

高血压患者安度寒冬“走心”提示

相对于一年中的其他时节，高血压患者在冬季的血压波动幅度是比较大的，通常用“过山车”来作比喻。有数据证明，冬季平均收缩压 / 舒张压比夏季高 12mmHg/6mmHg，气温每下降 1℃，收缩压上升 1.3mmHg，舒张压上升 0.36mmHg，尤其高血压病程长及老年高血压患者血压波动过大，极可能诱发心脑血管疾病，如脑血管意外（脑出血、脑梗死）或者急性心肌梗死等。所以，以下“走心”提示千万要牢记并践行，高血压患者才能平稳过冬。



添衣保暖备足“神器”

寒冷刺激全身血管后，血管剧烈收缩，体内神经内分泌激素也异常分泌，加重血管收缩，导致血压升高，尤其是暴露在外的颈部及头部血管当其冲，血管的剧烈收缩可能诱发不稳定的血管斑块脱落，导致脑梗死、急性心肌梗死等。因此，冬季保暖对高血压患者尤为重要。

饮食清淡戒烟限酒

人们在冬季会偏好高盐高脂的重口味食物。高盐高脂饮食会增加高血压患者体内水钠储留，同时高脂高蛋白饮食易使血液黏稠度增加。如果此时再大量饮酒、吸烟，多种危险因素叠加，加剧血压升高。

放松心态平稳情绪

有些高血压患者一看到寒潮预报就会不由自主地紧张起来，焦虑不安会影响血压波动。其实气温下降，人体都有自我调节能力，只是高血压患者血管的结构功能发生病变，再加上神经内分泌激素在寒冷环境下异常分泌，血管自我调节能力下降，一般平均 3-5 天，也会自行

调整，因此高血压患者不必过度恐慌。如果一周后，血压仍居高不下，应该及时到高血压专科门诊就诊。

调整锻炼时间与项目

在降温的那几天，建议高血压患者选择上午 9 时至 10 时或者午后出门锻炼，户外锻炼时间不宜超过 1 小时。老年高血压患者最好把户外锻炼改成室内锻炼，进行打太极拳、做广播操等运动。

遵医嘱服用降压药

高血压病程长和老年收缩期高血压患者，冬季降压药物以钙拮抗剂、利尿剂、ACEI 或 ARB 类复方制剂、β 受体阻滞剂（缓释剂型）为首选，必要时联合血管扩张剂和选择性 α1 受体阻滞剂，并且降压幅度不宜过大，否则舒张压过低会造成心、脑、肾供血不足，诱发心梗或脑血管意外。

冬季对于高血压患者而言是个“不安分”的季节，在专业医生指导下，合理调整药物，养成健康生活方式，就能平稳过冬。

龚艳春（上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科主任医师）

知“心”话

抱团互助终见『雨后彩虹』

对肿瘤患者来说，从确诊到手术、放疗、化疗，以及漫长的随访过程，担心和恐惧总是像一块巨石悬在心上，如影随形。虽然随着医学的进步，多数肿瘤已经被归为可治可控的慢性病，但是肿瘤患者的心理问题和精神痛苦却严重影响患者的生活质量和幸福感，不容忽视。

患者的心理痛苦有时很难向他人倾诉，一方面病在自己身上，其他人很难真正理解自己的病痛和艰难，另一方面，难免也怕人家嫌弃自己像“祥林嫂”一样，总是播散负能量。去找专业的心理医生吧，似乎自己的情况还没那么严重。所以大多数人把这些痛苦压在心底，独自承受，总是避免和人说起，也因此慢慢将心门关闭。

让肿瘤患者打开心扉，重拾快乐，才能达到真正的身心康复，病友们有相似的心路历程，更容易理解和共鸣。浦东迎博社区卫生中心和复旦大学附属中山医院心理科合作，在社区肿瘤患者中成立病友会，让病友们在这个大家庭里相互交流、彼此扶助，并且提供专业的心理支持。在病友会里，病友们分享彼此对疾病的感受，相互督促改变不健康的生活方式，聊家常和不开心的事，病友们一起讨论出主意，逐渐改变看待问题的角度和方式。慢慢地，病友们脸上笑容越来越多了，对疾病和生活也越来越自信了。

