

服用降压药后是不是就不能停?

■文昌市人民医院 李昭祺

很多人在发现血压升高或诊断高血压病后,到医院就诊咨询,主要问题集中在:我之前没有高血压病史,近期发现血压升高,我没有任何不舒服,需要服药治疗吗?我之前有过高血压病,一直没有服用降压药,现在血压比以前还要高,但我没有特别的不舒服,我到底要不要服药治疗?一旦我吃药是不是就形成药物依赖了,以后停不了降压药了?

首先告知高血压人群,你们对于高血压有两个认知上的错误,第一是降压药对高血压患者,是获益远大于

风险;第二个是降压药并不是不能停,只不过想达到停药的条件不太容易。

一、降压药的目的是什么?

高血压患者应知晓,高血压病是常见的慢性病之一,血压如果得不到控制,长期下来会出现靶器官功能损害及发生并发症,最终导致身体器官的功能衰竭,是死亡的最重要因素之一。

高血压患者应牢记的一句话是“降压治疗的获益,来自血压降低的本身。”目前使用的降压药,上市前都会经过严格的临床试验,确保药物安全

性及有效性。虽然在服用时间可能会发生不良反应,但发生率并不高,在停药之后不良反应就会消失,是可逆的反应。

从严格的意义上来说,是药三分毒,降压药与高血压,对人体都是有害的。但是“两害相权取其轻”,高血压对人体的损害是持续存在的,且危害风险是不可控的,而服用降压药可能带来的风险,是较低且可控的,血压降低才能缓解身体重要器官损害,所以,高血压病患者服用降压药控制血压所产生的获益远比风险更大。

二、达到什么条件才可以停药?

继发性高血压,在治愈原发疾病后,血压恢复正常就可以停药。临床上筛查高血压继发性危险因素,明确找到高血压的发病原因,如由肾动脉狭窄、大动脉狭窄、肾上腺皮质增生、嗜铬细胞瘤、睡眠呼吸暂停综合征等疾病引起的继发性高血压,经治疗,原发疾病治愈或得到控制后,血压会恢复正常,就可以停药。

原发性高血压,当高血压患者通过生活及药物干预,将高危因素去除后,如体重下降、高盐饮食改为低

盐饮食等控制后,血压会恢复正常,也可尝试在医生的指导下适当减少药量或停药,并监测血压变化。但是约95%的高血压患者是原发性高血压,目前的医学水平仍无法根治高血压。改变生活方式,对很多人而言是件极其困难的事,所以,规律服用降压药物控制血压,降低心脑血管疾病的发生。随着年龄老化,血压会逐渐升高,所以,绝大多数的高血压患者,需要终身服药,而且服药量也会逐渐增加。

中医如何看待呼吸道过敏反应? 有哪些中药可以缓解过敏性哮喘的症状?

■海南省中医院 周明萍

呼吸道过敏反应是一种常见的免疫系统异常,常表现为过敏性鼻炎、过敏性鼻炎等。中医认为,呼吸道过敏反应是由于人体内外环境变化导致的气机失调和免疫功能紊乱。中医通过调整体内阴阳平衡、清热化湿、宣肺平喘等方法来缓解过敏性哮喘的症状。下面将详细介绍中医如何看待呼吸道过敏反应以及一些缓解过敏性哮喘症状的常用中药。

一、中医对呼吸道过敏反应的认识

中医认为,呼吸道过敏反应与人的脾肺功能失调、外邪侵袭有关。脾主运化水湿,肺主宣发气机,二者功能失调会导致湿邪停于肺脏,进而引发过敏性哮喘等症状。此外,中医还强调身体的阴阳平衡,过敏反应常与阳盛阴虚有关。因此,中医治疗呼吸道过敏反应主要以调理脾肺功能、清热化湿、宣肺平喘为核心。

二、用于缓解过敏性哮喘症状的

中药

1. 麻杏石甘汤

麻杏石甘汤是一种经典的中药方剂,常用于缓解过敏性哮喘的症状。它由麻黄、杏仁、石膏、甘草等组成,具有宣肺平喘、清热化痰的作用。麻杏石甘汤可以舒张支气管、减轻咳嗽、喘息等症状。

