

一健必读

10月8日是全国高血压日,今年的主题为“知晓你的血压”。有些高血压患者就诊后,一直服用降压药,剂量不变,不复诊,也不太注意监测血压。专家表示,降压方案一用到底很不科学,也很危险。

血压具有一定的波动性,必须根据血压水平调整高血压的治疗方案。如不注意,血压过高会诱发脑出血、脑梗中;血压过低又会引起心绞痛和脑血栓等。此外,某些药物长期服用还可能引起血钾、血糖等的变化。

降压方案不能一用到底

应定期调整药量
否则会引发脑卒中、心绞痛等

1 | 血压达标也要定期复诊

高血压患者的降压方案首先要做到“血压达标”,即老年人血压控制在150/90至160/90毫米汞柱以下,中青年人为140/90毫米汞柱以下。

最新调查数据显示:我国高血压患者血压达标率很低,即使在三甲医院接受

治疗的患者中仍有近七成不达标。高血压需要终身治疗,降压效果需要高度重视,不能症状一减轻就停药漏服药物;如果服用药物8周至12周后,血压仍未达标,则需要复诊,调整用药方案。专家提醒,血压达标后也要定期复诊。

2 | 选择当天最佳服药时间

血压在一天中有两个高峰期,即上午6时至10时和下午4时至8时,夜间睡眠中血压最低,差值可达40毫米汞柱,起床走动后血压进一步升高。老年人由于血管硬化,24小时内血压变化更明显,血压在清晨急速上升可达50毫米汞柱,医学上称为“血压晨峰”。

血压晨峰引起心血管系统压力增大,增加心血管事件发生的风险。因此,大多数患者可以在早起后立即服第一次降压药,如果需要服用第二次药则应在下午5点之前。少数患者血压节律发生变化,可以进行24小时动态血压监测,然后选择最佳服药时间。

3 | 换季要考虑调整药量

专家表示,由于遗传和外因素(年龄、体重、生活方式、合并症等)的影响,同一种降压药对不同患者疗效不同,因此,高血压患者需进行个体化治疗,不能参照他人的药物自行降压。

血压水平会随着季节的变化而发生改变。冬季气温降低后,人体耗氧量增加,为了维持体温,心率会改变,心脏收缩功能增强,并通过刺激人体内血管收缩,来增加血管阻力而引起血压升高。到了夏季,随着气温升高,人体血管扩

张,血压水平也会相应降低,部分患者的血压甚至可接近正常。

专家强调,若高血压患者在夏季血压过低可适当减少服药剂量,但切不可突然停药降压药。有些患者在自行停药的不长时间后,血压反弹升高,又要继续使用药物降压,这样一来,不但达不到治疗效果,而且由于血压较大幅度的波动,还会引起心、脑、肾发生严重的并发症,甚至危及生命。因此调整药量最好找专业医师予以指导。

健议堂

受到众多网友关注的“全国药品安全网络知识竞赛”于近日启动。目前,工作人员已梳理出一些具有代表性的安全用药误区和值得注意的问题,邀请专家解答。

第一,不赞成一发烧、感冒、腹泻就去医院输液的行为。公众用药应遵循能口服就不打针(肌肉注射),能打针就不输液的原则。

第二,不可自行调节输液的速度。一般情况下,成年人的输液速度为每分钟40滴至60滴。儿童、老年人由于器官发育不完全或功能降低,输液速度应

不良用药习惯 严重可致命

减慢,儿童的输液速度为每分钟20滴至40滴,老年人的输液速度每分钟不应超过40滴。一些特殊患者,如患有心脏病(尤其是心功能不全)或肺部疾病者,输液速度每分钟应控制在30滴至40滴为宜。输液速度过快,易加重心脏负担,引起心衰或肺水肿等不良反应。如确需普钠在滴注时需严格控制滴速,过快可使血压急剧下降。硝酸甘油、单硝酸异山梨酯滴注速度每分钟8滴至15滴,过快则会引起血压下降、心率加快,甚至昏厥。

第三,遇到疼痛立即吃止痛药。美

国疾病预防控制中心统计,2009年,美国用止痛药过量致死总人数达15597人次。专家提示,遇到疼痛后立即吃止痛药,易掩盖疾病本身的症状,延误针对病因的治疗。另外,长期服用阿片类止痛药可能导致药物依赖。过量服用止痛药还可能对心血管系统及肝、肾功能造成损害。

