

控制高血压 应及时调整治疗方案

10月8日是全国高血压日，高血压是一种不能根治的慢性疾病，患者需长期服药以控制血压。但有些高血压患者在确诊后，会一直服用医生开的降压药，并长期保持同一剂量不变，不到医院复诊，也不监测血压。降压方案一用到底，是很不科学的，也是很危险的。在此提醒高血压患者一定要经常测血压，定期复查，若血压控制不理想或出现药物不良反应，则应及时调整治疗方案。

“血压达标”最关键

高血压患者的降压方案首先要做到“血压达标”，即老年人群血压应控制在150/90毫米汞柱~160/90毫米汞柱以下，中青年人群则为140/90毫米汞柱以下。高血压需要终身治疗，在降压问题上，患者的依从性至关重要，要高度重视降压效果，不能症状一减轻，就停服药物。有些患者在自行停药一段时间后，血压反弹升高，又要继续使用药物降压。这样一来，不仅达不到治疗效果，而且由于血压较大幅度的波动，将会引起心、脑、肾发生严重的并发症，甚至危及生命。同时，如果服用药物一段时间后，血压未能达标，则需要及时复诊，调整用药方案。即使血压达标，患者也应经常监测血压，定期到

门诊复查，医生会根据患者的不同状况调整用药。

用药需“量体裁衣”

由于遗传因素和外在因素(年龄、体重、生活方式等)的影响，同一种降压药物在不同患者中的疗效是不一样的。因此，高血压患者需要进行个体化治疗。专科医生会根据每位患者的具体情况进行量体裁衣式的用药指导，并开具个体化治疗处方。需要提醒的是，高血压患者用药应避免盲目从，不能参照他人的药物自行降压。患者应先到医院门诊，由专科医生量身定制降压治疗方案，以提高药物疗效，减少药物不良反应。

晨起服药效果好

血压在一天中有两个高峰期，即6时~



市城区各医院常到社区义诊，为居民测血压

10时和16时~20时，夜间睡眠中血压最低，这种差值可达40毫米汞柱，起床走动后血压进一步升高。老年人由于血管硬化，24小时内血压变化更加明显，血压在清晨急速升高甚至可达50毫米汞柱，医学上称之为血压晨峰。因此，

大多数患者可以选择在早晨起床后立即服用第一次降压药，如果需要服用第二次药，则应在17时之前。少数患者的血压节律发生了变化，可以进行24小时动态血压监测，然后选择最佳服药时间。⑬⑭

相关链接

民间、网络上流传有很多降血压的偏方，这些偏方是否真的能降血压呢？

偏方一：小苏打、香蕉皮煮水泡脚

【方法】 少许小苏打加入热水中，待水温适宜时泡脚；或香蕉皮3个煮水泡脚，每次泡20分钟~30分钟。

【解答】 小苏打相当于中药的石膏，性味咸苦，有清热退火的作用，适合肝火上炎或肝阳上亢型高血压患者，这类患者常有熬夜、睡眠不足、情绪急躁、口苦口臭、眼睛充血等症状；香蕉皮虽然不算中药，但香蕉皮性味甘凉，有滋阴清热的效果，对肝阴不足型的患者血压患者有一定疗效，这类患者

降压偏方不可盲目使用

主要表现为血压时高时低，同时伴有眼睛干涩、潮热口干等症。

偏方二：鬼针草煮水喝

【方法】 取鬼针草30克，加水2000毫升，水煎后代茶饮，一日内服完，连服1周~2周。

【解答】 鬼针草性味苦寒，是闽南地区常用的民间草药，具有清热解毒、活血消肿作用，用其泡水喝对肝火上炎型高血压有一定疗效。需要注意的是，虚寒体质者或因怀孕引起的高血压患者(妊娠高血压)使用前应先咨询专业医师，切勿自行服用。

