

# 降压药不可胡乱服用

高血压是一种十分常见的慢性疾病，以体循环动脉血压上升为特征，同时也是导致心脑血管疾病的重要因素。那么高血压如何治疗？血压升高是不是一定要吃降压药呢？

## 高血压患者需终身治疗

高血压的临床治疗没有根治方式，患者需终身进行治疗。治疗原则主要是使血压水平达标，并预防并发症的发生。高血压经常与高胆固醇血症、肥胖、糖尿病等其余心脑血管疾病的危险因素合并存在，且高血压的发生与遗传因素、精神和环境因素、年龄因素、生活习惯、药物因素、其余疾病因素等有关，因此治疗方面需采取综合性策略，针对不同人群制定相应的降

压目标，主要体现在饮食指导、生活作息调节、运动锻炼、精神心理疏导、药物治疗等。

## 血压升高不一定要吃药

血压上升必须服用降压药吗？其实不然。高血压2级、3级或高危患者，需遵医嘱采用降压药物治疗，但是对于程度轻微的高血压患者，可先观察1~3个月，期间采取调节生活方式、饮食结构、加强运动的策略控制血压，即减少钠盐摄入量，严禁食用高脂、高糖食物，同时调整生活方式，避免熬夜，保持作息充分，合理控制体质量、加强户外活动等，观察血压是否有逐渐恢复正常。

(濮阳市安阳地区医院药学部 赵亚荣)

# 金银花的有效成分及药理作用

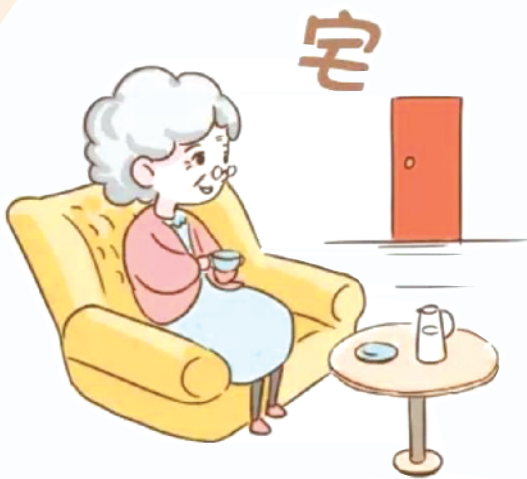
金银花是一种常见的中药材，来源于忍冬藤科多年生常绿缠绕性木质藤植物忍冬的干燥花蕾，具有清热解毒、疏散风热、止痢等作用，对治疗温病初期发热、外感风热感冒、热毒疮痍、泻痢等具有很好效果，主要药用成分包括萜类化合物、黄酮类化合物有机酸类化合物、挥发油等。

研究发现，金银花对肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌等均有抑制作用，尤其是金黄色葡萄球菌作用较为明显；还可以抑制啤酒酵母菌引起的发热症状，原因是其中所含的忍冬苷、马钱素具有和阿司匹林相类似的抗炎作用，可用于辅助退烧；金银花的提取液有助于

增强机体免疫力，提高机体对炎症的防御机制，加速机体炎症吸收和病毒清除，从而帮助机体恢复；金银花在体外可有效与胆固醇进行结合，抑制其在肠道内吸收，也为临床降血糖降血脂药物研究提供了新的方向。此外，金银花还具有抗病毒、保肝利胆、抗氧化活性、抗凝血、抗肿瘤、抗早孕等作用。目前临床上主要用于治疗流感、肺炎、急性上呼吸道感染、急性慢性扁桃体炎等，随着我国中医药研究不断深入，金银花将得到临床更广泛的应用，发挥其最大的药用价值。

(濮阳市安阳地区医院药学部 侯朝军)

## 后疫情时代 老年人如何做好自我防护



面对疫情放开后的第一波新冠肺炎感染高峰期，老年人如何做好自我防护，能安然过冬，已成为全社会越来越关心的问题，请从以下几个方面着手：

### 一、加强老年人自我防护意识

1. 尽量减少聚集，避免去人群密集场所，如麻将馆、超市等，外出时戴好口罩(N95最好)，保持安全的社交距离。
2. 洗手放在第一位，养成用流水洗手的习惯，特别是外出回家、饭前、照顾孩子前更要认真多遍洗手。
3. 保持家中空气流通，每天开窗通风2~3次，每次半小时；开窗通

风时，注意防寒保暖，避免“穿堂风”。

4. 未接种疫苗的老年人建议尽快接种疫苗，满足加强针接种条件的老年朋友，及时接种加强针。

5. 科学防控，学习健康知识，从正规渠道获取疫情防控信息，不轻视、不大意、不信谣、不传谣。

### 二、提高老年人自身免疫力

1. 合理膳食，保证充足睡眠。规律生活、按时入睡，认真吃一日三餐，避免过度进食辛辣、油腻等刺激性的食物；多喝水，每天饮1500~2000ml左右(有心衰、肾衰等疾病者除外)。

