



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①

**昊**

②



③

**望 son**

④



⑤



⑥

**座 席**

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220613”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

6月10日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、荡气回肠;  
2、浑水摸鱼;  
3、节外生枝;  
4、鹊桥相会;  
5、谈古论今;  
6、坐以待毙。

# 夏季,宜选择长效、缓释降压药

问:老年人的血压有哪些特点?为什么夏季血压会波动大?

**魏陵博:**老年人的血压有自己的特点,如单纯收缩期高血压者较多,高压高、低压正常或偏低,导致了压差过大。加之老年人本身合并多种慢性疾病,如衰弱、糖尿病、心脑血管病、肿瘤等,因此血压的“脆性”大,容易出现波动。而夏季由于气温偏高,会导致血管扩张,而出汗也会使水分和盐分丢失,这也增加了血压波动的风险。

问:夏天如果血压降低,可以停用降压药吗?

**魏陵博:**很多老年高血压患者在天气寒冷的时候血压居高不下,而到了夏季,血压会下降。因此一些高血压患者“久病成良医”,

每逢夏季就停服降压药。其实,这样做很不妥。炎热的夏天尽管正常情况下血压偏低,但是天气闷热会让人心情烦躁,心急易怒从而使血压升高,此时两者作用相互抵消,血压上升的因素会占据上风。如果在没有进行血压监测和评估的前提下盲目停药,会出现血压反弹升高,从而极易引起心、脑、肾等方面的严重并发症,甚至危及生命。

问:夏季血压控制目标是多少?中医有没有好的治疗高血压方法?

**魏陵博:**一般患者高血压血压达标为小于140/90mmhg,80岁以上老年人可适当放宽至150/90mmhg。由于炎热的天气会造成睡眠质量下降,夜间血压会相对升高。因此,夏季尽量选

用长效、缓释降压药物。用长效降压药物,能更好地控制夜间血压。

高血压病属于中医“眩晕”范畴,根据辨证论治,分为“肝阳上亢证、痰湿内阻证、肝郁气滞证、瘀血阻络证、气血亏虚证”。属于肝阳上亢证,可选择天麻钩藤饮;属于痰湿阻滞证,可选择半夏白术天麻汤;肝郁气滞证,选择柴胡疏肝散;瘀血阻络证,选择通窍活血汤;气血亏虚证,选择归脾汤。夏天天气炎热,心情烦躁,容易发脾气,在辨证基础上,适当加一些疏肝理气的药物;还有一些患者夏天睡眠不足,不易入睡或多梦,适当加一些养心安神的药物。夏天血压偏低的老年人,可以适当加一些补气的药物。沈健

李明,北京华医堂周围血管医学研究院院长,系全国卫生产业企业管理协会适宜技术工作委员会常务理事、中国民族医药学会“瑶医学分会理事”。2010年至今从事下肢血管病治疗,创建了交离靶点疏通疗法,具有丰富的临床经验。其治疗团队每周一、二、三坐诊于青岛乐康中医院。

## 静脉曲张、糖尿病足、动脉硬化闭塞症引

### “老烂腿”该如何治疗

对于王女士的问题,记者采访了北京华医堂周围血管医学研究院院长李明。李明指出,老烂腿在人群中有着很高的发病率。除静脉曲张外,生活中老年人高发的“糖尿病足”以及“动脉硬化闭塞症”等也会引发老烂腿的出现。李明表示,王女士的情况属于静脉曲张引发的比较严重的后果,如果治疗不当,很可能有截肢的危险。所以李明提醒广大患者,静脉曲张在早期由于没有任何症

状,所以很多患者都放松了警惕,任由疾病发展,这种错误的思想将会给疾病的治疗带来极大难度,并会引发严重后果。因此,患者一旦患病应高度警惕并积极、科学地进行治疗。

临幊上治疗老烂腿的方法有多种,如果患者担心手术风险,可以采用“疏通”的方法,即通过股动脉加压疏通,联合浅静脉靶点疏通,改善深浅静脉回流瘀滞,以及高淤高粘流动缓慢的血液,且通过对

