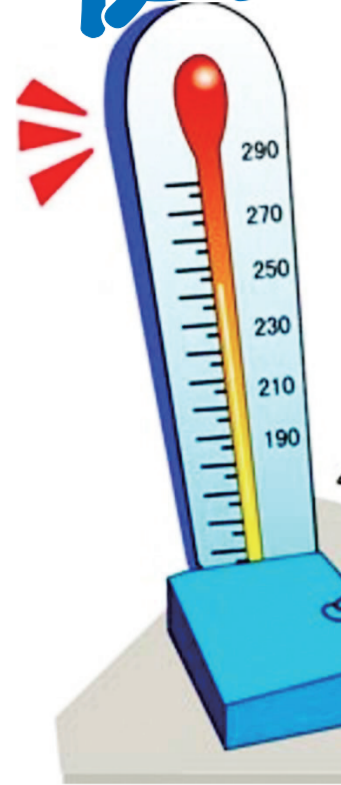




# 没有症状的高血压 还吃不吃药?

中山大学附属第一医院 马晋平 杨光谱



生活中遇到不少被诊断出高血压多年却不肯坚持服药的患者,他们不吃药的理由很简单:隔壁老王也是高血压,没吃药,照样活得好好的……但他们不知道,全国各地医院每天都会接诊因为血压控制不好而导致中风的患者。找隔壁老王的例子来给自己当借口,其实是一叶障目。很多高血压患者,平时即使血压升高也没有任何症状,很少一部分会出现头晕、头痛等不适,可怕之处就在于此,没有异常感觉,容易忽视病情的存在。可是,高血压对于血管的损害却一直存在,它对于血管的损害是一个慢性的、长期的过程,就像一个无形的杀手。高血压可能引发动脉硬化、眼底病、冠心病、糖尿病、脑中风、肾功能衰竭甚至猝死。

### 血的教训:看不见的危机才可怕

为什么有的高血压患者终身未出现心脑血管疾病,而有的却反复发生脑梗塞、脑出血、冠心病?这就是有无规律用药、平稳降压的差别。下面讲一个真实的案例:

老陈,刚过50岁没多久,突发昏迷被家人送到医院。在急诊做了CT,确诊为右侧基底节区急性出血。入院时测量时,老陈的血压竟高达200/110mmHg(正常人的血压应在140/90mmHg以下)。医生当机立断,赶紧给老陈做了手术。做完急诊手术,万幸的是老陈醒过来了。经过数月的康复,老陈还是遗留下了左侧肢体偏瘫的疾病,拄拐可以勉强行走。性格好强的他,看到基本的生活都需要他人帮助,时常痛哭流涕。

其实,老陈8年前就被诊断出患有高血压。老陈也曾经遵医嘱服用降压药,坚持了几个星期,嫌长期吃药太麻烦,加上也没有什么不适,于是找老陈“是药三分毒”、“隔壁老王”等借口,便自行停药,也没有复查。这才酿成了今天的悲剧。

像老陈这样未规律服用降压药导致脑出血的高血压患者不在少数,他们几乎都存在同样的问题——不知道高血压的危险性或存在侥幸心理。目前,高血压吃药存在的四大误区,看看自己有没有?

### 误区一:没有不舒服就不用吃药

有人认为,虽然自己血压高,但是好吃好喝没什么不舒服,不用吃药,等有症状了再吃药也不迟。这种想法是十分危险的!

实际上,一般说的高血压在医学上叫做“原发性高血压”,这种疾病进展缓慢,大多数患者没有什么特殊的临床表现,偶有头晕、头疼、疲乏、心悸等不典型症状,很容易导致诊断延迟,常常在测量血压时才发现。但高血压对人体的危害却十分巨大,倘若血压长期处于增高的水平,则全身多个器官无时无刻不在遭受损伤。过高的血压要求心脏更努力地工作,久而久之则诱发心脏衰竭;高血压破坏脑部的血管,引起脑出血、腔隙性脑梗死等脑血管病;高血压还长期损伤肾脏血管,加重肾脏负担,造成肾脏纤维化、萎缩、功能衰竭;高血压还诱发视网膜小动脉发生痉挛、硬化、破裂出血,引起不可逆的视力减退。由此可见,将血压控制在合理的范围十分重要,切莫等并发症降落在头上才追悔莫及。

