

高血压用药有讲究

姚兰

高血压是一种常见病、多发病,是心脑血管疾病的危险因素之一。它是以身循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)增高为主要特征,可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。

高血压可分为原发性和继发性两类。原发性高血压,主要是由遗传因素、环境因素等导致的血压升高。继发性高血压,主要是由其他疾病所致的血压升高,如肾脏病、内分泌病、脑卒中、肿瘤等。因此,我们要结合患者的具体情况,针对不同病因来对症治疗。

一、高血压的定义

根据《中国高血压防治指南》,我国成人血压正常值为120/80mmHg。大于等于140/90mmHg被认为是高血压。如果在未使用降压药物的情况下,非同日三次测量血压,收缩压 \geq 140mmHg和/或舒张压 \geq 90mmHg,即可诊断为高血压。如在医院测量血压,应同时测听、触诊心脏和下肢脉搏,还需排除其他影响因素;如严重的心律失常、未控制的心力衰竭、严重的妊娠或月经期等。

但无论是哪种情况测量的血压值均不能作为诊断高血压的依据。

二、高血压的分类及病因

目前,高血压的分类主要根据病因来进行。

1.原发性高血压:继发性高血压是指病因明确的原发性高血压,包括继发性高血压和原发性高血压两种。继发性高血压指由其他疾病引起的高血压,如肾血管性高血压、肾实质性血压升高、嗜铬细胞瘤以及甲状腺功能亢进性血压升高,如甲状腺功能亢进症等。原发性高血压是一种多病因疾病,其病因尚未完全明了,但已知与环境因素及遗传因素有关。

2.继发性高血压:是指由其他疾病引起的高血压。其常见病因有肾病、内分泌病、脑血管病、肿瘤等。

(1)肾病:肾脏疾病是引起原发性高血压最常见的病因,约占80%以上;其中以慢性肾炎最为常见。慢性肾炎可以分为肾小球肾炎和肾小管间质性肾炎。肾小球肾炎可由急性肾炎转化而来,也可由慢性肾炎治疗不彻底而转化而来;肾小管间质性肾炎可能因慢性肾小球肾炎或血管炎而引起;其他类型的肾小球肾炎也很常见。

(2)内分泌病:包括甲状腺功能亢进

症、肾上腺皮质功能亢进症,它们均可引起血压升高;甲状腺功能减退症亦可引起血压升高,但较为少见。

三、降压药种类

高血压的治疗原则是:小剂量、短疗程、联合用药、个体化。由于药物的副作用不同,故应在医生指导下选用。

1.钙拮抗剂类:包括二氢吡啶类(如硝苯地平、氨氯地平)和非二氢吡啶类(如苯磺酸氨氯地平、非洛地平等),这两种药物的作用是降低血压,抑制交感神经兴奋,进而达到降压的目的。长期服用不会产生耐药性,适用于伴有心力衰竭和心肌梗死的高血压患者。

2.利尿剂:如氢氯噻嗪(速尿)、呋达帕胺(安体舒通)、双氢克尿噻(双氧环己哌林)等,这类药物通过减少血容量和抑制肾素-血管紧张素-醛固酮系统而发挥降压作用。

3. β 受体阻滞剂:如普萘洛尔、阿替洛尔等,主要用于伴有冠心病、心力衰竭的高血压患者。

4.血管紧张素转换酶抑制剂(A-CEI):如卡托普利等,通过抑制血管紧张素II转化为血管紧张素I,发挥降压作用。

四、降压药使用注意事项

1.降压药种类繁多,个体差异大,所以用药时要根据自身的具体情况来选择合适的降压药,不能“见一种就吃一种”。

2.降压药物必须要在医生的指导下服用。患者要养成定时定量服药的习惯,不能随意更改药物种类和剂量。

3.降压药应从小剂量开始服用,根据血压水平的高低选择合适的降压药,一般先从小剂量开始,血压控制好后再增加药物剂量。

4.降压药物应从小剂量开始使用,不能随意加量。由于降压药有一定的个体差异,因此不能按照“谁服用谁有效”的原则来选择降压药物,而是要根据患者实际情况来决定适合自己的降压药物。