2. 苍术

苍术是一味常用于治疗过敏性哮喘的中药。它有温中健脾、燥湿化痰的作用。苍术可以调理脾胃功能,减少湿邪停于肺脏,从而缓解过敏性哮喘的症状。

3. 枸杞子

枸杞子是一种常见的补益中药,在缓解过敏性哮喘方面也有一定的效果。枸杞子具有养阴清热、滋补肝肾的作用。它可以调理人体内部的阴阳平衡,增强机体的抵抗力,减少过敏反应的发生。

4. 款冬花

款冬花是一味常用于治疗过敏性哮喘的中药。它有清热解毒、宣肺止咳的作用。款冬花可以舒张支气管、减少痰液分泌,从而缓解过敏性哮喘的症状。

5. 菊花

菊花是一种常见的中药,在缓解过敏性哮喘症状方面有一定的功效。菊花具有清热解毒、平肝明目的作用。它可以减少肺热引起的咳嗽、气喘等症状,并改善呼吸道的通畅性。

总之,呼吸道过敏反应是一种常见的免疫系统异常,会对患者的生活质量和健康造成一定的影响。中医主要通过调理脾肺功能、清热化湿、宣肺平喘等方法来缓解过敏性哮喘的症状。一些常用的中药如麻杏石甘汤、苍术、枸杞子、款冬花、菊花等也可以作为辅助治疗的选择。然而,每个人的体质和病情不同,建议在接受中医治疗之前,咨询专业中医医生,并进行个体化的辨证施治。

在接受放疗期间, 鼻咽癌患者需要注意哪些方面?

■海口市人民医院肿瘤放疗科 李义杰

鼻咽癌是一种常见的头颈部恶性肿瘤,治疗方法之一就是放疗。放疗既可以作为鼻咽癌的主要治疗手段,也可以与手术、化疗等联合使用。在接受放疗期间,鼻咽癌患者需要特别关注以下几个方面,以确保治疗效果最大化,同时最大限度地减少不良反应。

一、饮食方面调整

1. 避免食用辛辣刺激食物:在放疗期间,鼻咽癌患者的口腔黏膜可能会受到一定程度的损伤,容易引起口腔溃疡和疼痛。因此,患者应尽量避免食用辛辣刺激食物,如辣椒、花椒、姜等,以免刺激口腔黏膜,加重不适感。

2. 注意饮食营养均衡:放疗期间,患者的食欲可能会下降,容易导致营养不良。因此,鼻咽癌患者应选择易消化、富含营养的食物,如米粥、稀饭、蔬菜汤等,保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。

3. 细嚼慢咽:放疗可能会导致患者口干舌燥,咀嚼和吞咽困难,因此,患者在进食时应尽量细嚼慢咽,充分混合唾液,以帮助食物顺利通过食管。

二、保持口腔卫生

放疗期间,患者需要特别注意保持口腔卫生。由于放疗会导致口腔黏膜损伤,容易引发口腔感染,因此,患者应定期刷牙、漱口,以保

持口腔湿润,避免口腔干燥、疼痛。如有口腔感染症状,应及时就医。

三、保护皮肤

1. 注意清洁保湿:放疗期间,鼻咽癌患者的面部皮肤可能出现红肿、干燥和脱屑等情况。因此,患者需要注意每天的皮肤清洁和保湿工作。选择温和的洁面产品,避免使用刺激性化妆品和洗面奶,同时使用保湿霜或乳液进行保湿。

2. 避免阳光暴晒:放疗期间,患者的皮肤对阳光更为敏感,容易引起晒斑和皮肤炎症。因此,外出时应尽量避免阳光暴晒,出门前可以涂抹防晒霜,选择宽边帽和太阳镜来保护皮肤。

四、监测病情

放疗期间,患者需要密切监测病情变化,如有头痛、恶心、呕吐等症状,应及时告知医生。同时,需定期进行血常规、肝肾功能等检查,以便及时发现并处理放疗引起的副作用。

总之,患者在治疗过程中应密切配合医生的指导,及时报告不适情况,并注意饮食、保持口腔卫生、保护皮肤以及监测病情等方面的注意事项。只有全面关注个人的身体和心理健康,才能更好地应对鼻咽癌治疗带来的挑战,并取得良好的疗效。

脑卒中患者在急救过程中可能面临哪些并发症? 应该如何处理?

