

走出高血压治疗“六误区”

高血压是多种病残的直接原因,但若能正确防治,可使危害降到最低限度。对于大多数患者来说,在重视生活方式改变的同时,需要长期接受药物治疗。然而,目前不少人对药物治疗的认识存在着误区,影响了血压的有效控制。

误区一 明知有病不愿吃药

有些病人虽然已被确诊为高血压病,但感觉没有什么特别难受的症状,或对吃药感到厌烦,或担心吃药“上瘾”,或担心药物会有副作用而拒绝服用降压药,使血压长期得不到有效控制。控制血压的目的是保护心、脑、肾等靶器官,防止心脑血管意外、肾病等高血压并发症的发生。血压在 150/90mmHg 左右,血压轻度偏高的患者可以先不吃药,通过改善生活方式来进行调控;但如果观察 3~6 个月后血压仍控制不好,就必须用药物控制。而血压高于 150/90mmHg 的患者,必须用药物控制血压。长期的临床实践证明,治疗高血压的药物副作用是可逆的、轻微的,只要严格按照医生的指导用药,应该是安全的。因此高血压患者不要害怕药物治疗。

误区二 服药三天打鱼两天晒网

许多高血压患者只在自己感到不舒服时才服降压药;还有的患者测量血压不高就不吃药,等到血压升高后再服药。其实,这些做法都是很不科学的。降压药吃吃停停会引起血压忽高忽低,上下波动。有研究证实,血压经常波动对人体危害很大,甚至比轻、中度高血压本身的危害还要大。需要指出的是,高血压病是多种因素综合作



的结果,目前尚没有任何办法和任何一种药物能从根本上治愈高血压,因此需要终身用药物控制。在目标血压达到后,可在医生的指导下调整剂量,按有效的维持量长期服用,切忌自己感觉症状良好后便突然停药。

误区三 跟着别人经验用药

在门诊可以经常看到一家多名高血压患者吃同样药的情况,结果有的血压控制较好,而有的控制不好。还有些高血压病人不到医院去看医生,而是跟着别人的经验自己到药店买降压药。实际上,一方面高血压病因复杂,临床分型很多,每个人因年龄不同、自身高危因素不同、合并性疾病不同,对药物的反应性、适应性和耐受能力也各不相同,另一方面目前的降压药品种很多,各种药的性能也各不相同。因此,高血压病人不能用同一

个固定的模式服药,而应坚持“个体化”的用药原则。所以高血压病人首先应到医院进行一些必要的检查,包括血液、尿液、心电图以及一些生化和其他血压血管方面的检查,让医生正确评估高血压患者的整体现状,制定最合适的治疗方案。

误区四 吃药盲目追新求贵

门诊常见有的病人点名要药,让医生开广告上推荐的新药,或者要“最好、最贵”的药。事实上,降压药和其他所有的药一样,贵的不一定是最好的,只有适合的才是最好的。有些广告吹嘘某种药可以包治百病,甚至可以根治高血压,那纯粹是一种误导,千万不可轻信。

误区五 自作主张不断换药

有不少病人不按照医生的指导用药,而是自作主张,换来换去,结果导致血压大幅波动,长期得不

到有效控制。究其原因,有的是降压心切,想立竿见影,吃药 3 天效果不明显就换药;有的是吃药后有不良反应,害怕副作用;也有的是受周围高血压病人的影响,如前面说的,别人吃什么药自己也盲目跟着吃。其实,任何药治病都有一个过程,有的降压药如血管紧张素转换酶的抑制剂作用比较温和,从服药到理想平稳控制血压一般要 1~2 周的时间,在此期间不要来回换药。有时候血压控制不理想不一定是药不对,也可能是剂量不对,可以在医生指导下对药物的剂量进行调整,千万不可自作主张不断换药。

