

做好血压管理 安稳过秋冬

三个细节暖身又调心

近日,有些高血压患者反映“血压控制一直比较好,但是当气温下降后,血压又上去了”。南方医科大学南方医院内科主任宾建平教授表示,天气变化对血压的影响很大,尤其在秋冬交替之时,血压往往不稳定,并不是降压药出问题,所以切勿轻易换药、停药,高血压只有在医生的指导下长期坚持服药,才能有效减少危害。停停吃吃,容易引起血压波动,不仅无益甚至有害。

高血压患者用药易有误区

宾建平教授指出,患者自行停药、换药的现象还是比较普遍的,尤其是突发的一型高血压患者(即患高血压的时间不长)或没有经过住院的一型高血压患者、或者没有接受过患教培训的患者,以及有些文化程度较低的高血压患者,这些人群相对来说比较多。

高血压是一种慢性病,也是一种由多因素导致的综合性疾病,它的发病原因迄今为止尚未完全清楚。在医学上,高血压又可以分为原发性和继发性两大类。对于继发性高血压,大部分都可以找到明确病因,因此这类患者在病因去除后可以不吃降压药。而原发性高血压占绝大多数,比例达95%以上,由于病因未明,这类患者还是需要靠药物控制,加上生活方式的

干预,才能把血压有效地控制下来,如果擅自停药、换药,血压肯定是会反弹的。

擅自停药、换药后果严重

对于高血压患者,不正确的用药,其后果很严重。宾建平指出,患者一旦停药,随着药物在体内浓度的下降,血压有可能会急剧升高,也就是不仅仅是反弹到原先水平,而是可能还会比原来更高,这种血压的骤然变化也很容易产生并发症,如出现脑梗塞、冠心病、动脉粥样硬化斑块等心脑血管事件。

“血压降不下来,擅自换药”的行为也不可取。目前常用的降压药有钙通道阻滞剂、β受体受体拮抗剂和利尿剂等五类,这几种药的降压机制和效果都存在一定的差异。宾建平说:“如果无法保持药物的一致性,建议在高血压专科医生的指导下进行调整用药。”

他强调,降压药只能暂时管理血压,不能根治高血压,因此需要终生服药,不能停!间断服药导致的血压忽高忽低,会促进心脑血管并发症的发生,最终导致靶器官损害。

管好血压安稳过秋冬

秋冬季是高血压的好发时期,人体受到寒冷刺激后,会导致交感神经兴奋,血管收缩,血压升高。宾建平提醒,在这个季节,高血压患者应注意预防——

【要做好血压的监测】建议高血压患者一天中测量三次血压,即早晨、中午和晚上各一次。这样就可以掌握自己的血压变化规律,了解病情。在血压稳定后,可以延长测量的间隔时间。测量血压需要注意:在活动以后应至少休息5分钟以上,环境要安静舒适,座椅适当,手臂与心脏位置等高;传统的水银血压是国际上医生通用的血压测量仪器。

【药物管理】首先最重要的是按医嘱,不要擅自减药、停药和换药,尤其是一些危重的、血压不稳定的患者。目前数字化医疗应用越来越广泛,不少“智慧用药”的小工具也已经上线,能够帮助更多的老百姓提高高血压控制率。比如在药盒上加入了二维码,对于一些“忘性大”的老年患者,扫一扫就可以获得专家权威科普和定时用药提醒。

【生活方式的干预】尽可能降低高血压和其他的一些心血管危险因素,如有良好的习惯,减轻心理压力,勤运动,生活饮食要清淡,少盐少胆固醇少油脂,控制体重,不要酗酒,不要抽烟等。

身体三处不能薄

很多老中医看病,病人一进门,已知大概,让人惊叹不已,其实这只是因为 he 望诊的功夫到家了,也就是“望而知之谓之神”的道理。观察人体表象,可以探知脏腑的健康状况,为诊治提供思路。

望口唇。脾开窍于口,其华在唇。脾脏功能是否正常,主要看唇。嘴唇肌肉厚实丰满,脾脏就好,气血生化有源;嘴唇偏薄,颜色枯槁,唇色偏淡,则脾运欠佳,气血不充足。脾主运化,若运化失常,则食物不能转化成精微物质,不能运化水湿。因此,脾胃病的调理重在运化。水湿困脾,就要燥湿健脾;气血亏虚,应当补益

脾气。日常当调畅情志,避免忧思郁怒,以防肝气犯脾;饮食上避免肥甘厚味滋腻,最好进食具有化湿健脾功能的食物,如山药、薏米、芡实、茯苓等。另外要劳逸结合,适度锻炼。

望肩背。《素问·金匱真言论》云:“病在肺,俞在肩背。”《素问·脉要精微论》谓:“背者,胸中之府”。肩背厚实宽阔,是人体阳气充盛的表现。《灵枢·本脏篇》称:“好肩背厚者肺坚,肩背薄者肺脆”。也就是说,肩背肌肉丰满,外形平衡匀称,厚实有力,说明肺脏功能好;后背肌肉薄则肺不好。“肺坚则不病咳上气,肺脆则苦病消瘵易伤”,所以肺病往往反映在肩背上。