病友会每个月一次见面活动，已经开展三年余，现在又建立微信群实时交流。我们欣喜地看到，病友们自发的互动越来越多了，自己“找乐子”的能力越来越强了，医生也不再需要主导每次活动安排了，更多的是提供一个交流的平台和温暖包容的氛围。大家为病友会取名为“雨后彩虹”——病友们历经病痛风雨，抱团互助，坚强乐观地面对疾病，重新找回快乐，终见人生绚烂的彩虹。

刘文娟（复旦大学附属中山医院心理科、上海市医学会行为医学专科分会）

输液通血管不可取

每年冬季，总有些心脑血管病“老病号”习惯到院要求静脉滴注所谓活血、通血管药物，但这种做法其实是徒劳无效的。

静脉滴注也有适用指征，必须遵循循证医学和循证护理规律进行。心脑血管疾病的发病机制很复杂，需要根据病因长期综合防治，光靠短期静脉滴注一两种药物并不能起到防止复发和加重的作用。特别是心功能不全的患者更不能随便输液，因为大量输液极易引起心衰发作，非常危险。有些老年患者常常合并有多种疾病，平时就服药较多，如果再大量输液，还可能加重肾脏负担，增添肾衰风险。复旦大学护理学院院长胡雁教授指出，静脉滴注要评估患者的年龄、病情、过敏史、静脉治疗方案、药物性质等，选择合适的输注途径和静脉治疗工具。需短期静脉输液的患者适用留置针，便于短时间内持续输注，以免造成静脉炎及外渗等。

不少老年患者对静脉滴注的依赖比较明显，以致于忽视了平时的治疗，以为一年输两次液就可高枕无忧了。胡雁教授强调，这种做法是绝对不可取的。医护人员更需强化正确选择静脉滴注的临床理念。“针尖上的安全”还进一步普及到我国西部地区，由世界健康基金会与静脉输液领域的先行者 BD 日前在沪启动为期三年的“患者安全之西部医护人员能力建设”项目。项目将通过专家培训与持续督导，进一步改善西部地区护理人员的临床操作水平、循证实践能力，服务于西部地区的广大患者，促进中国医疗服务质量整体提升。

章蓀

治哮喘药，你用对了吗？

家庭药箱

我国哮喘患者约有 3000 万人，该疾病逐年增长的患病率影响着人们的健康。尽管如此，哮喘患者人群整体管控程度较低、用药依从性较差。调查显示哮喘吸入装置的使用不当普遍存在，导致哮喘控制不佳，影响治疗效果。教会患者正确用药以及如何使用吸入装置是非常有必要的。

目前尚无可以根治哮喘的药物。但患者不必沮丧，全球哮喘防治指南指出，只要积极配合医生治疗，长期坚持使用控制药物，绝大多数哮喘是可以被有效控制的。

哮喘的治疗以抗炎解痉为主，治疗药物可以分为两类：控制药物即需要每天使用、长时间维持的药物；缓解药物又称急救药物，在有症状时按需使用。

吸入疗法是目前哮喘治疗中首选的给药方法，优势明显。药物直达气道，局部浓度更高，吸入性给药的剂量较小，显著减少全身不良反应的风险。目前常用的吸入药物有：吸入性糖皮质激素、吸入性长效 β₂-受体激动剂、吸入性速效 β₂-受体激动剂、吸入性糖皮质激素和长效 β₂-受体激动剂复合制剂、吸入性抗胆碱药物、吸入性短效抗胆碱药物。

糖皮质激素是最有效的控制哮喘气道炎症的药物，慢性持续期哮喘主要通过吸入和口服途径给药，吸入为首选途径。吸药后应及时用清水含漱口咽部以减少口咽部的局部不良反应如声音嘶哑、咽部不适、念珠菌感染，并可以防止吸入药物进入消化道引起其他不良反应的发生。吸入药物的疗效取决于肺内沉积率，而肺内沉积率受药物剂型、给药装置、吸入技术等多种因素影响。一般来说，干粉吸入装置肺内沉积率高于气雾剂，超微粒气雾剂高于普通气雾剂。