误区六 恨病吃药超量服用

由于老年人的心脑血管都有不同程度的硬化,血管腔也相应变细,血流减慢,一般主张选用小剂量、较缓和的降压药,并在 1 周内每日观察药后血压变化的情况,最终选择一个最佳有效的维持量。老年人降压不是越快越好,也不是越低越好。有不少高血压患者对较高的血压已经适应,突然降得过低反而会引起不适,出现一些不良症状,导致重要脏器缺血和体位性低血压,甚至发生脑血栓形成和心肌梗死。老年人用药一般主张用长效药,单一用药。如果单一用药血压控制不好,可以在医生指导下合理配伍,联合采用不同作用机制的低剂量降压药物,使之优势互补,增加降压效果。但切忌自作主张过量用药或盲目地把几种降压药一起使用,这样可能会导致血压降得过低、过快而诱发心脑血管意外。(王玉琴)



健康提示

注重养生 杜绝疾病

疾病分许多种,有人为造成的,也有我们无法预测的;有不治而愈的,也有无药可医的。只有懂得怎样养生,才能最大限度地杜绝疾病的产生。疾病的产生有以下几种原因:

● 不了解养生知识

为了赶时尚冬穿夏装,特别是青年女性,经常使小腹部和四肢关节暴露于外,长时间易患胃、肠炎,女性易患痛经,导致宫寒而影响生育。

● 压力过大身体受压

有些人为了追求事业的成功而长时间伏案工作,忙得连头都抬

不起来,这样易得颈椎病和骨质疏松症。大脑长时间处于紧张、疲劳状态,长时间使神经体液调节功能失常,导致胆胆固醇偏高而诱发高血压及心脑血管疾病。

● 不良生活习惯致病

有的人喜食生猛海鲜,且酗酒、吸烟无度。在品尝生猛海鲜的同时,却不知自己的身体会被致病菌侵害。当患上酒精肝和心脑血管疾病时,才知道不良生活习惯对身体的危害。

● 心胸狭容易致病

在竞争激烈的时代,有些心胸

狭窄的人经常因各种不顺心的事而闷闷不乐,长久下去会导致心气不舒、肝气不调,容易得肝病或患上抑郁症。

● 悲喜过度易致病

人有“七情”,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,这些情志活动是人体对外界的一种生理反应。如果情志过度兴奋或长期承受过大压力时,就会伤及五脏而得病。(贾国炯)



健康养生

常活动手指可辅助治疗冠心病

我的爷爷叫谢国庆,今年 78 岁。1995 年 6 月的一天,爷爷突然感觉胸口疼痛、闷气,送到医院检查后,心电图显示心率过缓、心肌供血不足,医生确诊为冠心病。后在医院治疗一个多月才回家。

出院那天,老中医樊克义除安排爷爷怎样锻炼身体、如何调剂生活等事宜外,他还对爷爷说:“俗话说,十指连心。我再和你讲一种辅助治疗冠心病的方法,就是坚持天天活动手指。”樊克义说,活动手指简单易学,不受环境和时间限制。活动手指有两种方法:一是两手同时伸开,手指伸直,从大拇指开始,依次按食指、中指、无名指、小指的顺序,用力弯曲,每弯曲一根手指,

其余 4 指自然伸直,循环反复地活动,两手要同步进行,手指弯曲要用力。二是两手伸开,食指先碰击中指,小指再碰击无名指,接着是食指和小指碰击中指和击无名指,然后是中指和无名指碰击,碰击时尽量用力,锻炼到感觉手指酸痛为止。

14 年来,爷爷坚持每天活动手指,至今冠心病一次也没有犯过。如今,爷爷的听力、视力、记忆力都很好,整天精神奕奕,满面红光。街坊邻居都说:“谢老头的身体越来越强壮了。”(谢东来)



健康心得



健康新知

饭前吃番茄可减肥

英国瑞丁大学的研究人员对年龄在 18~35 岁的一组女性进行了研究。以饭前吃一只中等大小的番茄为基本做法(也可用 180~250 毫升的无盐番茄汁来代替),分别向她们提供 3 种面包做主食:白面包、胡萝卜面包以及番茄面包。研究人员原以为胡萝卜含有纤维,所以会使试验者最有饱腹感,想不到最后的结果却是番茄面包最让人有饱腹感。