第四,过量摄入维生素。人体过量摄入维生素会中毒。比如,人体摄入过量的维生素A可引起中毒综合征,导致烦躁、头痛、呕吐、皮肤瘙痒、视物不清、肝脏肿大。婴幼儿服用维生素A,如一

健康顾问
养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药

(http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)



4 | 服用利尿剂警惕低血钾

有一些高血压患者长期服药后出现精神差、困乏、下肢无力和食欲减退,经检查发现是由于血钾偏低。医生表示,这可能与长期服用的降压药物有关,要注意补钾。

为什么服降压药还会造成低钾?专家表示,不是所有降压药都会造成低钾,但如果长期服用降压药之一的利尿剂,就要注意低钾的问题。

利尿剂是传统的降压药物,且价格低廉,符合要长期服药的高血压患者的需求。利尿剂直接作用于肾脏,会使人尿量增加。如果服用利尿剂时用量过大,失水过多可导致体内电解质紊乱,易造成低血钾。专家提醒,长期服用利尿剂的老年高血压患者,如果小便增多,经常感到疲乏

或反复发作软瘫,最好去医院检查一下血钾。根据不完全统计,估计有20%至30%服用排钾利尿剂的患者出现低血钾症。

那么,这些患者可以从哪些方面预防低钾发生呢?专家介绍,从饮食上入手是比较安全且有效的方法。平常多吃富钾食品,如香蕉、草莓、柑橘、菠菜、山药、毛豆、苋菜、绿豆、蚕豆、海带、紫菜、黄鱼、鸡肉、牛奶等。

此外,患者还应尽早到医院检查以明确低钾的病因,并积极治疗原发病,减少或终止钾的继续丧失。如果因病情需要长期服用排钾性利尿剂的患者,可酌情加服补钾药物,同时还应定期监测血钾,以防低血钾症的发生。

(据《新华每日电讯》)

健康闻汇

■ 英国《每日电讯报》报道,一种可逆转老年痴呆症各阶段的针剂有望在两年后上市。

研究发现,虽然该疫苗不能完全治愈老年痴呆症,但是可以阻止甚至逆转某些老年痴呆症导致的损伤。该针剂疫苗可阻止或改变积聚于大脑中的有害物质类淀粉蛋白质,从而大幅减缓大脑退化进程。

■ 美国期刊《癌变》近期一项研究显示,葡萄籽提取物能杀灭头颈扁平细胞的癌变细胞,同时不伤害健康细胞。

研究指出,葡萄籽提取物能破坏癌细胞的DNA,同时阻挡癌细胞的自我修复功能。在鼠类研究中,科学家发现葡萄籽提取物可以杀灭癌细胞。科学家希望将葡萄籽提取物疗法向临床方向推进,今后可作为首次治疗头颈肿瘤失败后二线疗法的辅助措施。

■ 据英国《每日邮报》报道,新近研制的一种微小振动装置,可当作一个小型的电钻,用来清除阻塞动脉,提高搭桥手术的成功率。该设备宽不到1毫米,主要通过打通动脉阻塞,恢复血液流动并缓解疼痛和感觉丧失的症状。

初期临床试验结果,这种被称为“克罗斯”的设备,让80%的病人得到了救助。这些病人中有许多对于其他治疗方法都不见效。

(据《汕头都市报》)

养生有道

好午餐的四个“金标准”

午餐是一天中最重要的一餐,不仅要吃饱,还要吃得健康。据美国《吃好》杂志最新载文,刊出“好午餐的四个金标准”。

第一,选择优质蛋白质。午餐摄入一定量的蛋白质,可以使整个下午都精力充沛。蛋白质优质来源包括:坚果、豆腐块、金枪鱼及煮鸡蛋等。

第二,加点粗粮。粗粮(五谷食物)富含碳水化合物,为身体提供主要燃料。粗粮比精制食物含有更多有益健康的纤维素、微量元素和植物营养素。

第三,一定有水果和蔬菜。果蔬中含有多种抗击疾病的植物化学物质、人体必需的多种维生素和微量元素以及大量的纤维素。午餐增加果蔬可以使营养更全面。

第四,从容的心情。细细品味,尽情享受自己精心准备的“营养午餐”,也是“好午餐”的重要标准。

(据新华网)

