

降压初始就可联合用药

如今,全球各地高血压患者几乎都抱有相似的困惑:虽然服了药,但血压仍不能完全达标,潜伏的心、脑、肾等靶器官损伤总在不远处“虎视眈眈”。人们不禁要问:高血压治疗有新策略吗?去年 12 月国际权威医学期刊《新英格兰医学杂志》发表了全球首个以肾素血管紧张素系统阻断剂(RASI)为基础的 ACCOMPLISH 研究,结果显示:在治疗开始就规范地联合用药不仅有利于血压控制,更可降低心血管事件及靶器官损伤。该策略正受到世界各地医学界越来越多的关注。

血压升高易损伤靶器官

先明确一个概念:出现高血压以后,并不单纯是血压高这一方面的问题,更重要的是关注其他靶器官。比如,心脏或者肾脏有没有问题,是不是有胆固醇的升高,有没有可能存在中风的风险。简而言之,就是综合评估危险因素,然后在这个基础上选择一个治疗方案。

我国的《高血压指南》指出,高危、极高危高血压患者、中度或中度以上高血压患者,可以将两种以上药物的联合应用作为起始治疗。尤其是老年高血压患者,以及伴有糖尿病、心血管疾病的高血压患者,大多需要服用一种以上的降压药物才能达到目标血压。

单药加量不如两药联用

有人会问,为什么要联合呢?同一种药的剂量增加一倍不就行了吗?实则不然。增加剂量绝对不如联合用药好。剂量增加一倍,降压效果不会增加一倍。比较好的途径应该是两个不同的药联合使用。

两种不同的药有各自的药理,它们可以产生协同作用,既能降低交感神经的张力,又能降低血管紧张素的张力,“1+1”就不等于 2,可能等于 3 甚至大于 3。此外,联合用药以后,每一个药的剂量就用得少了,副反应明显降低。这也正是提倡联合用药的一个重要原因。

治疗初始就可联合用药

以往联合用药,习惯从单药开始,在未能达标的情况下,再加用不同种类的藥物以进一步降压,最终达标率往往不能令人满意。

最新倡导的联合用药原则是,一开始就联合使用两种药物,这叫做起始的联合治疗方法。当然,联合用药也不是药物“拉郎配”,它有一定的原则和基础。

《新英格兰医学杂志》发表的 ACCOMPLISH 研究结果显示:作为高血压患者的起始治疗,以肾素血管紧张素系统阻断剂为基础的联合治疗,不仅安全有效,而且是更积极的血压管理策略。

起始联合降压治疗的最终目的并非只是为了血压数值的降低,更是为了减轻或防止高血压患者心、脑、肾等靶器官的损害,最大程度地降低各种心脑血管事件的发生风险。

(新民)

◆用药指南

止痛药为何不再好使



物在体内的代谢、排泄或是停药后,疼痛的症状可能再现甚至加重。

“止痛药没以前那么管用,并不是药物本身的问题。”专家介绍,比如说一位牙疼的患者,刚开始牙疼时吃一片布洛芬就能够止痛,过两天再吃一片就不那么管用了,如果这种情况反复出现,他就会以为是药物越吃越不管用。实际上,这可能和患者主观感受的变化有关,止痛药并不存在耐药问题。以止痛作用更强的吗啡为例,有研究显示,用吗啡和生理盐水作双盲对照试验,当发生疼痛时,用生理盐水的人,有一半的疼痛能够得到缓解。

疼痛感变化,除了主观感受的改变,更重要的可能是机体本身的变化。“疼痛是伴随着组织损伤的一种不愉快的感觉和情绪上的感受,它是主观的,而组织损伤可能是已被发现的,也可能是潜在的。也就是说,组织损伤和主观感受的变化都能影响患者对疼痛的表达。”专家指出,机体发生器质性变化,或是痛阈降低,都可能使患者更容易感到疼痛或对疼痛的感受更强烈。

因此,如果头痛、痛经等慢性疼痛患者的疼痛感突然变化了,可能提示病情已有变化,应该去医院检查,积极治疗原发病。不能查明病因的,应该在医生指导下更换止痛药或调整药量,或是采用神经阻滞疗法、电疗、磁疗等其他治疗方法缓解疼痛。

(生时)

◆疾病防治

吃对零食,平稳血糖

得了糖尿病并不等于和零食“绝缘”了。事实上,聪明地吃零食,即在正餐以外合理加餐,非但不会加重病情,还能起到平稳血糖的功效,特别是对于 1 型糖尿病患者或年轻的 2 型糖尿病人来说。糖尿病人吃零食应掌握以下原则:

1. 计算每天总的能量摄入,在此基础上保证平衡饮食、定时定量进餐。
2. 不超过全天总热量的情况下,从正餐中匀出一部分作为加餐。加餐时间为:上午 9 时~10 时、下午 3 时~4 时和晚上睡前 1 小时。
3. 睡前加餐可选择半杯牛奶、1 个鸡蛋或 2 块豆腐干等高蛋白食品,能延缓葡萄糖的吸收,对防治夜间低血糖有利。
4. 选择零食建议从“膳食宝塔”的最底层——谷物开始。零食种类

