

居家老人血压升高先辨“真伪”

突发意识模糊时送医急救

王先生今年68岁,身患高血压8年,一直服药治疗,平时血压控制理想。近日,老人在家中突发头痛不适,测得血压196/84mmHg(毫米汞柱),这时应该怎么办呢?像高血压患者王先生出现的这种血压突然升高或者降低现象,医生一般会指导患者及家属首先要判断患者的具体情况,再根据表现来做相应处理,必要时需要紧急送医急救。



血压升高先辨“真伪”

居家处理血压突然升高,首先需要判断这个血压值是否准确。研究数据显示,大多数高血压患者测量血压方法并不正确。测量血压的过程中,很多细节都可能影响血压值的准确性,比如以下几种情况会使血压值偏高:卧位测量;测量前未排空膀胱;测量时衣物较厚;测量时胳膊没有支撑;测量时说话;测量时情绪激动;测量时双腿交叉;袖带过小;橡胶管被折弯或压住;血压计损坏等。建议患者或家属按照正确测量血压的方法,在患者同一部位测量血压3次,然后取平均值进行参考。

确认血压高后看症状

如果排除测量误差后,血

压仍然很高,这时应快速观察是否出现高血压急症相关的心、脑、肾等器官损害症状,如严重的头痛、眩晕、恶心、呕吐、心悸、呼吸不畅、胸闷、胸痛或背痛、视力模糊、言语不清、运动或意识障碍等。

当血压在180/120mmHg以上,或出现以上某些症状时,可能是高血压急症,这时应第一时间拨打急救电话,做好防护措施送医急救。

若是血压在180/120mmHg以上,但没有合并以上症状,属于高血压亚急症,可先电话咨询专科医生或自行口服短效降压药,如硝苯地平或卡托普利等。

如果血压在180/120mmHg以下,而且没有出现以上症状,可以安静休息,1小时后再测。如果连续几天测量的血压值均

偏高,建议咨询专科医生,按医生的建议调整用药。

意识模糊时立即拨打“120”

如果患者血压过高,且出现意识模糊,应立即让患者平卧,头偏向一侧。呼唤患者,但切勿摇晃。发现患者意识不清时不可灌水或喂药,避免误吸和呛咳,加重病情。家属应立刻拨打“120”急救电话,在等待救援的同时,用上臂式电子血压计监测患者血压情况。

北京大学人民医院心内科教授 刘健

控制饮食 胆结石会变小吗?

刘先生今年58岁,平时饭后感觉腹部不适,但是不觉疼痛,也没有其它症状。今年单位组织体检,被查出患有胆囊结石。刘先生想知道,通过控制饮食能将胆结石缩小吗?

胆囊结石是发生在胆囊内的结石所引起一些表现的常见疾病,我国胆囊结石的发病率较高,达8%~10%。体检发现胆囊结石时,多数没有明显症状,约1/3的患者会在5年内出现腹痛或其他症状,但部分可终生无症状。

无症状患者中,只有极少数在控制饮食、改变生活方式和服用药物后结石缩小,大部分都会维持原状。所以,建议患者定期体检,密切观察。“三高”患者合并胆囊结石易发生胆囊炎,且发作时症状重不易控制,手术风险较大,医生会建议患者行预防性切除;胆囊无功能、合并胆囊单发息肉和胆囊充满型结石患者有并发胆囊癌风险,也须尽早手术。

对于症状较轻的患者,中成药控制症状具有一定治疗价值,代表性药物是消炎利胆片;熊去氧胆酸也可促使胆囊结石溶解,改善胆囊功能,促进胆汁排出,患者可在医师指导下服用。

中山大学附属第三医院岭南医院 普通外科主任医师 刘波

嚼无糖口香糖 有益牙齿健康

大多数人可能仅仅将口香糖当作一种糖果,或用作清新口气。但科学证明,一些口香糖可帮助我们保护牙齿。

咀嚼的动作会增加唾液的分泌。如果在进食后咀嚼无糖口香糖,增加的唾液流量有助于中和口腔酸性,唾液流量的增加也会携带更多的钙和磷酸盐,帮助加强牙釉质。研究表明,饭后嚼无糖口香糖20分钟有助于预防蛀牙,减少牙菌斑和牙龈炎。但要注意的是,口香糖不能作为刷牙和牙线的替代品,仍建议一天两次使用含氟牙膏刷牙,每天使用牙线或其他清洁工具清洁一次牙齿间隙。