5.高血压患者要合理安排自己的生活方式:良好的生活方式是防治高血压的基础,要坚持低盐饮食、戒烟限酒、保持乐观情绪、适度运动、劳逸结合。

6.患者要养成定期监测血压的习惯:在医生指导下,根据自身情况选择适合自己的降压药物,定期监测血压水平;一般应在服药后2~4周内监测血压水平

一次。如果血压控制良好且稳定,可每隔1~2个月复查一次。

五、降压药选择原则

1.尽量选择长效制剂,一般每天服用一次。因为长效制剂平稳降压,不易出现波动。对老年人,应选择半衰期较长的药物。

一般采用每日一次用药,不主张单片复方制剂(如片剂、胶囊、液体制剂)。

2.在个体化治疗原则的基础上,依据病情轻重选择合适的降压药种类。

3.用药期间密切观察不良反应,一旦出现副作用,应及时调整用药剂量或种类。

4.药物可选择的副作用有头晕、头痛、口干、潮红、心悸、水肿等,所以服用时要注意这些副作用的发生几率。如果出现严重不良反应,应立即停药并及时就诊。

5.如果高血压合并糖尿病或高脂血症,则需要同时使用具有降血脂作用的降压药和具有降血糖作用的降糖药;如果合并心力衰竭,则需要联合使用具有保护心脏作用的降压药和具有保护肾脏作用的降压药。

6.如果血压突然升高到200/110mmHg以上时,需要紧急降压治疗。血压较高时应取半卧位休息,或抬高床头30°~40°;应用利尿剂控制血压后再进行活动;同时密切观察病情变化。

六、长期服药需注意的问题

1.合理的用药时间:高血压患者要按时服药,不能随意停药或减量。大多数患者在服药后血压会有一定程度的下降,如果出现停药或减量,就会导致血压出现反跳,所以要在医生的指导下进行用药。

2.不能自行换药:有的患者觉得自己血压控制得很好,就擅自换药。其实这种做法是错误的。擅自换药容易造成血压忽高忽低,反而对身体不利。

3.不能擅自联合用药:联合用药能够增加降压效果,但是如果未经过医生指导,盲目联合用药,则可能造成不良反应增加、疗效下降等情况。

4.不能擅自改变用药剂量:降压药物有不同的作用机制和作用时间,因此剂量需要根据由医生来进行调整。如果自行改变了服药剂量,容易出现血压波动而带来各种不良后果。

(作者单位系哈尔滨市第六医院)

帕金森病患者如何食补

俞娟

帕金森病是一种中老年人常见的神经系统变性疾病,随着社会老龄化程度的加剧,帕金森病的发病率也在逐年升高,据统计我国目前已经有超过200万人患有此病。帕金森病的早期症状不明显,往往患者发现时已是疾病晚期。所以我们要了解帕金森病的症状表现,一旦确诊应积极治疗。在生活中,很多患者都不知道帕金森病饮食应该怎么吃?那么今天我们就来看一看关于帕金森病饮食有哪些注意事项,以及帕金森病患者在饮食上有哪些需要注意的地方吧。

一、补充蛋白质

蛋白质是合成帕金森病相关蛋白质的原料,缺乏会造成帕金森病相关蛋白的缺乏,从而造成帕金森病的发生。蛋白质可提供神经发育所需的营养,也可作为神经递质的原料,所以适当补充蛋白质可以改善帕金森病患者的状况。

建议在饮食上可以多吃一些牛肉、牛奶、鸡蛋等富含优质蛋白的食物。另外,高蛋白的食物也可以帮助患者提高免疫力,对疾病康复很有帮助。

帕金森病患者要注意控制饮食物量。因为如果吃得过多或者过少都会引起身体不适,所以一定要控制好饮食物量,以免加重病情或引起其他疾病。

帕金森病患者要注意控制饮食物量。因为如果吃得过多或者过少都会引起身体不适,所以一定要控制好饮食物量,以免加重病情或引起其他疾病。

3.多吃蔬菜水果 蔬菜和水果中富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化合物,这些物质对帕金森病的发生和发展都有一定的影响。如果帕金森病患者能够每天多吃蔬菜水果,能够让他们的身体中的营养更加均衡,可以很好地延缓帕金森病的发生。

4.适当补充维生素B 维生素E能够有效保护细胞膜,在维持其稳定性方面起着非常重要的作用,对于帕金森病患者来说,适当补充维生素E,也有助于缓解帕金森病的病情。

关于帕金森病饮食有哪些注意事项以及帕金森病患者在饮食上有哪些需要注意的地方的相关

牙齿酸涩为哪般

薛子豪

牙齿酸涩,不敢咬硬物,吃东西时牙齿感到疼痛,牙面出现细小裂纹,这是怎么回事?