### 误区二:能不吃就不吃,实在不行少吃药

“是药三分毒”这句话不无道理,几乎每一种药物都有它的不良反应以及副作用。但是药物,特别是西药都是经过完整的4期临床试验,其适应症、不良反应以及毒副作用的种类和发生率都经过严格的测评,在医生的指导下合理的服药是安全的。

诚然,高血压病经过验证也是一种不良生活方式引起的疾病,因此调节血压越来越重视生活方式的干预,比如合理饮食,每天吃盐总量不超过6g,控制体重,戒烟限酒,每天坚持30分钟体育锻炼,保持心情舒畅等,从生活的方方面面入手,着实可以改善病情。如果通过这些方式使血压降到合理的水平,避免使用药物是值得鼓励的,如若不行,还是要通过药物来控制血压。

### 误区三:血压正常了就不用吃药了

原发性高血压病是一个缓慢发生,持续进展,几乎不可逆转的疾病,常常伴随患者终生。医学发展至今,原发性高血压病的直接病因还没完全搞清楚,还没有根治病因,更没有一劳永逸的办法。

目前,医学界采用的办法是通过各种途径来降低血压,因此大部分患者需要长期,甚至终身服药,即使没有明显的症状也不能随意擅自停药。但是调整降压药物的剂量和种类是必须的,患者宜在家定期监测血压,并把结果反馈给医生,在医生的指导下调整药物。

### 误区四:超量服用

有一些朋友过于热衷于纠正血压,认为降压药物不仅要吃,而且要多吃几片,多选几种。这样的做法也是不可取的。

合理服用药物是安全的,但超量吃药不但不能治疗疾病,还会带来副作用和不良反应,就真的成为“是药亦是毒”了。目前,降压药物分为五大类,分别有不同的作用原理。不同种类的降压药物合用将使降压作用变得更强,可能带来低血压的风险;相同种类的降压药物合用将累积体内的成分剂量,超过一定水平后会产生副作用。药得吃,但不能乱吃,服用降压药要把握好按医嘱服药,不随意更改处方,不随意停药,实时监测血压,多和医生沟通这几个原则,控制好血压,远离并发症!(赵莹整理)

## 小儿秋季腹泻又来

医学指导:广东省妇幼保健院 张琳 邓贵华

“忽然一阵秋风凉,腹泻小儿排成行”一句谚语形象地描述了入秋以后小儿腹泻高发的现象。秋季腹泻是最常见的一种婴幼儿腹泻,多是由轮状病毒引起的,所以又叫“轮状病毒感染”,多发生于6个月~2岁的婴幼儿。家里、幼儿园是轮状病毒很容易发生交叉感染的场所。轮状病毒的潜伏期为24~72小时,中招的孩子开始会伴有一些“感冒”的症状,严重的会呕吐,随后腹泻“隆重登场”。大便每天数次,呈稀薄水样或蛋花样。如果家长无法判断孩子是否患了秋季腹泻,最好去医院化验一下大便。

### 秋季腹泻怎么办?

目前对于轮状病毒肠炎尚无有效的特异治疗,疾病的严重性主要与吐、腹泻引起的脱水程度有关,腹泻的治疗重点在于防治脱水,而非快速止泻。治疗原则为:调整饮食,合理喂养,预防和纠正脱水,合理用药。

### 口服补液盐是块宝

口服补液盐是轻、中度脱水孩子补液的首选。目前国内有两款成人和婴幼儿共用的口服补液盐:口服补液盐Ⅱ和口服补液盐Ⅲ,在一般药店还不太容易买到,得去医院才行。

口服补液盐Ⅲ可按说明书指示的方法,即一包冲调250ml水后直接给儿童喝;而口服补液盐Ⅱ的渗透压有点高,给儿童服用时常需要稀释1.5倍(即1包加750ml水),才能和世界卫生组织最新推荐的低渗标准一致。在喂孩子口服补液盐时,要遵循少量多次的原则,最好每2~3分钟喂1次,每次10ml~20ml。这样每小时就能给孩子补充150ml~300ml的液体,大概3~4个小时就可以纠正脱水。