■儋州市人民医院 陈壮妃

脑卒中,俗称“中风”,是一种因为脑部血管突然破裂或堵塞而导致脑组织损伤的急性脑血管疾病。它是当前全球范围内致死率和致死率极高的疾病之一。脑卒中患者在急救过程中可能会遇到多种并发症,这些并发症不仅会加重病情,还可能对患者的生命安全构成威胁。因此,了解这些并发症及其处理方法,对于提高脑卒中急救效果、减少后遗症具有重要意义。

主要并发症及处理方法:

1. 脑水肿

脑卒中后,受损的脑组织可能发生水肿,导致颅内压增高。脑水肿可能引发头痛、呕吐、意识障碍等症状,并在严重情况下导致脑疝,危及生命。

处理方法:应立即将患者送往医院,医生可能会使用脱水剂(如甘露醇)来降低颅内压,重症患者可能需要进行手术治疗,以减轻颅内压。

2. 吞咽困难

脑卒中可能损害控制吞咽的神经,导致患者吞咽困难,增加误吸食物或液体进入气管的风险,从而引发肺部感染。

处理方法:患者应在专业人员的指导下进行吞咽训练。在恢复期间,可能需要调整饮食结构,如使用流质或半流质食物,并在必要时通过鼻胃管喂食。

3. 感染

脑卒中患者由于活动能力下降和身体抵抗力减弱,容易发生肺部感染和尿路感染。

处理方法:保持良好的个人卫生习惯,定期帮助患者翻身和拍背可帮助其预防肺部感染;保持排尿通畅和清洁,可以预防尿路感染,一旦发生感染,应及时使用抗生素治疗。

4. 深静脉血栓形成

长时间卧床不动可导致下肢深静

脉血栓形成(DVT),存在血栓脱落引发肺栓塞的风险。

处理方法:帮助患者定期变换体位,进行下肢被动和主动运动,必要时使用抗凝药物进行预防。

5. 营养不良和脱水

由于吞咽困难和进食减少,脑卒中患者可能出现营养不良和脱水问题。

处理方法:提供高营养、易吞咽的食物,必要时通过鼻胃管或静脉补充营养和水分。

总之,脑卒中中的急救和后续治疗是一个综合性的过程,需要针对患者的具体情况采取相应的治疗和护理措施。面对并发症,及时有效的处理是减轻患者痛苦、提高生存质量的关键。除了医疗干预,家庭护理和康复训练也是支持脑卒中患者恢复的重要环节。社会各界应加强对脑卒中的认识和预防意识,为患者提供全方位的支持和帮助。

患有异常子宫出血的女性能否进行性生活? 需要注意哪些事项?

■三亚中心医院(海南省第三人民医院) 麦宜翠

异常子宫出血是一种常见的妇科问题,很多女性在患有异常子宫出血时会担心影响性生活。本文将就这个问题进行科普解答,说明异常子宫出血的女性是否可以性生活以及需要注意的事项。

一、异常子宫出血的女性是否可以性生活?

性生活对于大部分异常子宫出血的女性而言是可以进行的,但需要根据具体情况判断。以下是一些常见情况和建议:

1. 月经期间出血:如果是正常月经期间出血,一般建议避免性生活,直到经期结束。因为月经期间子宫内膜较薄,易受刺激,性生活可能会加重出血。

2. 异常出血:如果患有异常子宫出血,如不规则阴道出血、经量过多等,应根据医生的指导来决定是否可以性生活。如果出血较严重或伴

有疼痛等症状,建议暂时避免性生活,以免加重出血或引起其他并发症。

3. 特殊情况:对于一些特殊情况,如子宫肌瘤、子宫腺肌症等,也需要根据具体情况和医生的建议来判断是否可以性生活。

总之,异常子宫出血的女性应根据自身的情况和医生的指导来判断是否可以性生活。

二、异常子宫出血女性性生活的注意事项

1. 寻求医生的指导:首先,如果患有异常子宫出血,女性应该及时就医,寻求专业医生的诊断和治疗方案。医生会根据个体情况给出相应的建议。

2. 采取安全避孕方法:异常子宫出血并不意味着不需要避孕。如果女性不打算怀孕,应该采取有效的避孕措施,以免意外怀孕。可以选择合适的避孕方法,如口服避孕药、戴避孕套等,并咨询医生的建议。