专家说:“牙本质过敏是口腔科常见病、多发病。是由于口腔局部因素和全身因素引起的牙齿硬组织的脱矿、流失,并伴有牙本质敏感症。”在日常生活中,很多人都会出现牙本质过敏症状。比如吃刺激性食物时,牙齿感到疼痛;咬硬物时,牙齿出现裂纹;遇冷、热、酸、甜时酸痛等。牙本质过敏症是一种常见的口腔疾病。

一、龋齿 龋齿,又称牙洞,是牙体硬组织发生慢性进行性病变的一种疾病。龋齿的早期症状不明显,当龋洞较大时,患者在吃东西时,食物可嵌塞于龋洞内,或感觉到有酸的感觉;当龋洞进一步发展时,可使牙髓暴露。这时患者可感到冷热刺激痛、夜间痛、自发性痛等。如不及时治疗,牙齿会慢慢丧失。

当龋齿达到中、重度时,必须进行充填治疗。一般是通过填充剂充填龋洞,来暂时保护患牙。在充填前可通过洁治去除牙齿表面的牙菌斑和牙石;在充填后要进行粘接修复,来恢复牙齿的正常形态和功能。

日常生活中应注意口腔卫生保健,早晚刷牙、饭后漱口;少吃糖果、巧克力等含糖量高的食物;养成良好的口腔卫生习惯;定期到医院检查口腔。

二、牙髓炎 牙髓炎是指牙髓发生的炎症,多由龋齿引起,由于龋洞内细菌感染牙髓,引起牙髓组织的急性化脓性炎症。此时,会产生剧烈的疼痛症状。临床表现为自发性疼痛、阵发性剧痛,夜间疼痛加剧。疼痛往往具有一定的区域,往往沿牙神经走行分布。

当急性牙髓炎发展到慢性阶段时,可出现持续性冷热刺激痛或夜间痛,此时患牙往往会感觉到冷热刺激痛或夜间痛加重。如果是急性根尖周炎,则在急性期后可能出现持续性疼痛。如果不及治疗,当炎症向根尖周围组织扩散时,会出现慢性根尖周炎症状。此时,疼痛较剧烈,持续性钝

痛或隐痛,并伴有颌面部及颈部疼痛。患有急性牙髓炎者应及时进行治疗。否则会导致牙神经坏死、感染扩散、牙根吸收等严重后果。

三、牙本质过敏 牙本质过敏症可分为急性和慢性两种。 1.急性牙本质过敏症:它的症状是突然发生的牙齿疼痛,但不会持续很长时间,数小时内就可以缓解,所以很容易被人们忽视。如果不及时治疗,很快就会出现牙髓坏死、牙齿松动等严重后果。 2.慢性牙本质过敏症:这种病的症状是慢慢发生的,但往往没有明显的诱因。这是由于牙齿硬组织逐渐流失,脱矿造成的,而引起牙齿酸痛的原因主要是由于牙齿被磨损、牙颈部磨损、牙釉质缺损等原因造成。所以要及时治疗这些牙齿疾病,以防止病情进一步发展。

牙本质过敏症有很多病因,其中最常见的是楔状缺损。楔状缺损可以造成牙龈萎缩和牙齿敏感。楔状缺损可以用树脂充填,也可以用超声波洁治或手工磨除,以去除龋坏组织。对于一些不能进行根管治疗的患者,还可使用抗过敏牙膏和脱敏牙膏。

出现牙本质过敏症状时,首先应避免接触过冷或过热的食物;其次不要用力咬过硬的食物,如坚果、甘蔗等;最后还要注意保护牙齿,不要用牙齿开瓶盖、咬核桃等。如果出现牙本质过敏症状,应及时到正规口腔医疗机构检查,明确病因,对症治疗。如果是因龋坏引起的牙本质过敏,应及时充填龋洞并进行维护治疗。除此之外,还可在医生指导下用一些抗敏感牙膏(含氟牙膏)、脱敏剂、牙贴等。

