

高血压用药七问

▲天津市黄河医院药剂科 李照虹

随着社会发展和人们生活方式、饮食结构等方面的变化,高血压的患病率呈逐年攀升之势。尽管大多数高血压可以通过预防和药物治疗得到有效控制,但其治疗效果并不尽如人意。高血压是一种慢性疾病,需要长期治疗才能使病情得到缓解和稳定。一旦患上高血压,就需要进行终身的自我管理和维护。如果血压长期居高不下或持续增高,可引起心肾功能衰竭和脑血管疾病等并发症,甚至死亡。

自我感觉良好是否可以不吃药?

答: 绝对不可以! 即使患者没有任何不适,也不意味着血压正常。只有在进行血压检测或相关检查时,才能发现心脏、肾脏、大脑和血管已经遭受了不同程度的损伤。有些患者可能会在尚未察觉不适的情况下出现严重并发症,等到无法耐受时再服药可能会为时已晚!

无症状的高血压还用治疗吗?

答: 需要。高血压可能会引起其他疾病,包括心肾功能不全或心脏性猝死等。对于有严重合并症的高血压病患者来说,必须及时给予降压治疗以维持生命体征的稳定,否则将影响到预后和生活质量。尽管未见明显症状,高血压仍会对患者的内脏器官造成持续的不良影响。此外,对于那些在单独使用非药物治疗法(如饮食干预、体育锻炼、心理干预等)未能使血压稳定在正常水平的患者,即使没有合并内脏损害,仍然有必要接受药物治疗。

治疗高血压可以随意选择降压药物吗?



来源/千库网

答: 不可以! (1) 个体化治疗应当根据患者的病情、血压的严重程度以及可能出现的并发症等多方面因素进行个体化的用药。(2) 在控制血压方面,建议选择小剂量、长效且效果平稳的降压药,在高血压急症时,则应选择快速降压药以确保安全。

血压恢复到正常后,是否可以停药?

答: 不可以! (1) 只有在药物使用期间,才能观察到降压药的有效性。(2) 以 β 受体阻滞剂为例,随意停用可能导致血压突然升高,特别是对于合并冠心病的患者,停用该药物可能会引发心绞痛、心肌梗死等严重后果,因此需要谨慎对待。(3) 对于降压药的使用,必须严格按照规定的时间、剂量和持续时间进行。(4) 为了最大程度地减少对身体的危害,必须精选合适的药物,以控制血压在恰当的范围内。

血压持续升高,是否可以增加降压药呢?

答: 不可以! 有些高血压患者服用降压药后出现头晕、头痛等症状,这主要是由于服药时间过长所引起的药物性低血压。在治疗高血压时,不应仅凭感觉就盲目地使用药物,而是应该根据患者的血压水平进行个体化的治疗方案,避免出现血压不稳定、病情恶化等严重并发症的情况。在医生的指导下,必须严格遵守药物使用的时间和剂量,以确保血压稳定在正常水平,切勿随意增减药物或突然停用药物。

朋友的血压得到了有效控制,我是否可以遵循朋友的用药方式?

答: 不可以! 针对高血压的治疗方案因人而异,因为每个人的病情和生活习惯都是独特的,需要根据自身情况选择相应的治疗方案,包括饮食习惯、体育锻炼和药物使用等。

贵药、新药和进口药疗效更好?

答: 不一定! 部分高血压患者用药后往往会因为产生不良反应而不能耐受,这就要求我们必须掌握正确使用方法和禁忌。尽管降压药的品种繁多,令人眼花缭乱,但只要能够有效、安全、经济地控制血压,药物的新老、贵贱和是否进口并不是关键因素。在用药过程中,患者要注意观察有无不良反应发生,一旦出现头痛、头晕、心悸、恶心、呕吐或便秘等症状,应及时就医调药。

牙周炎诊疗与日常保健

▲青岛市黄岛区中心医院口腔科 刘洋

牙周炎是累及牙周支持组织的慢性感染疾病,包括牙周膜、牙龈、牙骨质,可能引发牙周支持组织炎性破坏,具体可分为侵袭性牙周炎、慢性牙周炎等。做好牙周炎治疗和日常保健,才能让自己口腔健康、吃嘛嘛香。

牙周炎治疗方式

牙周基础治疗 针对出现急性牙周脓肿、急性牙龈脓肿、急性坏死性牙龈炎等急症的患者,需要根据患者实际情况进行处理,拔除无望保留的牙齿,确保牙周健康。进行洁治、刮治、根面平整等治疗,以清除龈上、龈下的菌斑,牙石及坏死牙骨质。如果有必要的话,进行松动牙暂时性固定、调合,实行药物辅助治疗。最关键的就是要有效消除局部致病因素,促进患者形成良好的意识。对患者实行口腔卫生指导,纠正患者存在的不良生活习惯。

手术治疗 在进行2~3个月的基础治疗后,需要对牙周实际状况进行评估。如果某些牙位的探针深度仍然处于5 mm以上,探诊出血、根分叉病变Ⅰ~Ⅱ度、牙龈及牙槽骨形态不良,就需要进行手术治疗。这可以在直视条件下彻底将根面清