由此可见,番茄中的番茄红素能在抑制食欲中起到关键作用。番茄红素是迄今为止自然界中被发现的最强抗氧化剂之一,能预防和抑制癌症,保护心血管,延缓衰老。(屈象)

早晚刷牙有助防癌

日本爱知县癌症中心研究所的一项调查结果显示:每天刷牙两次以上的人,患口腔癌或食道癌的概率比刷 1 次牙的人低 3 成;完全不刷牙的人,患癌概率则是刷 1 次牙的人的 1.8 倍。这是该中心以近 3800 人为对象进行流行病学调查所得出的结果。

研究所流行病学预防部的松尾惠太郎教授指出,口腔和喉咙中存在能产生致癌物质乙醛的细菌,刷牙可洗去致癌物质,所以每天坚持早晚刷牙有助预防癌症。

(杭兰芳)



豆专家

女性常喝豆浆 保健又可防癌

鲜豆浆中含有一种植物雌激素——“大豆异黄酮”,它可调节女性的内分泌系统。每天饮用豆浆,能有效预防乳腺癌和子宫癌的发生。

研究人员让参加实验的女性每天喝 400 毫升的豆浆,连喝两个月,在喝豆浆期间及喝豆浆之后,分别检测其体内雌激素的水平,结果表明:每天喝豆浆可以调节妇女体内的雌激素与孕激素水平,使分泌周期变化保持正常,有效预防乳腺癌、子宫癌、卵巢癌的发生。

研究人员还认为,豆浆对女性的保健作用也是明显的。常喝豆浆可以调整内分泌和脂肪代谢系统,激发人体内多种酶的活性,分解多余脂肪,使女性的皮肤光滑、白嫩且富有弹性。

精选薏米搭配黑龙江优质大豆,再加入具有滋阴补肾作用的黑贡米制作而成的豆浆,具有滋润肌肤、淡化色斑的功效。(曹金丽)



茶博士

常喝铁观音 美容抗衰老

中外一些科学研究表明,人的衰老与体内不饱和脂肪酸的过度氧化作用有关,而不饱和脂肪酸的过度氧化与自由基的作用有关。化学活性高的自由基可使不饱和脂肪酸过度氧化,使细胞功能突变或衰退,引起组织增殖和坏死而产生置人于死地的疾病。脂质过度氧化是人体健康的恶魔,但罪魁祸首却是自由基,只要把自由基清除掉,就可以使细胞获得正常的生长发育。

通常,常用的抗氧化剂有维生素 C 和维生素 E,它们均能有效防止不饱和脂肪酸的过度氧化。而最近日本的研究人员发现,铁观音中的多酚类化合物能防止不饱和脂肪酸过度氧化。铁观音中还有嘌呤生物碱,可间接起到清除自由基的作用,从而达到延缓衰老的目的。(石中杰)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶(特制 333、特制 666、特制 999),不超值无条件退款
电话:6010699 6010199

总店:市八一路与交通路交汇处 6010699
二店:市文明路与七一路交汇处 6088099
三店:市周南路邦杰大道南段 6089099
四店:市七一路与六一路交汇处 6010199

每年必查胆固醇的人

45 岁以上的男性和绝经期以后的女性,每年必须检查一次胆固醇。已有糖尿病、冠心病或高血压的人,每 3~6 个月检测一次胆固醇。

想知道自己的“坏胆固醇”水平有没有升高的可能,首先要看自己有无这几个危险因素:男≥45 岁,女≥55 岁;吸烟;肥胖;家族史:男性的一级直系亲属 55 岁前,或女性的一级直系亲属 65 岁前曾有冠心病、中风等缺血性心脑血管病(一级直系亲属指父母和兄弟姐妹,包括同父异母或同母异父的兄弟姐妹)。有上述危险因素的人,建议每年至少检测一次胆固醇。(人民)