### 合理用药是关键

枯草杆菌二联活菌颗粒(妈咪爱):轮状病毒腹泻时,妈咪爱可以补充肠道正常菌群,重建肠道天然生物屏障保护功能。但应注意的,妈咪爱在明显肠道菌群失调时疗效更佳,而非非及时止泻的良药。由于妈咪爱是活菌制剂,家长在喂孩子服药时要注意把药液溶于不超过40℃的温水中或牛奶中服用,饭后服用效果更好。2岁以下的孩子,每天1~2次,每次1袋;2岁以上的孩子每天1~2次,每次1~2袋。需要注意的是妈咪爱避免与抗生素一起服用,如果使用了抗生素需要间隔2~4小时后服用妈咪爱。

蒙脱石散(思密达):思密达能保护和修复肠道黏膜,作为秋季腹泻的一种辅助治疗。思密达溶于50ml温水中,饭前服用,1岁以下孩子,每天1袋,分3次服用;1~2岁孩子,每天1~2袋,分3次服用;2岁以上孩子,每天2~3袋,分3次服用或遵医嘱。

抗生素:只有当考虑肠杆菌感染合并细菌感染时才需要考虑使用抗生素治疗。抗生素的服用要听医生的,切记不要根据经验用药。

止泻药:轮状病毒肠炎不应使用止泻药,无证据表明止泻药能有效缓解腹泻,甚至无明显改善,反而具有潜在严重的不良反应。

### 饮食治疗很重要

孩子拉肚子就不能吃东西?这种理念是错误的。如果母乳喂养儿继续母乳喂养,小于6个月的人工喂养儿继续喂配方奶,大于6个月的患儿继续食用已经习惯的日常食物,但须注意避免喂食含粗纤维的蔬菜和水果及高糖食物。因为轮状病毒肠炎常有继发性双糖酶缺乏(主要是乳糖酶),所以可暂时给予低(去)乳糖配方奶喂养,或加用乳糖酶口服,时间1~2周,腹泻好转后转为原有喂养方式。

### 管好孩子卫生 注射预防疫苗

由于轮状病毒具有很高的传染性,主要传播途径为“粪-口传播”,也可通过呼吸道传播而感染。因此,首要的预防措施就是防止“病从口入”:①远离患有该病的小孩;②由于小孩常喜欢吃手,常对玩具也是连玩带啃,因此对小孩的手和玩具应经常清洗;③小孩的衣服用具要勤洗勤换;④小孩能够触摸到的家具,也要勤用清水冲洗;⑤家长外出归来时不应伸手就去抱孩子,应先脱去外衣,洗净双手,洁面去尘;⑥家长喂小孩吃奶或吃饭前,不但要给孩子洗手,自己也要一定要有效地洗手;⑦做好呼吸道隔离,保持室内空气新鲜、流通;⑧在秋季腹泻流行季节,尽量不要带孩子到人群多的公共场所玩耍。如果必须去公共场所,特别是医院,可给孩子带上口罩。

秋季腹泻虽然来势汹汹,但接种轮状病毒疫苗是能起到一定的预防作用的。轮状病毒疫苗接种的对象为5岁以下的儿童,尤其是2岁以下未曾感染过轮状病毒的孩子。国外已有多种价位的轮状病毒疫苗上市,但国内研发使用的是口服轮状病毒活疫苗,是针对A群轮状病毒的,有效保护率在70%以上。一般在服用疫苗后2周产生抗体,4周时抗体浓度达到最高峰,接种后成功,保护期一般为一年。所以,最好是在每年的8~10月接种一次轮状病毒疫苗。值得提醒的是,接种成功后可显著降低轮状病毒肠炎的发病率,降低重症腹泻的发生率,但不能完全预防腹泻的发生。(通讯员林惠芳)