2. 适度运动。根据自身身体状况，合理进行户外活动。每次活动时间以30~40分钟为宜，每周锻炼4~5次，运动后微微出汗即可，不要过于劳累。

3. 充实生活，放松心情。日常生活中保持积极、乐观的心理状态，培养一两样兴趣爱好，一方面可以转移注意力，让自己身心愉悦；另一方面，负面情绪也可以得到有效缓解。

### 三、积极应对基础疾病

患有慢性病的老人，要备齐常用药物，养成按时服药的习惯。如身体出现不适，特别是有发热、咳嗽等呼吸道症状，应及时就医。

1. 心脑血管疾病：当出现头昏、乏力、胸闷、胸痛、心慌、血压波动、神志不清醒、肢体无力、口角歪斜、口齿不清等症状时，应及时就诊。

2. 呼吸系统疾病：如果出现发热、痰多、气喘、呼吸困难等症状，应及时就诊。

3. 消化系统疾病：当出现急性腹痛、严重的呕吐、腹泻等症状，应及时就诊。

4. 代谢系统疾病：老年糖尿病患者若发现血糖明显异常，伴有疲乏、口干、烦躁、嗜睡等症状，应及时就诊。

(周口市第二人民医院老年医学科 刘浩杰)

## 重症患者的救治神器 “人工肺”

体外膜肺氧(ECMO)是目前危重症和急救领域用于心肺功能衰竭，且传统治疗无效时的一种心肺辅助手段。ECMO主要用于传统治疗无效的婴幼儿与成人呼吸衰竭且有恢复可能的患者，进行临时(几天到几个月)的心(或)肺的功能辅助，使心、肺得以休息和治疗，以便恢复或是过渡到心、肺移植。ECMO辅助模式主要有单纯辅助肺功能的VV-ECMO及同时辅助心肺的VA-ECMO两种模式，以及在此基础上衍生的VVA和VAV等杂交模式。

ECMO应用的呼吸辅助适应症——主要为各种原因导致的呼吸衰竭，经传统治疗肺功能无法改善，且不能满足机体气体交换的需求，但肺部病变可逆。随着对呼吸机相关性肺损伤和肺保护通气策略认识的深入，我们可以将使用ECMO的指征理解为“预计机械通气大于7天，在肺保护通气策略和包括俯卧位通气及高频振荡通气等其他治疗手段干预下，仍无法满足机体气体交换的需求时，可使用ECMO”。或者我们也可以更简单的将ECMO视为肺保护通气的保障甚至替代。

需要ECMO进行呼吸辅助的原发病包括：各种原因引发的儿童或成人急性呼吸窘迫综合征(ARDS)、哮喘持续状态、肺栓塞、严重的气道漏气综合征等。新生儿以胎粪吸入综合征(MAS)、肺发育不良、新生儿持续性肺高压(PPHN)、先天性膈疝为主，这些疾病主要以肺血管阻力增加引起的肺动脉高压为特点。而儿童多以病毒或细菌性肺炎所致的ARDS为主。成人则以各类原因引发的ARDS为主，这些原因包括感染性或吸入性肺炎(如H7N9、烧伤等)、血管炎、肺出血等。

对呼吸衰竭患者使用ECMO可以在避免高氧和呼吸机相关肺损伤的基础上，尽快改善低氧，恢复内环境稳定，方便的进行容量控制，并可有限的改善循环功能。在预计短期内无法脱离机械通气的患者，应尽早使用ECMO，以避免造成肺的不可逆损伤。

(周口市中心医院ICU 张实秋)

## 如何预防冠心病

冠心病是常见的心血管系统疾病，主要指冠状动脉发生粥样硬化引起的管腔狭窄或闭塞，导致心肌缺血缺氧等变化而引起的心脏病。冠心病的危害较大，不仅导致患者的生活质量下降，甚至还会威胁到生命。对于冠心病除了需要积极治疗外，有效预防更不能忽视。

冠心病的预防分为三级。

一级预防主要是防止疾病发生，控制、远离危险因素，如戒烟限酒。因吸烟会对血管内皮造成损伤，促使动脉粥样硬化，因烟中的

尼古丁会使血管收缩，心率增快，极易诱发心肌梗死、心绞痛。此外酒精也会对心肌造成损害，每天饮酒量应控制在50ml；饮食要以清淡为主，不可过多摄入胆固醇，应多食新鲜的水果蔬菜，控制体重，因人体的肝脏会将碳水化合物转化为脂肪，增加冠心病的患病风险；合理运动，可以选择步行、游泳、太极等运动项目，有利于提高身体机能；保持平和的心态，避免消极、激动、急躁等情绪，用平常心看待事物。

二级预防是针对已经发生过冠心病心绞痛的患者，主要预防疾病的复发及病情的加重，治疗药物包含降脂药、抗血小板抑制剂、β-受体阻滞剂等，平时要养成良好的生活习惯，远离冠心病诱发因素，不可过度劳累、情绪激动等。

三级预防指的是相关并发症的预防，要注意减少疾病对功能状态的影响，进行合理、适当的心脏康复治疗，提高生活质量。

(濮阳市安阳地区医院心胸外科 王长青)