除平整,还可以将感染组织清除,有效纠正不良牙龈外形、根分叉病变、不良牙槽骨形态,进行牙周组织再生性治疗。对于这一阶段的治疗来说,患者需要处于牙周炎症控制的条件下,大多是在治疗以后3个月进行,既要松动的牙齿进行固定,还要修复缺失的牙齿,对病理性的松动移位情况进行控制,加快牙周病变组织的实际愈合速度,确保咀嚼功能随之恢复。

维护期治疗 牙周炎患者经过治疗后,还需要了解终身维护牙周健康的核心意义,进而形成良好的口腔卫生习惯。在定期进行专业维护的基础上,避免出现牙周炎复发的情况。这一阶段属于牙周治疗的维护期。

牙周炎护理保健要点

饮食保健 对于牙周炎的饮食保健来说,需要确保新鲜瓜果、蔬菜摄入量,确保大便通畅性。忌食刺激、油炸食物,还要忌烟忌酒。患者需要注重牙齿保健,更注重保护自身的口腔卫生,坚持养成良好的刷牙习惯,餐后及时漱口。还要正确使用牙线剔除嵌塞食物。定期接受检查,将牙石清除。在牙齿状态正常的情况下,

要保证大约每年进行1~2次。如果患者牙周炎症类疾病,就需要根据患者基本情况,增加检查牙齿状态的次数。

保持口腔清洁 在人们的口腔中,含有的细菌种类超过20余种,清洁牙面之后,1~6 h大约可以形成全新菌斑,因此应该在饭后及时刷牙,即便无法做到这点,也应当尽量形成饭后漱口的良好习惯。

注意口腔锻炼 患者要摄入更多粗纤维食物,有效刺激唾液分泌,对污物进行有效的冲刷,完成牙齿自洁,确保牙周组织强健。同时,形成双侧牙齿咀嚼的习惯,避免导致废用性牙龈萎缩的情况。可以将食指洗干净,置于上下牙龈上进行来回按摩,时间大约为3 min左右,并且促进牙龈、周围血液组织的政策循环,将牙周组织的代谢功能发挥出来。每天清晨进行叩齿锻炼,空口咬合大约几十次,时间也不能超过3 min。先叩磨牙,下颌前伸叩门牙,两侧向叩尖牙。

合理饮食起居 在日常生活中,需要确保饮食起居习惯良好,摄入更多新鲜的蔬菜和水果,保证日常睡眠时间超过8 h,还可以早睡早起,避免过于疲劳。

如何远离妇科病

▲河南省郑州市金水区总医院 李凤娟

女人的身体很脆弱,一生要经历妊娠、分娩、哺乳等特殊阶段,无论是哪个阶段,只要稍不注意,就有可能患上妇科病,从而给女性的生活和健康带来重大的负面影响。那么,女性朋友应该如何预防妇科病做好日常护理呢?

不要乱用洗液

由于女性特殊的生理结构,需要每天或隔天用温水清洗外阴,以保持外阴的清洁。但是,很多女性有个认识误区,觉得用洗液洗得更干净。其实,这是错误的观念,要知道,阴道是有自洁功能的,并且能够自己保持酸碱平衡。如果女性乱用洗液洗外阴,就会人为地破坏阴道的酸碱平衡,导致阴道pH值发生变化,进而引发细菌感染,导致阴道炎。所以,女性朋友在健康的状态下,一定不要随便用洗液清洗外阴,以免引发不必要的麻烦。即便要用,也要遵医嘱使用。

不要乱用抗生素

有些女性一旦感觉阴道不适,就认为自己感染了细菌,不经医生诊断,就随意服用各种抗生素。更有甚者,明明自己很健康,却因为担心自己患病而提前服用抗生素预防。殊不知,抗生素能抑制病菌,也会杀死阴道内的有益菌群,有益菌群被抑制后,就会导致霉菌大量繁殖,进而引发霉菌性阴道炎。

要经常换洗内裤

若内裤长时间不更换清洗,有可能会导致细菌滋生,这些致病菌进入阴道,会引起阴道的炎症,会诱发宫颈炎、阴道炎等。因此,女性朋友要经常更换内裤,并及时进行清洗、放在太阳下晾晒。

性生活不要频繁

适当的性生活可以愉悦身心,增加夫妻关系的和谐。如果过于频繁,就会导致阴道抵抗力下降,引起阴道内环境紊乱,进而导致细菌的入侵,增加患细菌性阴道炎、霉菌性阴道炎等发病的几率。因此,在日常生活中要控制性生活频率,一般是平均一个星期1~2次,每次性生活要注意戴避孕套,从而避免病菌入侵、交叉感染。

选择纯棉内裤

有的女性为了让身材看起来更苗条,会选择性感贴身的内裤、低腰裤、丁字裤等,这些内裤穿起来小而紧,感觉上却很不舒服,再加上非棉质的材质透气性不好、吸水能力差,容易与外阴和尿道口形成摩擦,极易导致外阴部经常潮湿,引发细菌感染,导致各种妇科病。

避免反复人流

女性朋友一定要学会爱惜和保护自己,在暂时没有生育计划的前提下过性生活时,一定要采取必要的避孕措施,避免反复人流带来的危害。要知道,反复流产不仅会导致女性月经不调、感染、粘连、脏器损伤等损害,连续两次及以上的流产,有可能还会导致不孕。