不同,加餐量也不同。黄瓜、西红柿等蔬菜类零食无需限量;水果类,杨桃、猕猴桃、火龙果和柚子等对血糖影响不大,可在血糖控制平稳的前提下适当吃,少吃香蕉、桂圆等含糖量高的水果,一个苹果可以一天分 2~3 次吃;米面类,如饼干,每次不超过半两;坚果类,每天进食不应超过 1 两(带壳的重量);油炸类,如薯片等,不建议吃。

5. 如有特殊情况,如远距离乘车、加班、参加庆典仪式或引起情绪较大波动的活动等,应随身准备一些零食,如饼干、水果糖、巧克力等,以备活动量大而不能及时进餐或出现低血糖症状时马上补充。

6. 监测进食后 2 小时血糖及餐前血糖,以观察零食对血糖的影响,并进行调整。

(任民)

春季谨防五类食品中毒事件

个人及相关单位要预防五类食品中毒事件的发生



王永卓 编制 新华社发

麻疹防治知识

编者按:麻疹是一种常见冬春季呼吸道传染病,可通过接种麻疹疫苗有效预防,国家免费为儿童接种两剂次麻疹类疫苗(8 月龄 1 剂次,1.5 岁至 2 岁 1 剂次)。目前我市正在开展麻疹疫苗的查漏摸底工作,未接种满 2 剂次的幼儿家长可到预防接种门诊咨询登记。

麻疹,是由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病,患者多为幼儿。四季均可发病,以冬末春初为多见。传染性很强,容易在学校、幼儿园等人口集中的地方流行和暴发。临床表现以发热、流涕、咳嗽、眼结膜充血、口腔粘膜柯氏斑及皮肤出现红色斑丘疹为主。

初生儿大多已自母体经胎盘获得被动免疫抗体。这种免疫力可维持 4~6 个月,以后逐渐下降,至 9 个月时抗体水平已测不出。患病后可获持久免疫力,很少第二次患病。

典型麻疹的临床过程可概括为

“烧三天,出疹三天,退热三天”,潜伏期约 10 天。

提高人群免疫力是预防麻疹的关键,目前国家采取以预防接种麻疹疫苗为主的综合性预防措施,麻疹患者要早诊断、早隔离、早治疗。

一、管理好传染源。

麻疹患者是此病唯一传染源,对麻疹患者应隔离,至疹后 5 天,有并发症者延至 10 天。凡接触患者的易感儿应检疫 3 周,并根据情况给予自动免疫或被动免疫,接受免疫制剂者,应延长检疫至 4 周。

二、切断传播途径。

患者住过的房间应开窗通风半小时,医务人员需洗手,更换外衣或在室外间隔至少 20 分钟后再接触易感者。

三、保护易感人群。

1. 接种麻疹疫苗。我国国家免疫规划麻疹疫苗程序 8 个月时初始免疫,1.5 岁~2 岁时加强一次,接种剂

量为 0.5 毫升皮下注射。易感者在接触麻疹病人后两日内,若及时接种麻疹疫苗,仍可防止发病或减轻病情。麻疹疫苗可与风疹疫苗、流行性腮腺炎疫苗同时接种,不影响其免疫效果。

有发热和急、慢性疾病者,应暂缓接种麻疹疫苗;有过敏体质、活动性结核、恶性肿瘤、白血病及应用免疫抑制剂或放射治疗和先天性免疫缺陷者,不应接种麻疹减毒活疫苗;凡 8 周内接受过输血或血制品及被动免疫制剂,以及 4 周内接受其他病毒减毒活疫苗者均应推迟接种,以免影响效果。

2. 被动免疫。年幼体弱及患病者如接触麻疹病人,5 天内进行被动免疫可免于发病,5~9 天内进行则仅能减轻病情。一般可选择注射丙种球蛋白(10%)0.2ml/kg,或胎盘球蛋白 0.5~1.0ml/kg,或成人血浆 20~30ml。

(周口市疾病预防控制中心 蒋文)

针灸减肥

周口市烧伤医院针灸科针灸减肥,24 小时见效,不吃药、不反弹。迎“五一”做一个疗程送一个紧肤疗程。电话:6199197 13592208703

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康

有奖医药卫生热线

医疗乱收费、大处方、无证行医、超范围执业、使用非技术人员、医疗服务粗暴、挂床骗取新农合资金、新农合报销难、医院出租承包科室、医疗垃圾乱堆乱放、销售假劣药品……

发现以上情况请拨打本报的医药卫生热线!

本报每季度评出医药卫生新闻线索一等奖一名,奖励现金 300 元;二等奖二名,奖励现金 200 元;三等奖三名,奖励现金 100 元。

热线电话:13592220126 13592220031

13526297566 13033905685

电子邮箱:zkrblyx@126.com