偏方三：山楂生地煮食

【方法】 山楂1500克，生地50克，白糖适量，煮熟后每天当零食服用。

【解答】 山楂味酸甘微温，能活血散瘀行气；生地归心、肝经，有凉血养阴生津作用，二者煮熟后食用对肝肾阴虚、气滞血瘀型高血压有一定疗效。

偏方四：醋泡花生

【方法】 花生(连皮)半碗加醋一碗，连泡7天，每天早晚各吃10粒。

【解答】 花生又名长生果，能健脾开胃；醋入肝味酸，肝主血平衡气血。醋泡花生能健脾同治，可作为大众预防保健食疗品，宜饭后服用。但胃酸反流者及有胃溃疡病史的患者不建议食用。

偏方五：莲藕芝麻饼

【方法】 新鲜莲藕(切碎)1500克，芝麻、冰糖各500克，拌匀后蒸熟，分成5份，每天服用1份。

【解答】 熟莲藕有健脾开胃、养血补心的功效，配合滋养肝肾阴血的黑芝麻以及润肺生津的冰糖共同制成的莲藕饼，可补益脾胃肾三脏，适合脾胃气虚型高血压。

偏方六：花生草煮水喝

【方法】 取花生草50克，煮水后代茶饮，每日1剂。

【解答】 花生草又名鸡眼草，有清热凉血、健脾利湿的功效，常用于风热型外感患者，也适合于中暑后血压短暂升高的患者或肝火上炎型的高血压患者。⑬⑭

(摘自《大众卫生报》)

血栓不容忽视 哪些信号需要提高警惕

血栓是严重威胁健康的一种常见慢性病，尤其是老年人，更要随时提防血栓的发生。

身边有些老人，一觉醒来之后，出现了半身不遂。这样的病症，血栓是不容忽视的。很多人会认为血栓仅仅发生在脑部，的确，这样的情况，我们称作脑梗或者是脑梗，其实血栓还会发生在身体的诸多方面。

打哈欠 通常情况下，我们认为困倦、劳累的时候容易让人打哈欠。没有睡醒的时候，也会打哈欠。但是当睡眠时间充沛，打哈欠依然频繁，就要注意了，很有可能是血栓出现的征兆。特别是脑梗早期，更容易出现频繁的打哈欠。

头痛难耐 头痛本身没有什么，但是那种疼痛感非常强烈，那就要注意了。血栓会影响到脑部，造成头部疼痛剧烈。

容易眩晕 这样的眩晕，并不是贫血造成的，不少人会说贫血容易导致眩晕。但每天铁离子补充也到位，但还是感觉到眩晕，甚至眩晕的次数逐步增多，也要多注意，小心是血栓。在临床上，不少患者正是因为忽视了脑血栓，而导致突发意外。

肢体麻木 在生活中，肢体如果处于麻木状态，也要多注意。

这样的情况，可能是主动脉的血液流动过程中被堵塞导致的，血栓就这样形成了。⑬⑭

(摘自《当代健康报》)

双创双建·健康知识讲座

踮脚运动好处多



踮脚运动没有时间做户外运动的人，体质弱或患有有关节炎、膝关节和踝关节不适以及高血压、肺心病、重度糖尿病患者也很适合。

方法是：双足并拢着地，用力抬起脚跟，然后放松，重复20次至30次。别看方法简单，可健身效果不错。当你踮起脚尖时，双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血流量，可使下肢血液回流顺畅。而且，踮脚运动还可以活动四肢和头脑，消除长时间用脑集中及久坐后突然站立而眼前发黑、头脑发蒙的症状，同时还有利于小腿的健美。

踮脚走路也是不错的锻炼方法，就是足跟提起用前脚掌走路，行走百步，可以锻炼屈肌。从经络角度看，还有利于通畅足三阴经。但是，老年人和患有较严重骨质疏松症的人不要做踮脚运动。⑬⑭

(摘自《解放日报》)

梳背刮头缓解头晕



有部分中老年人时常感觉头晕，到医院检查也没有发现任何问题。主要是引发头晕的原因有很多，最常见的是高血压、高血脂、动脉硬化等。此外，贫血、心律失常、心力衰竭、低血压、哮喘等都可能引发头晕。

梳背刮头的方法对动脉硬化、高血压导致的头晕有一定的缓解作用。因为这种方式不仅可以扩张血管，还可促进头部血液循环，起到疏通经络、流畅气血、调节大脑神经的作用，对缓解血管性头痛、偏头痛也有一定效果。

