

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## “八问八答” 教你管好血压

寒潮来袭期间,高血压患者尤其要提高警惕。通常情况下,血压会骤升,若不及时管控,很可能酿成心脑血管事件,比如心梗、脑梗等。如何科学管理血压?临界高血压人群该怎么做?“八问八答”教你管好血压。

### 4| 自测血压会“忽上忽下” 居家如何正确测量血压

在家中进行血压监测也很有讲究,这些关键点一定要记下来:建议每天早、晚各测量1次血压;测量血压前30分钟,避免剧烈运动、饮酒、喝含咖啡因的饮料以及吸烟;推荐早上在服药前、早餐前、排空膀胱后测量血压;建议晚上在晚餐前测量血压,条件不允许时在睡前1小时内测量;初诊或血压未控制的患者,推荐每周至少连续3天进行家庭血压监测,并将监测结果记下来,这是医生诊断和调整降压治疗方案的重要依据。

### 5| 治疗高血压的药物有哪些 有什么副作用

降压药种类多,常用降压药包括利尿剂、 $\beta$ 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂及血管紧张素转换酶抑制剂。这些降压药物通过不同途径达到舒张血管、减少血容量,最终达到降低血压的目的。

很多人担心吃高血压药,肝肾会受影响,其实常规体检包含了肝肾功能等生化指标,可清晰观测。此外,经数十年全球人群大量药物应用后观察发现,严重副作用极罕见。

### 6| 不同高血压人群 降压治疗的目标值是多少

生活方式干预措施是高血压治疗的基石,建议所有高血压患者都应该进行生活方式干预,包括饮食干预、运动干预、减压干预、减重干预、戒烟限酒等。

### 7| 无症状或血压降到正常 可以停药吗

高血压的主要危害不在于引起的症状,而是不知不觉中对心、脑、肾等器官的慢性损害,这些损害日渐严重时,会发生各种严重影响生活质量甚至危及生命的并发症。

95%以上的高血压属于原发性高血压,病因不明,只能被控制,不能被治愈,大多数人要长期服药。血压在服药后的“正常”,只是在药物作用下的状态,一旦停药,药效会消失,血压也会再次升高。所以即使控制了血压,也不可擅自停药。可在医生指导下减少药物种类、剂量。

### 8| 有没有可以通过手术治疗 降低高血压的方式

近20年来,通过微创介入方法进行的肾脏去交感神经术应运而生。在难治性高血压患者中,肾脏去交感神经术治疗可在36个月后仍显著降低患者的血压。对难治性高血压、不能耐受降压药物治疗、临床特征符合交感神经功能亢进的高血压患者,这可以作为一种降压策略。 张力

### 2| 健康血压到底是多少 临界区域人群应该怎么做

日前,《中国高血压临床实践指南》颁布。新指南最大亮点就是将高血压的诊断标准下调至 $\geq 130/80\text{mmHg}$ 。那么,临界高血压人群,应该怎么做呢?必须提高对血压的重视度!诊断为高血压并不意味着马上要吃药治疗,在没有其他危险因素的情况下,血压位于临界值的人通常只需要生活方式调整,比如戒烟戒酒、适当运动。

### 3| 高血压患者 生活干预措施有哪些

### 深冬寒邪多 温补防感染

关于深冬,中医古籍中素有“形寒饮冷则伤肺”的记载。老年朋友日常如何养肺防感染?

中医认为,肺的生理特性是喜温而恶寒,如身体受寒、多食生冷,会使肺的自卫功能下降,外邪(病毒、细菌)便乘虚而入。因此“温肺”是预防呼吸道感染的有效方法。那么,怎么做才能“温肺”呢?