两肩上纵,多为肺失宣降,见于喘咳久病;两肩下垂,肩背微拱,多为气虚、气短。肺为娇脏,喜润恶燥,平时多吃滋阴润燥的食物,尤其在秋季,吃点藕、秋梨膏、百合等养肺润肺。

望耳朵。肾开窍于耳,肾病望诊在于耳。《灵枢·本脏篇》:“耳坚者肾坚,耳薄不坚者肾脆”“肾坚则不病腰背痛,肾脆则善病消瘵易伤”。可见耳朵坚挺厚实,肾脏就坚实,不易患腰背痛的毛病;耳朵薄瘦软弱,肾脏就脆弱,容易患病。肾脏的调理,当以补益为主。由于黑色入肾,日常调理可以多吃黑色食物,如黑豆、黑芝麻、木耳、桑葚等。其次,调理脾胃的运化功能,使气血生化有源,补养后天以资养先天。平时经常按摩耳朵,也可以健肾壮腰,增强听力,益寿延年。

失眠健忘煎服五味

失眠健忘属于神经衰弱,长期如此导致精神疲乏、记忆力下降。中医认为“心主神明”“脾主思”,故失眠健忘属于心脾系疾病,与心血不足、神明失舍、脾气亏虚等有关,治疗多从养心安神、益气健脾入手。这里推荐服用五味安神方,有较好效果。具体为:取白术、远志、酸枣仁、柏子仁、合欢花各10克,水煎服,一日2次。

方中,白术不仅补中燥湿、止渴生津,而且最益脾精、养胃气。失眠患者往往出汗异常,白术还有止汗功效。药理研究认为,它有抗氧化、扩张血管、抑制心脏、镇静等作用。远志安神益智,常用于心肾不交引起的失眠多梦、健忘惊悸、神志恍惚。酸枣仁和柏子仁皆能养心安神、滋阴止汗。酸枣仁补肝宁心、敛汗生津,多用于治虚烦不眠、惊悸多梦、体虚多汗、津伤口渴,具有镇静催眠、抗惊厥、降压等功能。柏子仁养心补血安神,可缓解血不养心导致的惊悸怔忡、虚烦不眠、思虑过度、心脾受损等,能改善记忆力。《本草纲目》记载柏子仁“养心气,润肾燥,安魂定魄,益智宁神”。合欢花味甘性平,可解郁安神、滋阴补阳、理气开胃、活络止痛,用于治疗忧郁失眠、郁结胸闷,安五脏、和心志、悦颜色,有较好的强身镇静、安神美容的作用,是治疗神经衰弱的佳品。

以上五味合用,功强力专,滋阴和阳、敛阳入阴、协调脏腑,可达安神定志的目的,用于临床效果显著。

(本版文字摘自人民网)



要想小儿安,三分饥与寒!

进入10月份后,我国大部分地区天气转凉,气温下降,将面临呼吸道病毒高发的秋冬季节。秋冬季昼夜温差大,儿童容易受凉,加之低气温是病毒繁殖的适宜条件,可造成病毒大量繁殖,如果孩子抵抗力下降,很容易受到病毒入侵,反复感冒以及罹患流感。

为了避免孩子受凉感冒,不少家长会有“给孩子多穿点,免得感冒”的想法。中医认为小儿为纯阳之体,儿童活泼好动,活动量要比大人偏多,儿童穿衣应与父母穿得一样多,但是要比老年人穿的少,否则衣服穿着过厚,当中午气温升高,或者稍微活动就容易出汗,衣服潮湿不

及时更换,反而容易受凉感冒。判断儿童衣服穿得是否合适有两个方法:一摸手二摸背,如果手是温的,说明衣服穿得合适;如果手心发热,后背有汗,说明孩子衣服穿得多了,需要及时减衣。此外,冬季室内外温差较大,出入室内应及时增减衣服,注意背暖、肚暖、足暖。

在饮食方面,小儿脾常不足,过饱、过食肥甘厚味之品(如肉类、油炸食品等)会导致脾胃运化失常,引起积食,加上气候变化,内外相引,孩子就容易感冒。因此饮食上要保持营养平衡,粗细荤素搭配,牛奶、肉类、鱼类、新鲜应季果蔬要均衡,少吃或忌食生冷饮

料、辛辣煎炸食品。

另外,秋冬季阳气趋向收敛,孩子的生理活动也应顺应自然界阴阳的变化,做到早睡,可适度晚起,避免晨起天气较凉的时候进行户外活动,选择天气晴好、较温暖的时候户外活动,增强儿童体质,劳逸结合。

秋冬季节也是流感高发季节,尽量不要带孩子到人群密集的公共场所;外出佩戴口罩,房间每天开窗通风,保持室内空气流通;秋冬气候干燥,“燥亦伤肺”,适当多饮水,可选用加湿器,室内保持一定的湿度;儿童及家长应及时接种流感疫苗。