四、牙龈萎缩 牙龈萎缩一般是由牙周病引起的。牙周疾病如牙龈炎和牙周炎,会造成牙龈出血、牙齿松动,甚至脱落。很多人认为,牙龈萎缩是年龄大的专利。其实,随着年龄增长,牙龈和牙根之间的缝隙会越来越来越大。牙缝变大是不可避免的,但如果牙龈萎缩严重,就会造成牙齿松动、脱落等现象。

内容介绍。另外,虽然帕金森病患者在饮食上有所限制,但对于帕金森病的治疗方面,目前尚未发现有任何食物或者药物可以完全替代饮食治疗。因此,当患上了帕金森病之后,不要过于担心,日常生活中保持积极乐观的心态、适量运动、戒烟或酒、规律作息、多吃健康有益的食物等都有助于控制病情。

五、多吃鱼类

由于帕金森病患者在生活中多有运动方面的障碍,所以很多患者都会出现吞咽困难、饮水呛咳等情况,这时就可以通过食用鱼类来改善这种情况,因为鱼类中含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸等营养成分,不仅能促进大脑发育,还能帮助预防帕金森病。

以上就是关于帕金森病患者在饮食上需要注意的一些事情了,希望大家在日常生活中能多多注意一下,对疾病的治疗是很有帮助的。

六、注意饮食卫生

帕金森病患者要注意饮食卫生,防止食物腐败或被污染,以防胃肠道疾病的发生。

帕金森病饮食,在吃的方面要注意一些细节,不能吃辛辣刺激食物、高脂肪高热量食物、油炸食物以及不易消化的食物,还有一些对胃肠道刺激大的食物。

帕金森病患者除了要在饮食方面要注意一些细节之外,也要积极地配合治疗。因为只有积极治疗才能更好地控制疾病发展,提高患者生活质量。最后,帕金森病是一种神经系统变性疾病,随着年龄的增长发病率也会逐渐增高。如果大家在生活中发现了帕金森病的相关症状表现,一定要及时去医院进行检查和治疗。目前临床上常用的治疗方法有西药、中药和针灸等方法。

(作者单位系呼和浩特市公共交通医院)

老年人预防跌倒及自救方法

丁倩倩

老年人跌倒是一个世界性的问题,全世界每年约有280万人发生跌倒,平均每3秒钟就会有1人因跌倒而受伤,并且老年人是跌倒的高危人群。

跌倒是指人体在无意识状态下突然失去平衡,或者身体失去对自己的控制,导致身体着地受伤。老年人由于身体机能下降、视力减退、反应速度变慢等因素,更容易出现跌倒。老年人跌倒的发生率为10~15%,但老年人发生严重跌倒后致残甚至致死的比例高达80%~90%。因此预防老年人跌倒非常重要,它直接关系到老年人的生命健康和生活质量。在这里我们将详细介绍老年人预防跌倒的相关知识。

一、什么是跌倒

跌倒是指身体失去对自己的控制,不能在日常活动中行走,或不能根据自己的意愿控制姿势,以避免或延迟受伤的过程。跌倒有很多原因,包括年龄、健康状况、环境和社会因素等。老年人发生跌倒后,可能会导致严重的损伤,甚至死亡。此外,跌倒还可能引起疼痛、麻木、关节僵硬和视力问题等。因此,老年人预防跌倒非常重要。

老年人由于神经系统退行性变引起平衡功能下降,容易摔倒;由于心肺功能衰退、骨骼肌肉系统疾病导致平衡能力下降;随着年龄的增长,视觉功能也会下降;老年人可能因疾病和药物引起步态异常等。根据发生跌倒的原因,可分为以下几类:

1.个人因素:包括年龄大、体弱多病等; 2.环境因素:包括环境中存在妨碍老年人行走的物体(如地面湿滑); 3.疾病和药物:包括高血压、糖尿病等疾病。

二、跌倒的原因

跌倒的原因有很多,主要包括以下几个方面:

1.环境因素:这是引起老年人跌倒的最主要原因,包括居住环境的不安全因素、活动场所的不安全因素以及日常生活中的不安全因素。例如地面湿滑、障碍物、光线不足、地面有积水或积水过多和使用过的物品(如拖鞋、拐杖、轮椅等)不合适而发生跌倒等,这些都会增加老年人跌倒的风险。