## 银屑病秋冬护肤三部曲

医学指导:广东省中医院 姚丹霓

秋天来了,伴随着空气中湿度的降低,干燥的秋季对肌肤会有一些影响。此时,有一种皮肤病,会随着秋天的到来悄然而至,尤其是像秋风扫落叶一般层层落下的银白色鳞屑,困扰了很多患者。这个病就叫银屑病,老百姓俗称的“牛皮癣”。在秋冬季容易诱发银屑病加重的季节里,护肤对于预防和减缓病情非常重要。

### 第一部:清洁

清洁皮肤主要是清除皮肤表面的污垢和异物,以及清除老化的角质和过多的皮脂。银屑病病患者多有厚层鳞屑,当鳞屑较厚堆积于皮肤表面,不利于药物的吸收和渗透。因而做好皮肤清洁,能有效去除鳞屑,修复皮肤屏障,促进皮肤循环和代谢。对于银屑病患者而言,清洁皮肤主要是采用洗澡的方式,以下是一些小技巧:

- ①建议每日洗澡1~2次(一般视气温高低,气温高可2次)。
- ②每次洗澡20~40分钟。
- ③水温35℃~39℃之间。在疾病发作的进展期,或者转为脓疱或者出现红皮病的情况下,水温宜偏低,以温和不刺激为宜。
- ④使用有弱酸性或滋润作用的沐浴露沐浴,清洗完擦干后立即(3分钟内)涂抹润肤剂。
- ⑤切忌使用带碱性的洗涤用品,切忌洗澡时用指甲搔抓皮肤。
- ⑥泡澡更佳,可以药浴。

### 第二部:润肤

润肤的目的主要是帮助修复皮肤屏障。简单地举个例子,假设皮肤就是一面墙,而角质形成细胞是砖头,脂质双层分子就是灰浆,把砖头紧密地连接起来。而皮脂膜就好比墙面的油漆和防水漆,这样一道墙才能抵挡各种微生物如细菌、病毒、真菌、日光、抗原物质等侵袭。然而,研究表明,很多银屑病患者皮肤的屏障是受损的。秋冬季沐浴后在皮肤表面涂上一层润肤霜,帮助皮肤

形成恢复皮脂膜,可以有效地减少皮肤水分的流失,从而保护皮肤屏障,是护肤的重要步骤。

市面的润肤霜品种很多,从成分上来讲,主要包含两种:一种是油包水的油性制剂,一种是水包油的水性制剂。一般来讲,水包油的润肤霜会清爽些,而油包水的剂型会偏油腻些。一般油性皮肤的患者选用水性的剂型会好些;而干性皮肤患者选用油性的剂型更合适。常用的润肤剂包括凡士林、维生素E霜、尿素霜、尿囊素、甘油、硅油、绵羊油、橄榄油等。

很多患者困惑到底先擦外用药物还是先擦润肤剂的问题,其实先后顺序不重要,都各有帮助。如果先擦润肤剂,可以利于药物的吸收;如果先擦外用药物,则后擦的润肤剂就像一层封包的膜,也有利于药物的渗透。总之,最重要的是,沐浴之后要记得润肤。

### 第三部:外用

很多银屑病患者就诊后都有各种外用药物。这里告诉大家一些外用小技巧:首先,要先弄清楚各种外用药物的使用部位在哪里。不同部位的外用药用法和剂型都是不同的。比如头皮的用药包括洗发水、头皮发剂或气雾剂等。一般洗发水是先用于洗发时清洗,可以有效去除鳞屑,包括改善瘙痒症状。头皮用药时,可以使用棉球塞住耳朵,为防止药液渗漏和倒流进外耳道。当头皮用药后,可以使用浴帽、塑料膜(袋)、毛巾等包裹,有利于药物的渗透。其次,当皮损面积较大,而需要用一些激素类药物时,可以降低药物浓度(比如把药物和润肤剂混合后外用),或者分区擦用不同药物,减少单一药物的过多吸收。最后,外用药物对于不同个体的人群会产生一些差异,比如一些患者使用了可能存在过敏的现象。由于个体差异存在,每一种新的外用药物刚开始使用时,最好小面积局部先试用几天,一旦发现使用后出现灼热刺痛或者皮疹加重现象立即停药,并返院就诊。(通讯员 查冠琳)

## 热播剧里的阿胶粥适合什么人吃?

医学指导:广州市第一人民医院南沙医院 唐梁

近期,《那年花开月正圆》正在热播,其中几个角色生病后都用阿胶粥进行调补。俗话说“一夏无病三分虚”,秋天到了很多人都张罗着怎么补补身子。那么这个被电视里反复“软性广告”的阿胶粥究竟适合什么人进补呢?