目前我国临床使用的吸入长效 β₂-受体激动剂可以通过气雾剂、干粉剂或碟剂装置给药。吸入糖皮质激素和长效 β₂-受体激动剂复合制剂具有协同抗炎和平喘的作用，并且可以增加患者依从性，减少大剂量激素的不良反应。吸入速效 β₂-受体激动剂通常在数分钟内起效且疗效可维持数小时，是缓解轻度至中度哮喘急性症状的首选药物。吸入性抗胆碱药物具有一定的



支气管舒张作用。妊娠早期以及青光眼患者和前列腺肥大患者慎用。

除了按医嘱正确规范地选用药物外，吸入装置的使用情况也直接影响疗效。错误的吸入装置操作会导致哮喘控制不佳，增加急性发作的风险，影响治疗效果，增加不良反应发生的可能，甚至导致患者对吸入制剂产生抵触情绪从而影响治疗。其中，吸药后没有及时漱口、吸力不够或多吸少吸、装置不清洗、不能正确推开装置阀门、不关注计数窗格、安装胶囊步骤错误等用药错误，皆有发生。故而，提醒广大患者在使用吸入制剂前，一定要仔细阅读药物说明书，对说明书中不明白的地方应及时询问药师或医生。

姜雯（上海交通大学附属第六人民医院药剂科主管药师） 本版图片 TP

养生周记

冬季气候比较干燥，“上火”的人群多起来。人体为什么会“上火”？哪些人群易“上火”？“上火”后又该怎么办？

其实，所谓“上火”，是指人体经常会出现咽喉肿痛、耳鸣、目赤、牙龈肿痛、口腔溃疡、便秘、尿赤等表现。除了天气因素外，情绪波动、劳累过度、饮食不当、消化不良等原因，都会导致体内产生各种“热”的症状。中医认为只要人体阴阳失衡，一年四季都可以上火，加上冬天的季节特征，更容易“上火”。

从体质角度看，阴虚质人群最

寒冬易“上火”“清火”有窍门

容易上火。阴虚质是体内津液精血等阴液亏少，以阴虚内热为主要特征的体质。这种人体形瘦长，手足心热，平素容易口燥咽干，鼻微干，口渴喜冷饮，大便干燥，舌红少津少苔。性格急躁，外向好动，活泼。不耐热。

湿热质人群平素湿热内蕴，也容易上火，表现为面部油腻或油光发亮，易生痤疮或疥疮，口苦或嘴里有异味，皮肤易瘙痒，大便粘滞不爽，小便短赤，舌质偏红，苔黄腻，脉濡数。当然气郁质的人相对也容易上火。

而气虚质、阳虚质不容易上火。这部分人阳气不足，平素少气懒言、畏寒明显，容易疲乏，反复感冒，手足不温，大便稀薄，喜热。

应对“上火”需辨清虚实和部位，这方面专业性很强，不展开阐述。“上火”的治疗有补虚、泻实、清热、温阳，更有引火归元。切忌见火治火，不可一味清热泻火或养阴降火，这就要求医生辨证求因，灵活运用。

对于普通百姓来说，要想防治“上火”先得学些生活小窍门。每天早睡早起，收养神气，早晨空气中氧含量高，宜早起，吐故纳新，夜晚宜

早睡养神。饮食宜贯彻“少辛多酸”的原则，多食辛容易上火，加重肺燥；多食酸可以顾护阴津，减少津液流失，酸能收敛补肺，辛味发散泄肺。保持精神安宁，积极参加一些力所能及的社会活动，保持积极乐观向上的心态，情绪保持平静，不急不躁，心平气和。运动有节，调养气血，不宜剧烈运动，运动以有氧运动为主，运动时间以半小时为宜。适度多饮水，并食用养阴润燥的食物，以提高肺脏的抵抗力。

方泓（上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任、主任医师）