2.个人因素:老年人个人原因引起的跌倒是最常见的原因。例如,老年人存在一些心理问题或精神疾病,容易导致老年人出现疲乏、精神不振等症状,这会影响他们对自己身体状况和行动能力的感知,从而增加跌倒的风险。再就是身体状况(如血压、血糖、视力等)或疾病导致步态不稳而摔倒。

3.药物因素:服用一些药物也可能导致老年人跌倒。例如抗高血压药、镇静药、降糖药等,这些药物都会影响老年人的平衡能力,使他们在站立或行走时容易出现跌倒。

4.疾病因素:患有一些疾病也会增加老年人跌倒风险。例如,糖尿病患者可能因为血糖升高而降低平衡能力;帕金森患者可能因为肌肉无力而难以移动身体;高血压患者可能因为血压升高而影响身体平衡能力等。

三、预防跌倒的措施

1.如果发现老年人有跌倒的危险因素,应及时纠正。

2.老年人穿着要轻便、柔软、宽松,鞋底要防滑,建议选择有弹性的鞋底。

3.老年人在家和外出时,尽量不要穿拖鞋。

4.老人如果想上厕所,尽量选择卧室或卫生间,尽量不要在卫生间内使用坐便器。

5.老年人在使用各类用品时应注意使用的时间和方法,尽量减少弯腰和下蹲动作。

6.在进行体育锻炼时,如散步、慢跑等运动时要特别注意安全。

7.老人如需在床上或椅子上坐着时,最好有人陪伴或坐在床边、椅子边的软垫上。

8.不要一个人独自外出,避免长时间单独外出或夜间独自外出。

9.家里应配备方便使用的轮椅、拐杖等辅助工具。有条件可安装自动报警系统和自动照明装置,以便及时发现跌倒。

10.家人要时刻关注老人的动态,发现老年人有任何异常情况,应及时送医诊治。

11.积极治疗影响跌倒的疾病,如高血压、骨质疏松症、脑血管疾病、帕金森病、视力障碍、听力障碍等。

12.保持健康的生活方式,合理饮食,适当锻炼,保证充足的睡眠,避免精神紧张和情绪波动。

四、如何正确处理跌倒

老年人一旦发生跌倒,千万不要着急起身,要先观察跌倒的位置,如果是在自己熟悉的地方跌倒,如门口、卧室、客厅等,就可以尝试自行起来;如果是在不熟悉的地方跌倒,可以在原地等待救援。如果是在不熟悉的地方跌倒,在没有人员受伤的情况下,可以先尝试自己爬起来;如果有人受伤或有人受伤,应当拨打120急救电话。对于摔伤骨折的老年人,应当及时正确地进行固定和搬运。如果受伤严重,无法移动或无法站立时,应保持安静卧床休息。不要随意活动、挪动受伤部位。如果摔倒后出现意识不清、呼吸困难或心跳停止等情况时,应立即拨打120急救电话。如果不慎摔伤头部、面部等部位时,不要随意移动头部和面部部位,防止造成进一步的损伤。可以将头部偏向一侧或者向两侧倒去,避免呕吐物堵塞气道。

五、老年人跌倒后的自救方法

1.立即停止活动,就地坐下或躺下,保持意识清醒,防止二次跌倒。

2.如果摔倒后出现剧烈疼痛,要立即起身活动,并向周围人求救。

3.如有骨折,在骨折部位用布条或绷带包扎固定后,立即拨打急救电话120或999。

4.如果意识清醒且无疼痛或不适感,可试着站起来。如无法站起来,可以先慢慢活动身体各部位,使受伤部位血液循环恢复正常后再尝试起身。

5.如果跌倒后意识模糊、无法站立或无法活动,应保持安静并防止二次摔倒。千万不要尝试将身体任何部位移动到地面上来使自己苏醒。

6.如受伤部位在头部或下肢,不要轻易挪动受伤部位;如果发生骨折应在骨折部位垫上布或毛巾等物品防止再次骨折;如果发生内脏损伤,应立即停止活动并呼叫救护车寻求帮助。

(作者单位系哈尔滨市第六医院)

本版投稿咨询电话:
0554-6657551
189 9404 5261