阿胶,味甘,性平。归肺、肝、肾经。有补血滋阴,润燥,止血之功。用于血虚萎黄,眩晕心悸,肌瘦无力,心烦不眠,阴虚内热,肺燥咳嗽,劳嗽咯血,吐血尿血,便血崩漏,妊娠胎漏等。从其主要功效上来说,阿胶主要还是用来养血、止血。对于贫血、气虚弱者比较适合。但阿胶是胶质类药,比较难以消化和吸收。入药或食疗最好配

上陈皮、砂仁等帮助运化。阿胶熬成粥相对还是比较易吸收的。

### 服用时注意事项

- 1.不要同时喝茶水和萝卜。
- 2.因阿胶滋腻易邪,感冒、咳嗽、腹泻、脾胃虚弱、痰湿、湿热带质的人不宜食用。
- 3.经期、产后恶露未净,不宜服用阿胶。因阿胶有止血作用,防止瘀血排出不净,所以不宜。
- 4.高脂血症、高血压、中风患者,因阿胶能增加血液粘稠度,加重瘀滞,诱发血栓,故不宜。
- 5.患荨麻疹等过敏性疾病和长期处于高敏状态的人服用阿胶后,很容易发生过敏。因其能激活抗体,可能会加重红斑狼疮等自身免疫性疾病的病情,故此类别人须谨慎使用。

### 阿胶粥的做法

材料:阿胶10克,大米100克,红糖适量,陈皮1角。

做法:将阿胶捣碎备用。先取大米淘净,与陈皮放入锅中,加清水适量,煮为稀粥,待熟时,调入捣碎的阿胶、红糖,煮为稀粥服食,每日1~2次。

功效:养血止血,固冲安胎,养阴润肺。

适应症:适用于虚劳咳嗽,久咳咯血、吐血等;妇女月经过多、崩漏、胎动不安、先兆流产及各种失血性贫血、缺铁性贫血等。(通讯员 黄月星)

## 教你如何“拥抱甜蜜”

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科 陈超刚

《中国居民膳食指南(2016)》中有每天糖的摄入量不超过50克,最好控制在25克以下的建议。我们在日常生活中接触到的糖,一般是白糖(蔗糖)、红糖、糖浆等,一些提炼出的精制糖,也称为“游离糖”。糖虽甜蜜,但从古至今,糖一直被描述成为“甜蜜的陷阱”,吃糖多了会引起龋齿、肥胖、糖尿病,近年来甚至有文章说糖吃多了会引起结肠癌、冠心病和痴呆等疾病。这样的说法正确吗?

### 糖支撑着人体生命活动

糖在食品加工中有举足轻重的作用,你知道吗?烤面包散发的浓郁香味以及金黄诱人的外皮,是因为加热后的糖出现了美拉德反应;软滑香甜的冰淇淋之所以在低温下不会结冰,是因为糖与清水混合物混合后具有抗结冰能力。更重要的是,糖也是人体热量最安全、最有效和最直接的能源来源,人体热量的50%以上是由碳水化合物,如糖来提供。大脑持续的氧化反应需要糖提供物质基础,低血

