

世界高血压日,医生细说控制血压那些事儿——

降压药 不能想吃哪种就吃哪种

□本报记者 王渊博 通讯员 朱珂珂

“医生,我一直吃的降压药附近药店买不到,能不能换成另外一种降压药?”

“医生,我吃的降压药30多块钱一盒,想换成另外一种6块钱一盒的降压药,可以吗?它们的药效一样吗?”

如今,大多数高血压患者已经知道关注自己的血压、及时服用降压药,但在血压控制过程中仍存在一些误区和顾虑,比如在什么情况下应该调换降压药、调换降压药有哪些注意事项等。今天是世界高血压日,本报记者就此采访了市第一人民医院心血管内二科主任、主任医师马金霞。



调换降压药 要遵从医嘱

对于在什么情况下应该调换降压药,马金霞说,一般情况下,降压药的副作用多发生在开始用药的前几周,如果用药3个月之后没有出现不良反应,可以认为该药是安全的。

马金霞提醒,降压药很少产生耐药性。一些高血压患者服用一种降压药后,血压控制效果很

好,但用药一段时间后,血压又高了,以为这是产生了耐药性。其实,这可能是其他原因引起的,比如情绪波动、睡眠不足、过度劳累等。此外,随着年龄的增长,收缩压会逐渐升高。在这种情况下,不一定要调换降压药。

需要注意的是,如果高血压患者长期存在血压不稳、头

痛、心悸、下肢水肿等症状,不要自行调换降压药,要去正规医院就诊,详细告知医生目前服用的降压药及用药频率,以及相关症状和既往病史等。根据患者具体情况,医生会有针对性地作出调节用药或调换降压药的指导。患者不要自行盲目调换降压药。

服用降压药 要定时定量

对于调换降压药要注意哪些事项,马金霞介绍,一般情况下,调换降压药需要1至2周才能达到最佳效果。在调换降压药期间,患者首先要做到定时定量用药。忘记用药、随意更改用药量,会导致血压控制效

果不理想。其次,出现不适症状,要及时就医。此外,要定期监测自己的血压状况。

需要注意的是,并非所有人的血压都应当保持在正常血压值范围内。每个人的身体状况不同,血压控制目标值也不

同。一般情况下,血压控制目标值为小于140/90毫米汞柱。不过,糖尿病或慢性肾脏病合并高血压患者,血压控制目标值为小于130/80毫米汞柱;80岁以上老年患者,收缩压小于150毫米汞柱即可。

控制血压 要注意这些事

对于高血压患者如何控制血压,马金霞建议,要低盐饮食,每天的盐摄入量应小于5克;膳食中的脂肪量应当控制在总热量的25%以下;多吃鸡蛋、鱼、虾、绿叶蔬菜等,慎吃香肠、腊肉、咸鱼等。除注意饮食

外,还要适当进行慢跑、快走、游泳等有氧运动。要根据自身年龄及身体状况,选择低中等强度的运动,运动频率控制在每周3至5次、每次20至60分钟。

高血压患者要尽量将体重

指数(BMI)控制在25以内。体重减轻,可以有效改善胰岛素抵抗、糖尿病、高脂血症和左心室肥厚等。

此外,高血压患者要控制好自身情绪,动怒、发脾气会导致血压升高。③1



百姓点击

方城县袁店回族乡 争创“生态宜居星” 共建共享美好家园

本报讯(记者 高嵩 通讯员 宗方方 刘森)方城县袁店回族乡将农村人居环境整治作为“五星”支部创建的重要载体和抓手,奋力争创“生态宜居星”,共建共享美好家园。

该乡详细制定、认真落实农村人居环境“净起来”“绿起来”“亮起来”“美起来”系列工作方案,组织党员干部当先锋、做表率,全面开展农村人居环境整治,逐条逐项、对标对表深入推进,让“绿水青山就是金山银山”的理念落地生根。

该乡严格实施网格化管理,促使农村人居环境再上新台阶。党政班子包村、机关干部包组、村委干部包网格、网格员包户,乡、村、组、户“四级联动”,充分发挥网格化管理“横向到边、纵向到底”的作用。采取划分网格“责任田”的方式,点汇成线、线聚成面,实现农村人居环境整治全覆盖。同时,线上线下同步宣传发动,引导群众主动参与,实现群众从“被动干”到“主动干”的转变。

该乡在完善制度、创新机制上下足功夫,打好督查通报、观摩评比、建账销号、奖优罚劣“组合拳”。乡“生态宜居星”创建工作专班牵头,联合乡纪委、党政办、综合执法队,加强跟进督导,结合逐村观摩活动,营造比学赶超浓厚氛围。组织开展“五美庭院”创建活动,深入推进规范物品摆放、环境卫生整治、庭院绿化美化、倡树文明新风、共建和谐邻里五项行动,打造出36户整洁美、卫生美、绿化美、文明美、和谐美的“五美庭院”。

该乡相关负责人表示,下一步,将继续以“五星”支部创建推动农村人居环境整治再发力、再提升,以生态宜居赋能“五星”支部高质量创建,持续提升群众的获得感和幸福感。③1

河南省优秀新闻栏目

行风热线

替百姓说话 为政府分忧

中共南阳市纪律检查委员会 市委宣传部分主办
南阳广播电视台 南都晨报社 媒体联动

5月16日,南阳市人力资源和社会保障局副局长屈云霞带队值班《行风热线》,介绍技能人才评价制度及人才取证等相关情况,回应市民关注的养老保险、公益岗位等热点问题。

行风反馈

市民陈先生:养老保险中断,单位不给交,应该怎么办?

市人社局回复:单位没有为陈先生

按时缴纳养老保险费,陈先生可以向参保地社会保险经办机构反映相关情况,由社保经办机构与单位沟通,督促其清理社会保险费欠费。如果单位不配合,应由参保地社保经办机构移交社会保险行政部门处理。陈先生还可以向单位的主管税务部门反映这一情况。

市民张先生:二级残疾能不能申请公益岗?

市人社局回复:城镇公益性岗位的安置对象为就业困难人员,优先安置就业特别困难人员。就业困难人员是指有劳动能力和就业意愿,因身体状况、技能水平、家庭因素、失去土地等原因难以实现就业的

登记失业人员,主要包括城镇零就业家庭成员;距法定退休年龄10年以内的登记失业人员;登记失业半年以上的长期失业人员;正在享受城镇最低生活保障待遇的家庭;当年经县级以上总工会认定的城镇特困职工家庭、残疾人家庭、农村建档立卡贫困户等家庭中毕业两年内未就业的高校毕业生(含技师学院高级工班、预备技师班和特殊教育院校职业教育类毕业生),在校期间曾享受助学贷款、毕业两年内未就业的高校毕业生;就业困难的被征地农民;失业的残疾人、城镇复员转业军人、县级以上劳动模范、军烈属和需要抚养未成年人的单亲家庭成员。

市民蔺先生:在外地打工参加的社保,想转回南阳,应该怎么办?

市人社局回复:参保人可以直接登录国家社会保险公共服务平台、“12333”App、电子社保卡微信小程序,办理相关事项;也可以由新就业地的参保单位通过网报端或者受理大厅,发起转入申请(需提交《基本养老保险关系转移接续申请表》及户口簿);办理时限为15个工作日。③1

(本报记者 曹蕊 南阳广播电视台记者 沙莎)

5月17日 南阳市文化广电和旅游局