入秋,有些水果煮着吃

秋季天气转凉,生吃水果,肚子可能会“闹情绪”,不妨试试把水果煮着吃。既养胃润燥,又增加了其食疗功效。

煮梨润肺。秋季是养肺的最佳时节,多吃梨能润肺清火、补阴润燥。梨性寒,把梨煮成汤后使其寒性降低,润燥清火作用更佳。有人喜欢煮梨时削掉梨皮,此举不可取,梨皮的润肺止咳作用最好,煮汤时把梨洗净,直接切块煮即可。

煮苹果防腹泻。11月,是秋季腹泻的高发期,而煮苹果可以帮助缓解腹泻症状。苹果内含有鞣酸和果胶,鞣酸是肠道收敛剂,果胶煮熟后也有收敛、止泻的作用。苹果果皮含有丰富的鞣酸,果胶也分布在接近果皮处,因而苹果煮水也不要削皮,以免有效成分流失。

煮柚子降脂。柚子能理气化痰、润肺清肠、健脾降脂。煮柚子最常见的方式是蜂蜜柚子茶。用刀把柚子皮薄薄地刮下来,将柚子肉撕成小块;把切好的柚子皮放入清水,中火煮10分钟;再放入果肉熬1个小时,放凉后加入蜂蜜,搅拌均匀即可。

蒸橙子止咳。蒸橙子是秋季止咳最常用的食疗方,但这个方法适合因气滞血淤或肺燥引起的咳嗽,不适合外感风寒引起的咳嗽。具体方法是,把橙子洗净后用盐水浸泡20分钟;在其顶部平切一刀,形成一个盅;露出的果肉用筷子戳几个洞,然后将切下来的“盖子”重新盖回去;将橙子放进碗里蒸15分钟,蒸好后去橙皮吃果肉,碗底汁水最好也一起喝掉。

(据人民网)

长期服用药物可致营养素流失

近日,一些报道称长期服用某些药物需要补充维生素,专家表示长期服用某些药物的确需要补充维生素。

一位药剂科专家告诉记者,长期服用药物有可能会引起体内营养素的流失,但这仅限于部分药物,如长期服用他汀类药物确实需要补充维生素D。

北京营养师协会理事顾中一解释,不同药物所影响的营养素也有不同,有些影响脂肪吸收的药物

长期服用会影响脂溶性维生素的吸收,而有些药物由于含有咖啡因等会导致神经紧张,影响相关代谢,有可能导致B族维生素消耗的增加。服用抗生素可能会同时杀死肠道内的有益细菌,而直肠内的一些有益细菌自身可以合成B族维生素,服用药物在杀死一些有益细菌的同时也就减少了人体自身合成一些B族维生素的数量。

(据《新京报》)

中国银行业监督管理委员会
洛阳监管分局

关于换发“中华人民共和国金融许可证”的公告

2014年第30号

以下机构经中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局核准,换发“中华人民共和国金融许可证”,现予以公告:

中国银行股份有限公司栾川支行

机构编码: B0003S341030029

许可证流水号: 00492842

业务范围: 许可该机构经营中国银行业监督管理委员会

依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务,经营

范围以批准文件所列的为准。

批准成立日期: 1993年07月07日

住所: 河南省洛阳市栾川县君山东路与伊水路交叉口西

邮政编码: 471500

电话: 0379-63108633

发证机关: 中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局

发证日期: 2014年10月08日

以上信息可在中国银行业监督管理委员会网站(www.cbrc.gov.cn)上查询

生活导报Life

洛阳加油 一纸倾城

影响车主圈子百万人

- ✓ 公众高端第一周报
- ✓ 车主尊享精粹读本
- ✓ 免费赠阅一纸倾城
- ✓ 广告传播理想选择

- ✓ 影响有影响力的人群
- ✓ 全城加油站独家投放
- ✓ 主流商圈停车场覆盖
- ✓ 手递手直投百万车主

《河洛生活导报》别册——《洛阳加油》文摘周报,洛阳百万私家车主尊享生活的专属读物,经中石化、中石油特别授权,现已独家在全市50余家重点加油站及王府井、万达、宝龙等主流商圈停车场,手递手免费直投。

《洛阳加油》每周一期,精准投放,单期赠阅10万份,敬请索取,送完即止! 直投、广告服务电话: 63355541 1863888926