3. 温和和缓的性生活:即使医生认为性生活对异常子宫出血的女性没有明确禁忌,女性在进行性生活时,也应该采取温和和缓的方式,避免过度刺激和剧烈运动,以减少出血的风险。

4. 根据身体反应调整:女性在进行性生活时要留意自己的身体反应。如果出现不适、疼痛或出血增加等情况,应立即停止性生活,并咨询医生。

5. 注意个人卫生:无论是否患有异常子宫出血,都应注意个人卫生。保持外阴清洁,避免感染,可以减少不必要的并发症。

综上所述,异常子宫出血的女性能否进行性生活,需要根据自身情况和医生的指导来判断。在性生活中,应选择合适的避孕措施,采取温和和缓的方式,并留意身体反应。另外,定期进行妇科检查,积极治疗异常子宫出血,也是维护女性健康的重要措施。

哪些因素可能导致盆底功能障碍性疾病的发生? 如何预防这些疾病?

■海口市第四人民医院 纪龙花

盆底功能障碍性疾病是指由于盆底肌肉、筋膜、韧带或神经功能异常而导致的一系列疾病,如尿失禁、盆腔器官脱垂等。这些疾病会给患者的生活质量和心理健康带来严重影响。本文将介绍盆底功能障碍性疾病的常见因素以及预防这些疾病的方法。

一、导致盆底功能障碍性疾病的因素

1. 孕产过程:妊娠和分娩是导致盆底功能障碍性疾病的主要原因之一。分娩过程中的阵痛和推产力会对盆底造成巨大压力,容易导致盆底肌肉和韧带受损。

2. 年龄因素:随着年龄的增长,盆底肌肉和结缔组织逐渐松弛,容易导致盆腔器官下垂和尿失禁等疾病。

3. 高龄怀孕:高龄怀孕的孕妇由于盆底肌肉的松弛和结构的改变,盆腔器官下垂和尿失禁的发生率较高。

4. 慢性咳嗽:持续咳嗽会增加盆底肌肉的压力,长期下来容易导致盆腔器官下垂和尿失禁等疾病。

二、预防盆底功能障碍性疾病的方法

1. 健康生活方式:保持良好的生活习惯,如合理饮食、充足睡眠、避免过度劳累等,有助于维持盆底肌肉和结缔组织的健康状态。

2. 均衡饮食:摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养物质,有助于维持盆底肌肉和结缔组织的正常功能。

3. 合理运动:适当进行盆底肌肉锻炼和盆底肌物理疗法,比如,凯格尔运动、盆底电刺激等,可以增强盆底肌肉的张力和协调性,预防盆腔脏器下垂及尿失禁等盆底功能障碍性疾病。

4. 控制体重:保持适当的体重,避免肥胖对盆底肌肉造成的压力过大,有助于预防盆腔器官下垂和尿失禁等疾病。

5. 注意女性生殖健康:女性定期进行妇科检查和盆底功能评估,以及早发现萌芽状态的盆底功能障碍性疾病,及早干预,可以更好地预防盆腔器官下垂及尿失禁等盆底功能障碍性疾病。

总结起来,盆底功能障碍性疾病是一类常见的疾病,但通过合理预防和管理,可以有效减少其发生率和降低对患者生活的影响。保持健康的生活方式、均衡饮食、适量运动,以及注意生殖健康等都是预防盆底功能障碍性疾病的重要方法。希望通过本文的介绍,能够增加人们对盆底功能障碍性疾病的认识,提高预防意识,保护自己的盆底健康。