高淤高粘血液的疏通,改善血管内膜损伤,恢复血管内膜功能,增加血细胞带氧量恢复血管弹性,来治疗老烂腿。

此外,李明也特别指出,对于静脉曲张患者、糖尿病并发症患者以及下肢动脉硬化闭塞症患者,应定期进行腿部B超检测。对于50岁以上的人来说,即使没有不适症状,也应定期进行检测,做到早发现、早治疗,以便更好地预防老烂腿的出现。

#### 记者帮办

帮办热线:

**66988718**

帮您解决  
健康路上的难题

## “空腹采血”有禁忌 做错了影响检查结果

状态时间过长或者未达到真正的空腹状态,都不是严格意义上的“空腹”。在非空腹条件下采集的血液样本,可能掩盖真实机体状态,影响患者在诊疗中检测结果的应用价值。

空腹采血首先要求当日清晨未进餐,并且距前一餐时间间隔8~12小时。其次,患者在抽血的前一天,应以清淡饮食为主,也不能饮酒。

不同检测项目对禁食

的要求不同,具体如下:

#### ●血糖

糖尿病患者在测空腹血糖应该禁食8至12小时。可以喝少量白开水,总量不超过100毫升为宜。对于血糖不稳定、睡前服用胰岛素的糖尿病患者,可和往常一样加餐。

#### ●血脂

血脂检查前要求禁食12至14小时。进食高脂食物6小时以内,血液中的甘油三酯浓度会不断升高。

因此前一天晚上8点后除喝少量白开水外,专家建议不宜再进食。

#### ●肝功能

专家提醒患者在抽血前的2至3天,饮食上要特别的注意,尽量不吃高脂、高蛋白的食物,否则化验结果可能出现短暂的肝功能异常。

#### ●肾功能

在进行肾功能抽血检测时,专家建议抽血前3天尽量不要大量进食高蛋白的食物。否则,很可能导致反映肾功能的指标出现异常。大河

## 就医提醒

### 皮肤持续瘙痒 小心“肾脏”疾病

几个月前,乔女士全身起了很多小疹子,起初她以为是皮肤病,多次服药后,瘙痒却不见好转。后来到医院检查,医生发现她的血肌酐值已达到肾功能衰竭的诊断标准,也就是尿毒症。对此,乔女士非常疑惑,明明是皮肤瘙痒,怎么会是得了肾病呢?

对于乔女士的疑问,专家指出肾脏疾病的临床症状多种多样,而且没有特异性,因此很容易被忽视而延误治疗。

专家表示,尿毒症会产生毒素,当毒素无法正常经过皮肤排泄的时候,病人就会出现皮肤瘙痒的症状。因此,患者如果持续出现皮肤瘙痒应该特别重视,及时就诊,尤其是本身就有肾脏病病史的老年人。

另外,尿量过多或过少也需要警惕。专家表示,正常人的尿量每天为1000~2500毫升,平均每天为1500毫升。尿量增加或减少,都可能是肾脏疾病的表现。尤其是夜间尿量增加,往往是肾脏病的后期表现。

除了上述症状外,晨起眼睑或面部水肿,劳累后加重,午饭后或休息后可减轻,以及有乏力、贫血、腰酸等症状时,也要警惕肾脏疾病的可能。张翥

### 服用硝酸甘油 姿势不对有晕厥风险

64岁的张先生患有冠心病,一直服用硝酸甘油片控制病情。前几天散步时,突感胸前区疼痛不适,他以为是冠心病发作,当即含服随身携带的硝酸甘油片,并转身往家走。没想到走了不足百步,就晕倒在地,被紧急送往医院。

医生检查发现,张先生血压仅为70/50毫米汞柱,心电图和心肌酶检查没有发现异常,排除了急性心肌梗死。了解到他站着含服硝酸甘油,且服药后立刻行走,医生判断他是服药不当引起的体位性低血压及晕厥。

专家提醒老年患者,硝酸甘油是一种血管扩张剂,通过扩张冠状动脉和静脉血管,降低心肌耗氧量,增加心肌供血,缓解心绞痛。站着服药时大脑可能供血不足,加上服药后行走,需要更多血液供应下肢,进一步减少了大脑供血,引发低血压及晕厥。王栋