

夏季血压下降

切莫擅自停药

40岁的曾女士

在家中突然晕倒,医生检查后发现,曾女士血压高达170/130毫米汞柱,经询问病史得知,曾女士3年前因妊娠高血压一直靠服药控制血压,由于近几次监测血压都正常,于是擅自把降压药停了,最终导致血压升高晕厥。医生提醒,夏季天气炎热,血压会有所下降,但患者切莫因此擅自停药。



为什么夏季血压会偏低

人的血压是有波动的,如冬季天气寒冷,血管收缩,血压会有所升高;夏季天气炎热,血管舒张,血压会偏低。除了一年四季中血压会有所波动。

除了受气温影响,夏季人们

出汗较多,如没有及时补充水分,血容量会相对减少,这也是导致夏季血压降低的原因,可比平时低8-12毫米汞柱。

为什么血压下降也不能停药

临床研究显示,夏季的血压会有所下降,但这仅限

于白天,夜间的血压反而比冬季更高,因此,要预防因高血压导致的各种心脑血管意外,平稳控制夜间血压才是夏季血压管理的重点。

医生强调,高血压患者在夏季更需要监测血压,有症状性低血压发生后,应该及时到医院由心血管专科医生决定是否需要调整用药方案,而不要擅自减少降压药物。此外,患者应该尽可能选用一天一次给药、持续24小时降压的长效药物,如苯磺酸左旋氨氯地平,以达到昼夜平稳降压。

夏季血压管理注意“四少”

为了预防因血压升高导致的心脑血管意外,高血压患者夏季要注意以下“四少”。

气温高时少外出。注意降温避暑,气温高时尽量减少外出,特别是中午时段,注意多休息,外出时做好必要的防护,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等。

环境温度少变化。频繁出入空调环境时,应注意室内外温差不要太大。

大,以不超过5℃为宜,即使天气再热,室内温度也不宜低于26℃,夜间睡觉不宜低于28℃。

饮食清淡少油盐。夏季饮食应以清淡易消化为主,低盐低脂饮食,多吃蔬果,做到营养均衡,限制热量摄入,钠盐摄入量每天不超过3克。

适量运动少失眠。高血压患者尽量保证每周2-3次的运动,但清晨血压较高时可减少运动,血压超过180/110毫米汞柱时暂停运动;其次要提高睡眠质量,因为睡眠质量不好可以引起血压升高、心率增快,必要时可以找医生指导下服用催眠镇静药物。



提个醒

洗牙不等于牙齿美白

很多人去医院洗牙,会要求医生把牙齿洗白一点,其实,洗牙和牙齿美白并不是一回事。

人们俗称的“洗牙”,医学术语称为“龈上洁治术”。所谓“洁”,就是去掉牙面的细菌、牙石、色素等牙垢;而“治”则指它是防治牙周病的基本方法之一。洗牙的主要目的是为了维护牙周健康,防治口腔疾病,它可以清除牙齿表面的咖啡渍、茶渍和烟渍及日积月累的牙结石,所以牙齿看起来会更洁白。事实上,只靠单纯的洗牙不能达到美白牙齿的目的,洗牙只是还原牙齿本色,而牙齿美白属于专业美白技术,可以有效提高

牙齿颜色的美白色阶。如进行洗牙之后,仍觉得牙齿泛黄、不够亮白的话,可以进一步考虑专业的牙齿美白技术。

值得注意的是,日常刷牙只是清洁牙面的一部分,即使搭配使用牙线、间隙刷等,也不能清洁牙面的全部。菌斑和食物残渣等在一段时间发生矿化就会形成牙石,刷牙无法去除,所以定期洁牙是有必要的。若有爱喝茶、喝咖啡、饮料、抽烟等习惯以及患有牙周疾病的人士,建议每半年左右到正规医院洁牙一次;无以上习惯、牙齿较为健康的人士,建议每年一年左右到正规医院洁牙一次。

轻症先天性白内障 不要着急手术

先天性白内障是造成儿童失明和弱视的重要原因之一,是指新生儿在出生后瞳孔区会有白色反射,出生1年后晶体部分或全部浑浊,主要表现为婴幼儿视力低下、斜视、眼球震颤,甚至失明,属于白瞳症的一种。目前治疗先天性白内障主要以手术为主,先将浑浊的部分或全部晶体摘除,2岁后植入人工晶体,术后进行弱视训练。需要提醒的是,轻症患儿可以不着急做手术,因为先天性白内障病情复杂多

变,过早手术可能增加病情变化。由于婴幼儿不能准确表达或父母的疏忽大意,临床上很多患儿因为没有及时发现眼睛异常,以致错过了最佳的治疗时机,造成终身遗憾。如何尽早发现宝宝是否有先天性白内障呢?家长可观察宝宝的瞳孔及注视反应,如瞳孔内有白色反光,或两个月时仍不能注视近处目标,眼球无法跟随视线转动,家长都要警惕先天性白内障,尽早带宝宝到眼科就诊。