糖将会导致大脑功能发生障碍。糖还有助于保护肝脏,维护肝脏解毒和正常代谢功能,糖还是机体物质的重要构成成分。

### 糖也是“甜蜜的负担”

“管不住嘴,迈不开腿”,摄入热量过多且缺乏对脂肪的消耗是造成肥胖的根本原因。糖可直接生成热量,减少脂肪消耗,而未及时消耗或储存的糖在人体内直接转化为脂肪,是体重超重和过度肥胖的帮凶。肥胖不仅仅是当代人的梦魇,也是糖尿病、心血管疾病的独立危险因素。即使其不能直接导致糖尿病,过量地摄入糖与糖尿病、心血管病的发生是密切相关的。众多研究表明,简单糖,尤其是果糖,更容易诱发体内低密度胆固醇(又称坏胆固醇)水平和甘油三酯水平的提高,高尿酸血症也与果糖摄入高有关联。瑞士专家研究了1900~1968年食糖消耗量与心脏病的关系,发现冠心病的死亡率与食糖的消耗量呈正相关。此外,似乎没有人想到吃糖会

与脚气病有关,但“吃糖得脚气”并不是耸人听闻,不加节制的摄入糖会大量消耗体内维生素B1,严重的维生素B1不足将会导致神经炎,即脚气病。最新的研究还发现,过量糖的摄入会导致骨质疏松及某些癌症等。

糖作为一种“空卡路里”食物,除了甜蜜和热量之外一无所有。我们日常生活中食用的“游离糖”营养单一,在营养学上称为低营养密度食物,也俗称“空卡路里”食物,即只有提供热量的糖而没有其他营养素。尤其是儿童,吃糖或甜食若过多,会使正餐摄入量减少,蛋白质、矿物质、维生素等反而得不到及时补充,以致发生营养不良。

### 掌握正确“吃糖”的方法

我们所购买的加工类食品中,基本都有糖。虽然有些人吃糖少,但是食物本身含糖太多。因此,要想控制糖的摄入,在获取甜蜜的同时,减少对身体的危害,我们不妨采取以下几个措施:

首先,要“少吃糖”。我们在生

活中,要养成正确对待甜食的习惯,有意识地在日常烹饪和饮品中尽量不放或少加糖,耐心培养一个低糖饮食习惯。甜味是人类与生俱来的第一喜好的味觉。研究表明,糖类带来的味觉享受,一般只维持在30分钟左右,之后又会重新希望去吃甜食,进而造成不想吃甜食的循环。味蕾不需要一周时间去慢慢适应没有甜味的食物,所以,有专家甚至认为,戒甜食或戒烟、戒酒一样,有一定的困难,需要有一定的毅力和恒心。

其次,要“多算账”。在如今“糖量爆炸”的时代,计算好自己每天的糖分摄入量也是有必要的。生活中的太多食品含有糖,而且不少食品含糖量较高,一瓶汽水含糖量在20g左右,一块奶点心的含糖量是30g,“烘焙类”、“糊糊类”产品……无论是蛋糕、饼干还是其他甜点,含糖量都较高。想要每天控制进食50g糖,不精打细算是很容易“爆表”的。

再次,要“会看糖”。首先是要尽量避免在餐前和睡前吃糖,尤其是对于儿童来说,在餐进食甜食会影响儿童正餐食欲,而在睡前给孩子进食甜食,可能会导致龋齿的发生。在摄入糖的时候,要尽可能减少食物中的脂肪摄入,特别是饱和脂肪含量高的食物,如动物内脏、肥肉、腊肉、腊肠、含有可食用油的饼干等加工食品。多吃蔬菜、粗粮等富含膳食纤维的食品,限量饮酒,坚持适量锻炼,尽量产生过多摄入糖对血脂和尿酸的影响。吃完糖后,应用白开水漱口,把口腔的含糖量降到最低限度。另外,还要注意坚持吃早餐。如果不吃早餐而去找零食和甜点充饥,会导致肥胖风险高出4.5倍。

最后,要“会看糖”。要学会查看食品标签。营养标签上一般是对单位重量的食品营养含量进行标注,如“每100克”,有时也以“每支”、“每份”作为单位标注,此时要看清单位重量的具体数值。需要注意的是,“一份”的脂肪、碳水化合物是相对于整袋零食而言的,不要“小看”这些标注,当我们吃下一整袋零食,所摄入的热量将是营养标签上的几倍。(通讯员 刘文琴 钟月秋 陈嘉雯)