温暖肺气 外出时着柔软、蓬松、保暖性强的冬装,戴口罩、围巾,不吃生冷食物,室内温度宜在 $16^{\circ}\text{C}-24^{\circ}\text{C}$ 。

温补肺气 中医认为,肺主气,属卫,有“卫外”功能,这种功能必须在肺气充实的基础上才能发挥。故冬令进补,温补肺气是不可缺少的。常用的温补肺气方药有姜枣汤,即用生姜1片、红枣12枚,加白砂糖少许煎汤,以枣熟为度,食枣喝汤,每日1次。此汤可御寒,冬令服之,能令肺气壮,预防感冒。

#### 健康提醒

### 有些药可能“毁”嗓子

声音嘶哑是常见的一种病症,除某些炎症、声带上长出结节或息肉、声带麻痹等原因外,药物使用不当也会引起声音嘶哑,医学上称之为“药物性嗓音异常”。使用以下药物时,应当慎重。

#### 1. 抗感冒药

包括某些抗过敏药,如盐酸苯海拉明、非那根;某些镇咳祛痰药,如咳必清、咳美芬等;某些抗病毒药,如吗啉胍、金刚烷胺等。这些药可能造成咽干、口干、唾液分泌减少、声音嘶哑等副作用。

#### 2. 性激素类药

主要是雄性激素及蛋白同化激素,如甲基睾丸素、丙酸睾丸酮、康力龙及

苯丙酸诺龙等。女性使用不当或用量过大,易出现声音低沉、粗重、男音化,甚至嘶哑等副作用。

#### 3. 抗胆碱类药

如阿托品、山莨菪碱、颠茄片等,会抑制腺体分泌,服用次数过多时,可能出现咽喉干燥,引起声音嘶哑。

#### 4. 部分中草药

麻黄、桂枝、细辛、干姜、苍术、苍耳子、鹿茸、人参等温热性中草药,以及某些安神中药,如石决明、磁石等,服用过久可引起口燥咽干、声音嘶哑。

#### 5. 其他药物

一些降压药、利尿剂、解痉止痛药等也有“毁”嗓子的可能。

曾婉婷

### 四类人可进行 第二剂次加强免疫接种



国务院联防联控机制13日印发《新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫接种实施方案》。方案指出,现阶段,可在第一剂次加强免疫接种基础上,在感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群中开展第二剂次加强免疫接种。

方案介绍了9种疫苗组合。方案指出,根据国内外真实世界研究和临床试验数据,结合中国疫苗接种实际,第二剂次加强免疫与第一剂次加强免疫时间间隔为6个月以上。

央视

第二剂次加强免疫。优先考虑序贯加强免疫接种,或采用含奥密克戎毒株或对奥密克戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗进行第二剂次加强免疫接种。

方案称,根据疫苗研发工作进展,所有批准附条件上市或紧急使用的疫苗均可用于

### “阳康”后家里哪些地方要消毒

居家期间,阳性家庭成员之间可能互相传染,会造成重复感染吗?居家结束后,该怎样给居室进行消毒?

隔离期间,感染者要单独居住,留在自己房间内,关上房门,避免与其他同住人面对面接触。如果需要在其他同住在场的情况下离开房间,须正确佩戴N95、KN95口罩,开门取物,避免面对面接触。可在隔离房间门口放一把椅子,将传递物品放到椅子上,避免面对面接触。

感染者进入家中公共区域应规范佩戴N95口罩。感染者与同住人员保持分餐制,不要共同进餐。如没有单独使用卫生间的条件,毛巾、肥皂等清洁用品要单独使用。可以准备一个专用的拭布,在感染者使用完马桶后,用酒精擦一遍,并对空间

进行通风。

感染者在抗原转阴后,短期内一般不会再感染。如果同住人员先后在1到2周内转阴、痊愈,基本上康复期间是不会造成交叉感染、重复感染的。不过,如果转阴1个月以后再次遇到高风险的传染环境,则出现再次感染的几率增大。

自测抗原连续3天呈阴性,通常情况下康复者就不具备传染性了,可以不再单独隔离居住。结束居家后,要对马桶、洗脸盆、垃圾桶等病毒可能污染过的重点部位,使用含有有效氯或酒精的消毒剂进行消毒。牙刷等洗漱用具康复后可更换一套新的,碗筷餐具、洗脸毛巾可用沸水加热消毒,居家环境可用每升含500毫克有效氯的消毒剂进行擦拭消毒。

孙乐琪

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“221216”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

12月14日  
6版中缝答案

《看图猜成语》:  
1、废寝忘食;  
2、古往今来;  
3、口说无凭;  
4、三令五申;  
5、卧薪尝胆;  
6、卸磨杀驴。

