镜子,在祛痘过程中,不能光想着把痘痘硬压下去,否则皮肤表面暂时好转了但很容易复发。中医祛痘一定要内外兼修,只有内部对准调理好了,痘痘才能有效。不能只做表面文章,有些发痘痘的脸花费大量时间和金钱,用各种不对路的外用产品去营养了细菌,而没营养皮肤,使脸发得更厉害,还伴有严重过敏。发痘痘的主要原因在于体质不平衡,导致内分泌失调,男性主要是心肾不交、血虚等。

青春痘繁杂,所以要及时找出体内的问题到底出在哪。另一方面,对皮肤的表面进行消炎、消肿、消痘印、消凹洞。这样才是真正的祛痘,标本兼顾。

在昌平路 667 号的青春痘专家,她从医院辞职出国深造,回国后专门从事祛痘事业,在 20 多年的祛痘实践中,把发痘痘的体内原因分辨得清清楚楚,看透每个人的内部问题到底出在哪里,再进行对准调理,已为无数海内外发痘痘的人打开了心结。

杰丽祛痘热线电话: 61220588

地址: 静安区昌平路 667 号

祛痘时间: 每周二、三、六、日上午 9 时至下午 4 时