延缓衰老 不妨压压腿

对于那些年龄较大而不便参加慢跑、爬山、打球等剧烈或用力较多运动的老年朋友来说,多做些压腿锻炼,也能改善身体状况,延缓器官机能的衰老,起到健身的效果。

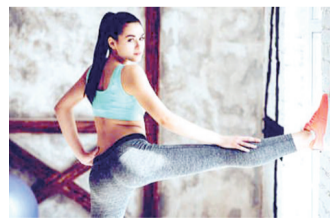
压腿锻炼方法简单易行,只要将一条腿抬起,搁在栏杆、矮墙或板凳上,随着手的按压、躯体的弯曲,做压腿运动即可。

据运动医学专家观察,压腿锻炼首先使大腿背侧肌群得到牵伸,其次使臀部组织也受到牵拉。一般在膝关节伸直的情况下髋关节的最大屈曲度为90度,再屈曲必须伴有下腰部和骨盆的活动。因此,将腿搁高一物上,再继续做上下有节律性的按压,就可进一步牵伸下腰部肌群和软组织。当这些紧缩的肌群得到牵伸,恢复到原先的肌张力时,就会使腰部不适的症状得到缓解和消除,腰部也因此而感到放松和舒服。

当然,压腿锻炼也要注意安全。搁腿的高度要由低到高,循序渐进,不要操之过急,一般可先从45度左右开始,感觉并无不适后再逐渐提高,最高在七八十度左右即可。

锻炼时要先站稳。压腿不可用力过猛,以免发生意外。

每次压腿时间不宜过长,要左右交替,5-15分钟即可。



感以及其他一些细菌性传染的重要手段,而消毒杀菌的洗手液需正确使用才能起到预防的作用。比如,杀菌洗手液在使用的时候,最好在手上停留20秒钟以上,特别是要对指缝、关节等部位进行重点清洗。另外,需要注意的是,使用消毒液时应根据说明书进行适当稀释,以防引发中毒。

什么是特发性低血糖

我母亲近日总是精神紧张,睡不好觉,一天上午还出现了头昏、心慌、出汗、饥饿、乏力、手足震颤等症状。我们赶紧将她送到医院,医生为她测了个血糖,结果只有2.8毫摩尔/升。医生在排除了糖尿病后,诊断为特发性低血糖。请问这是什么病?

读者:吴先生

吴先生:

特发性低血糖是一种常见于中年女性的功能性低血糖综合征,发病机制主要是与糖代谢调节紊乱有关,或是与迷走神经兴奋性升高引起胰岛素分泌过多有关。诱发因素多为精神紧张、焦虑或恐惧,或早餐太稀、太少。

特发性低血糖多发生在早餐后2-4个小时内,出现头昏、乏力、心悸、出汗、面色苍白、饥饿感、手足震颤等症状,持续15-20分钟,一般可以自行缓解。低血糖发作时不必过分紧张,可立即躺下,喝些低糖饮料,如果汁、稀饭、米汤或糖水等,其症状可以很快缓解。

预防特发性低血糖主要是积极调节情绪,避免精神紧张、焦虑和情绪波动。另外,早餐要做到干湿结合,如稀饭加馒头或油条、牛奶加鸡蛋和面包等,以免餐后出现特发性低血糖。

读者来信

溃疡久不愈 警惕口腔癌

72%的患者直到二期或三期才会被诊断出来,而晚期发现的存活率仅有52%。早期发现不仅可以提高存活率(80%-

90%),而且能明显提高患者的生活质量。该病早期多表现为黏膜表面粗糙,无疼痛,患者易忽视。随着病情进展,肿瘤向深层浸润,可引起颊部溃破,甚至张口困难,此时往往已是晚期了。目前,口腔

癌主要采取以手术为主的综合治疗,一旦出现肺、肝、骨等远处脏器转移,往往预后极差。那么,日常生活中该如何预防口腔癌呢?

医生建议:戒烟戒酒;注意个人口腔卫生;消除或减少致癌因素,如

早处理病牙,尤其是残根、残冠、错位牙以及磨牙锐利的尖,去除不良修复体;定期检查,及时发现并处理癌前病变,如白斑、红斑、白苔、红、白、红、白斑等,对于口腔溃疡长期不愈合者,应尽早到口腔科或肿瘤专科医院就诊,早诊断,早治疗。

怎样选购洗手液

的产品,都是经过卫生部门批准并证实确有消毒灭菌功效的,当然其成本也相对较高,价格自然也较高。因此,建议消费者在购买时最好选择卫消准字、具有杀菌功能的洗手液。

另外,一些含氯消毒液也具有一定的消毒作用,目前市场上比较常见的消毒液以及医用酒精均可以有效地抑制细菌。勤洗手、多消毒是预防流



读者来信