用木梳背沿着前额发际处，依次从右到左、从前向后刮头部，刮至后颈部，力度要适中。每日早、中、晚各用梳背刮头1次，每次刮30下，坚持一段时间，头痛、头晕的症状即可得到缓解。⑬⑭

(摘自《当代健康报》)

重点疾病健康教育系列讲座 130

南阳市健康教育所协办

长年“胃病”竟是肝炎作怪

市第六人民医院肝病科住院部主任 张玉琴

肝炎是肝脏炎症的统称。通常是指由多种致病因素，如病毒、细菌、寄生虫、化学毒物、药物、酒精、自身免疫功能等，使肝脏细胞受到破坏，造成肝脏的功能受损，引起身体一系列不适症状以及肝功能指标的异常。

我曾接诊过的患者张先生，今年52岁，近一年来他一直食欲不振，尤其是近几个月来对一切油腻的东西都感到恶心，偶尔还会呕吐。他一直以为自己得

了胃病，到消化科检查后也的确有轻微的胃炎，因此始终在治疗胃病，却忽略了一次全面体检，才发现早已患上肝炎，之前的“胃病”症状都是肝炎在作怪。

患了肝炎，食欲差、消化不良的表现是很常见的，严重的可有厌食油腻、恶心、呕吐等表现，尤其是黄疸型肝炎病人表现更严重。这主要是因为肝脏是分泌胆汁的器官，而胆汁对脂肪的消化吸收起着重要作用。

患肝炎后，肝细胞大量被破坏，分

泌胆汁的功能减低，影响了脂肪的消化，人体故而不喜欢油性食物。肝炎患者胃肠道充血、水肿，蠕动减弱，胃肠功能紊乱，也会影响食物的消化与吸收，加之许多物质因肝脏功能减退，不能由肝脏来充分解毒，在体内蓄积，也会导致食欲减退、恶心、厌油腻。

因此，食欲不佳也可能是肝炎发出的信号。如果有类似症状，却认为自己长期患“胃病”的患者，最好也检查一下肝功能，以免延误病情。⑬⑭



快速缓解膝关节疼痛

市骨科医院关节微创科主任 谢学然

膝关节疼痛是中老年人的一种常见病、多发病，常伴有膝关节肿胀、积水、活动受限等。膝关节疼痛的常见病因有：老年骨质退变增生、化脓性炎症、滑膜炎、外伤后遗症、半月板损伤、类风湿性关节炎、交叉韧带损伤等。休息、封闭、服药等保守治疗不能从根本上解决膝关节疼痛、变形和

活动困难等问题，病情往往逐渐加重。此时，可试试关节镜技术。

关节镜是医学专家研发的一种先进的微创诊疗技术。该项技术是医生借助关节镜对整个膝关节进行全面、系统的检查，确诊病情，然后根据病情对患者实施切实有效的微创修复治疗。治疗时间30分钟至90分钟，治疗后能很快缓解顽固性疼痛等症状，让患者恢复轻松生活。膝

积食可致小儿发烧

市中医院中西医结合儿童医院 张涛

小儿如果出现发热症状，很多家长都认为是炎症导致，并为此惊慌失措。其实，有很大一部分小儿发热是由积食引起的。中医认为，积食发烧是因为消化不良的食物积滞于胃里面，很快就会郁而化热，蕴蒸于外，引起小儿体温增高。通俗地讲，食物是什么？说白了就是热量，积食就是身体里的热量积攒

多，当然会引起发烧。引起发烧的原因有很多，怎么知道是积食发烧呢？

积食发烧一般情况会有这些特点：
1.久烧不退。积食有内热，内热不退去，孩子当然会烧得时间久一些。因此孩子发烧时，有些西医生大夫给孩子输液、吃药都消不了，但是到了中医儿科大夫那里开一点健脾消积的药，烧很快就退掉了。
2.多伴有五心烦热。家长摸摸孩子

