

老年人根据血压选感冒药

医学专家认为,患有高血压的老年人,尤其是患有心血管疾病的老年人,需要先弄清感冒药的主要成分,再有的放矢地选择。

不少感冒药里都含有盐酸伪麻黄碱成分,具有收缩上呼吸道毛细血管、消除鼻咽部黏膜充血、减轻鼻塞症状的作用,但同时,盐酸伪麻黄碱或麻黄碱能使血压升高,并且作用持久。

另外,伪麻黄碱或者麻黄碱对心脏有兴奋作用,可能会诱发心脏病。所以,在含有盐酸伪麻黄碱成分的感冒药说明书中会特别标注:有高血压、心脏病等疾病的人禁用。

含有盐酸伪麻黄碱的感冒药包

括康利诺、日夜百服宁、泰诺、新康泰克、银得非、白加黑等等,患有高血压、冠心病的老人最好不要选择。

高血压有轻重之分,轻型高血压病人,或者血压控制稳定且心脏功能正常的病人,在出现鼻塞这一感冒症状时,可短期内服用盐酸伪麻黄碱含量比较低的感冒药,因为麻黄碱对血压稳定的高血压病人影响相对较小。

如果是重度的、血压控制不理想的病人,选感冒药时就需要小心了,应尽量避免选择含有盐酸伪麻黄碱成分的感冒药。

在服用含有盐酸伪麻黄碱成分的感冒药时,最好不要与降压药同

服,也不宜与镇静催眠药同服,服药期间别吸烟和饮用含酒精的饮料。

如果没有鼻塞症状,就不要选含有盐酸伪麻黄碱的感冒药,市场上还有很多的药物可供选择,比如感康(复方氨酚烷胺片)、快克、康必得、速效伤风胶囊等。另外,中成药以及中药类感冒药大多不含伪麻黄碱,比如维 C 银翘片、双黄连口服液、板蓝根冲剂、清开灵口服液、小柴胡颗粒、藿香正气丸及抗病毒口服液等。

对于中重度高血压患者、心脏病患者来说,鼻塞症状严重时,也可以在医生的指导下使用适量的伪麻黄碱滴鼻液,因为局部使用伪麻黄



碱时,对血压的影响相对要小一些。

(吕斌)

◆医患问答

“老寒腿”到底咋回事

一入冬,就常听到一些老人念叨:“这两天‘老寒腿’又犯了。”可“老寒腿”到底是啥病,是不是天冷腿疼的就算?

其实,“老寒腿”在医学上被称为膝关节退行性关节炎(或骨关节炎、膝关节骨关节病),只因它在气候转冷、阴天下雨时会疼痛加重,且患者多以中老年人为主,因而俗称“老寒腿”。

应该说,“老寒腿”是关节发生退行性变化的一种,随着年龄增长,会越来越严重。早期有两侧或一侧膝关节经常隐痛,活动时加重,休息后缓解。阴天下雨、气候变凉时症状加重。有时急性疼痛发作,关节僵硬,活动时有弹响声。久坐后关节僵硬加重,活动后稍有好转。到后期,膝关节会肿大变形,活动范围受限,出现持续性疼痛。

所以,一旦患上此病,要及早对症治疗,并时刻注意腿部保暖。比如,到了冬天,居室尤要保证温暖、干燥,空气流通,衣物被褥要常晒防潮;晚上洗脚用热水浸至踝关节以上,以改善下肢血液循环;降温、天气转冷时,及时增添衣裤被褥,必要时戴上护膝。此外,运动也不能少,或者说关节炎病人更需要运动,以强健肌肉,减轻关节负担,可选择慢跑、散步、做体操等运动方式,贵在坚持。

需要提醒的是,下肢动脉硬化闭塞症早期常表现为发凉、麻木,有腿部肌肉痉挛;而风湿病侵犯关节、肌肉、骨骼及关节周围的软组织,也会出现关节痛,有时还伴有关节的肿胀,这些特点都与“老寒腿”相似,因此,一旦出现膝关节发胀、疼痛,应及时到正规医院就诊,千万不要自以为是“老寒腿”,而耽误了治疗。

(李新友)

◆疾病防治



◆日常提醒

喝酒吃肉搭点“碱”

加碱粥、苏打水、苏打饼干可缓解都市人尿酸高

“吃起来干巴巴没啥滋味的苏打饼干,对年过四十而且体型偏胖的男人来说,却是降低尿酸的好东西”,专家这样建议。

近年来,城市中四十岁以上且偏胖的人已成为高尿酸血症的高危人群,如果不采取任何措施,很容易在饭桌上诱发痛风。

从临床上看,患高尿酸血症的人大约有七至八成没有症状,因此,这些人要是喝酒吃肉,特别是喝啤酒,使代谢产物中尿酸很

高,不留神就会造成痛风的发生。

对付过高的尿酸,碱性的食物,像苏打饼干、苏打水都能起到中和作用,因此,男人不妨兜里放点苏打饼干,在应酬后吃点或喝一杯苏打水,以降低血液中的尿酸浓度,并要多喝水、多排尿,尽可能把过多的尿酸排出去。晚上回家可以喝点加小苏打的米粥,降低尿酸的同时还能养胃。

专家提醒,从临床上看,特别是“三高”人群,高尿酸不但会诱

发痛风,造成关节肿胀疼痛,而且还是冠心病的危险因素,如果不及时调整,很容易埋下祸根。因此,建议四十岁以上的男性,可在体检中加个尿酸检查。

(郑帆影)