口香糖的选择上应首选无糖口香糖,有条件时可以选择包装印有ADA(美国牙医协会)标识的,这是质量保证,说明产品已由ADA对其安全性和有效性进行了客观的评估。一家公司其产品符合无糖口香糖安全性和有效性的要求,才能获得ADA的标识,功效可能包括一种或多种特定适应症,如降低菌斑酸性、促进牙釉质再矿化、减少蛀牙、减少牙龈炎。此外,还必须要有研究证明口香糖对口腔组织是安全的,制造商须提供人体实验室研究和临床研究的结果。

到目前为止,ADA还从未将标识授予给含糖口香糖,因此有ADA标识的口香糖都是无糖的,它们由非蛀牙甜味剂,如阿斯巴甜、山梨醇或甘露醇制成,嚼无糖口香糖已被证明可以增加唾液的流动,从而降低菌斑酸性,坚固牙齿和减少蛀牙。

湖南省儿童医院药学部 药师 王紫洁

糖尿病家庭护理 “五驾马车”

糖尿病需终身治疗并持之以恒,其中糖尿病患者的家庭护理非常重要,下面五点是最重要和必须遵守的。

监测血糖 自我监测血糖在糖尿病治疗中是极其重要的。降糖药进入人体后,须通过血糖测定值来校正降糖药的剂量,确保降糖药治疗的安全性。

饮食护理 口服降糖药及注射胰岛素者应在用药后按时进食。饮食中的主副食数量应基本固定,严格按照医生制订的食谱,避免随意增减。

适量运动 应根据性别、年龄、病情及有无并发症、降糖药及饮食等情况决定运动方式和强度,循序渐进、量力而行,提倡有氧运动,如步行、慢跑、太极拳、跳交谊舞等,运动最好在饭后1小时,以免空腹运动发生低血糖。

用药护理 磺脲类药物应在餐前半小时服;双胍类应在餐前或餐中服;非磺脲类应从小剂量开始于餐前或进餐时口服。按监测血糖值调整剂量,不进餐不服药。注射胰岛素应选用专用注射器或笔形胰岛素注射器,选择上臂三角肌、腹壁、大腿前侧、臀部轮换注射,以腹壁注射吸收最快。

预防感染 注意个人卫生,保持皮肤清洁、完整。如有外伤或皮肤感染时不可随意用药,应遵医嘱处理。

湖南省第二人民医院 刘莉

化疗后呕吐 “四大家族”来帮忙

呕吐是化疗最常见的不良反应之一,近些年来随着提高患者生活质量理念越来越多地被学界认可,化疗所引起的恶心呕吐已得到很好的预防和治疗。目前临床上常用的止吐药分为四大类。

第一类是司琼类药物,如昂丹司琼、帕洛诺司琼、托烷司琼、格拉司琼等。这类药物止吐效果好,其中大多数成员对化疗后短时间内,比如24小时内产生的恶心呕吐效果尤佳。帕洛诺司琼是司琼类药物的升级版,对24小时内和24小时

以后的呕吐效果都好。

第二类是匹坦类药物,目前国内只引进了阿瑞匹坦。它的特点是对化疗后24小时以后,以及化疗后两到三天产生的恶心呕吐效果很好。

第三类是激素类药物,代表药物是地塞米松。无论是对化疗后短时间内产生的恶心呕吐,还是对化疗后两到三天产生的恶心呕吐,激素类药物都有很好的效果。

第四类是胃复安等其他胃肠道常用药。

关于化疗引起的呕吐,专家总结了几句顺口溜,可与患友及其家属分享:化疗不用怕呕吐,“四大家族”来帮忙,司琼、匹坦和激素,胃复安呀把胃护。

听听音乐看看书,放松心情走走路,少食多餐精气足,遵从医嘱你最酷。

中国医学科学院肿瘤医院 药剂科 王燕婷