的手脚心，明显比别的部位温度高很多，孩子的肚子也会比较热。

3.大便、放屁都特别臭。这跟积食导致的消化不良有很大关系。
4.舌苔黄厚。舌为五脏之外候，舌苔黄厚通常说明有积食、内热大。
5.有伤食史。比如宝宝积食发烧，如果仔细询问家长，会发现孩子生病前有一次明显吃多了。
针对积食引起的发烧，治疗主要还是补脾胃、消积滞、清胃热，用中药或小儿推拿治疗积食发烧效果都非常好。如果家长缺乏对孩子疾病的判断，应该及时带孩子看医生。⑬⑭

耐多药结核病被称为“会传染的癌症”

耐多药结核病是一种特殊的结核病，也被称为“会传染的癌症”。因其患者至少对目前两种关键的一线结核病治疗药物——异烟肼和利福平产生耐药性。普通肺结核病人治愈率多在85%以上，而耐多药结核病最高的治愈率只有50%至60%，且死亡率极高，因此，耐多药结核成为比癌症还要可怕的不治之症。

由于治疗周期长和有效药物缺乏，耐多药结核往往比普通结核的治疗难度成倍增加。现有的耐多药结核疗程漫长而复杂，一个标准疗程长达20个月~24个月，而且药物不仅具有相当大的肝肾毒性，副作用显著，且价格昂贵，整个治疗过程费用是普通结核的上百倍。

为什么会耐多药结核病呢？主要原因是肺结核患者在初次治疗时，没有坚持“按时、足量、规律、多药联合和全程治疗”的原则来服用抗结核药物，往往不按吃药，或者以为自己症状缓解就擅自停药，造成结核菌反复复发，几个回合下来，原本用一线用药就可杀灭的结核杆菌变得越来越顽固，并对多种抗结核药物产生耐药药，最终成为耐多药结核杆菌。⑬⑭

(李国涛)

埋线治疗鼻炎、哮喘、气管炎

读者陈先生问：一亲戚患支气管炎多年，中西药传统针灸等方法久治未愈，有没有新的治法？

南阳医专中医针灸新疗法研究所、南阳针灸埋线中医院、新理线法创始人、南阳市中医药学会康(针推)专业委员会名誉主任委员、我省省管优秀针灸新疗法专家张文进说，鼻炎以鼻塞、多涕或多嚏等为主症，有鼻窦炎者则多伴有头痛、头昏等症；哮喘以反复发作的痰鸣、气喘为主症；支气管炎以咳嗽、咯痰为主症，或伴喘息。上述疾病易复发，用中西医传统疗法较难痊愈。而用新理线法对上述疾病的治疗获得重大突破，疗效居国内同类疗法领先水平，日本、新加坡、韩国等国及国内同行纷纷前来学习。那么，新理线法是一种什么疗法？

张文进介绍说，埋线疗法是中医院校《针灸学》教材中的疗法，是将严格消毒后的医用羊肠线植入针灸穴位，利用其持续的刺激作用治疗疾病；一次埋线的治疗作用可持续一至数月，等于针灸了上千甚至几千次，对慢性病疗效很好；半个小时左右操作完毕，不需住院；若一次未愈，隔40至80天再做下次治疗；操作简便，无副作用。而张文进多年来对上述埋线疗法进行改进，其严格辨证选穴、采用相关药物浸泡羊肠线等，疗效比上述埋线疗法更好些，称为新理线法。

据了解，张文进所在的中医医院是市职工和城乡居民医保定点医院。多年来，其用新理线法治愈了很多鼻炎、哮喘、气管炎患者；严重肺气肿、肺心病的患者使用此法，病情也有明显好转。另外，用新理线法治疗头痛、眩晕、失眠、多动症、胃病、结肠炎、前列腺炎、肌肉萎缩、偏瘫、脑瘫、面瘫、脑梗及脑外伤后遗症等，也取得良好效果。⑬⑭



寻医问药

电话：1393771120

治小儿口疮方

取吴茱萸、胆星、大黄按4:1:2的比例研碎后混合，每晚睡前用醋调成糊状，贴于患儿足心，外用纱布、胶布固定，12小时换药一次。

治头癣方

生半夏15克，斑蝥5克，用200毫升白酒浸泡1周后备用。用时洗净患处，再用棉签蘸药液涂患处，每日2次~3次，注意不要涂到健康的皮肤上。⑬⑭

(本版刊登方请在医生指导下使用)



民间验方