小提示:

尿酸是体内一种名叫嘌呤的物质经代谢、降解后的产物。血液中尿酸浓度超过正常,在临床上即诊断为“高尿酸血症”。

季节不同,体检有侧重

对于体检,更多人注重的是选择检查项目,而忽视了体检时间及其与体检项目之间的关系。中国老年保健协会副会长洪昭光提醒,老人在冬季体检,要重点注意以下几个方面。

防呼吸疾病,要查肺功能

气温降低,天气干燥,呼吸道黏膜抵抗力也会随之降低,很容易导致老年人呼吸道疾病复发。专家建议,入冬时体检,老人尤要注意肺功能及胸片检查。

有心脑血管病史,做心电图

每年的 10~12 月份都是心脑血管病的高发期。因而有心脑血管病史的老年人,应该重视心电图、脑电图的检查,了解心肌供血、心律失常情况。年纪很大,没办法跑活动平板的老人,可做个心脏彩色 B 超、颈动脉 B 超,检查血管是否发生病变。

血压要随时测

冬天室内外温差相对较大,老人血压也会随之起伏。所以,要特别注意量血压,最好在家中备个血压计,定期监测血压。发现血压不稳时,先排除是否保暖不力、休息不好或服药不当所致。

除冬天体检有侧重外,其他季节,针对当季易发的疾病,也有相似的注意事项。

专家说,春秋季风较大,花粉易传播,因而一些呼吸道疾病,如支气管炎、支气管哮喘的发病率也较高,检查身体时,需重视和呼吸道疾病相关的检查,如肺功能等。

夏季高温,容易滋生细菌,再加上吃的东西较杂,生冷食物也较多,容易病从口入,导致消化道疾病。在这个季节检查身体,可多注意一些和肠胃疾病相关的检查项目。

(柏榕)

◆新闻新知

美国最新研究提醒:甜食会增加关节疼痛

甜食吃得太多,不仅容易导致肥胖,而且容易引发身体疼痛。据美国广播公司近日报道,纽约威尔科内尔大学的研究人员通过实验研究后指出,一些食物会增加某些疼痛的发生率。其中,高甜食品会加重关节疼痛和肿胀。

研究人员表示,多糖饮食与炎症关系密切。如果甜食吃得太多,会使体内某些物质代谢失调,从而加重某些疼痛感。研究人员建议,要减少疼痛,最好从食谱中删除软饮料及其他糖类食物,如甜点、糖果等。“无论是糖果还是食物中的糖,都最好减少摄入量”。

(江城)

为何夫妻之间易共同罹患癌症

64 岁的霍老师不幸得了晚期肺癌,在医院里做了手术治疗和放疗、化疗。自从霍老师住院治疗开始,他的老伴每日陪侍身旁,精心看护,终日以泪洗面,悲痛万分。半年后,霍老师的老伴居然也查出患了肺癌。霍老师的儿子不解地问医生:“我父亲患的是肺癌,与他 40 多年的吸烟史不无关系,但我母亲不吸烟也不喝酒,怎么也得肺癌呢?”

医生解释到,像霍老师这样的“夫妻癌”已是近几年逐渐被医学界关注的一种现象,这可能是因为夫妻长期共同在一起生活,因为生活方式相同,共同暴露在相同的致癌危险因素下,所以致癌因素往往会以同等的方式危及双方,就可能诱发相同或不同的癌症。丈夫吸烟,妻子就会因被动吸烟而受害;同桌进餐,不良的饮食习惯会同时损害双方;同居一室,环境致癌因素会有害双方。“夫妻癌”中消化道癌症很常见,这在喜欢吃辛辣食物、腌制食品的家庭比较多见。此外,负面的心理因素也可能是“夫妻癌”的诱因。如果夫妻中有一方患癌,另一方势必会处于焦虑忧愁当中,精神和体力上压力剧增,免疫功能急剧下降,体内潜在的致癌因子也很快活跃起来,患癌症的几率大大增高。

其实,大多数可以预防的癌症都和人的行为有关,如果人们选择健康的生活方式,许多癌症是可以预防的。多与人交流、保持好心情,不吸烟、不过度饮酒,坚持运动,少吃肉食、油炸、霉变、腌制和熏制食物,控制体重等这些都可以减低癌症风险。

(赵成会)

◆用药提示

感冒初期慎服止咳药

有些患者在感冒初期有轻微的咳嗽症状,就会服用止咳药,这没有必要。尤其是川贝一类的止咳药,虽有滋阴润肺功效,但其性寒,有收敛作用。对于冬天因温差较大而引起的感冒、咳嗽来说,调理上应该讲究驱散外邪,不应乱服收敛药物。

因此,感冒初期最好选择清热解毒、有发散作用的药物,而到感冒后期或变成慢性咳嗽才考虑使用止咳药物。

(陈欣)

冬天软膏也要保暖

天气渐冷,家用药物在过冷的环境中,疗效可能降低,甚至变质、失效。例如,在较低温度下,止咳糖浆、急支糖浆等糖浆类药品的溶解度降低,会产生大量沉淀。红霉素、扶他林等软膏剂,可能发生药用物质和软膏基质分离,使药膏粗糙而不均匀。

因此,如果发现家中的软膏(尤其是眼用软膏)出现了粗糙的颗粒状物质,说明已经变质,就不能再用。

(李红珠)