

高血压患者 用药时要避免哪些误区?

高血压作为一种常见的心脑血管疾病，其管理和治疗在医学界尤为重要，然而，在高血压患者的日常用药过程中，存在许多误区。这些误区不仅可能影响治疗效果，还可能加重病情，甚至引发严重的并发症，本文旨在科普高血压患者用药时应避免的误区，并提供正确的做法。



误区一： 间断服药或擅自停药

许多高血压患者在用药过程中，往往因为症状减轻或消失或血压降至正常而擅自停药，或者因为忘记服药而间断用药，这种做法是非常危险的。高血压是一种慢性疾病，需要长期服药，从而保持血压的稳定控制。间断服药或擅自停药会导致血压波动，血压急剧升高增加心脑血管事件的风险，可能会诱发心力衰竭、脑出血、高血压肾病，就有可能会危及生命。

正确做法：高血压患者应在医生指导下规律用药，不得擅自停药或增减药量。建议使用长效降压药，保证降压效果平稳持久；即使血压降至正常，也应继续服药，并定期复查，根据医生建议调整用药方案。

误区二： 擅自更换降压药物

有些患者看到新药或听信他人经验，就自行更换降压药物。降压药物种类繁多，每种

药物的作用机制和适应症不同，随意更换药物可能导致降压效果不佳或出现副作用。

正确做法：降压药物的选择应个体化，根据患者的年龄、性别、病情、合并症等因素，由专业医生进行指导。患者应遵医嘱用药，不得擅自更换药物。如需调整用药方案，应在医生指导下进行。

误区三： 轻信保健品替代降压药

市场上存在许多宣称具有降压功效的保健品和降压器具，但这些产品大多缺乏明确的降压效果证据，不能替代降压药。

正确做法：高血压患者应坚持服用医生开具的降压药物，并辅以健康的生活方式调整，如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等，切勿轻信保健品和降压器具的宣传，以免延误病情。

误区四： 追求快速降压

部分患者希望尽快将血压降至正常范围，因而盲目追求快速降压。要提醒的是，过快

降压可能导致脑供血不足等问题，反而不利于健康。

正确做法：降压应平稳而缓慢，遵循医生的指导用药，逐步调整血压至目标水平，患者应注意观察自身症状，如有不适应及时就医。

误区五： 忽视生活方式调整

高血压的治疗不仅是药物治疗，还包括生活方式的调整。有些患者只注重药物治疗，忽视饮食、运动等方面的管理。

正确做法：高血压患者应坚持低盐、低脂、高膳食纤维的饮食原则，控制能量摄入，减少脂肪和糖分的摄入。保持适量运动，控制体重，戒烟限酒，保持情绪稳定等。

高血压的治疗是一个长期而复杂的过程，需要患者和医生共同努力。在用药过程中，患者应避免上述误区，遵循医生的指导，坚持规律用药和生活方式调整，这样才能有效控制血压水平，减少并发症的发生风险，提高生活质量。

怀化市麻阳县高村镇绿溪口卫生院门诊 廖艳华

崴脚后应重视康复训练

相信大家对“崴脚”这个词并不陌生，它还有另外一个名字叫急性踝关节扭伤。它是运动或日常生活中非常常见的损伤之一。大部分情况下，崴脚这一常见的运动损伤大家并不会给予太多的重视。绝大部分人去医生处检查后，如果认为没有特别严重的结构损伤，可能认为回家休养即可，然而休养一两个月后会发现活动时踝关节僵硬、疼痛、肿胀或者有不稳感。造成这种原因就是没有进行系统的康复训练。

崴脚后该怎么处理？怎么进行康复训练？

扭伤早期

通常采取 PRICE 治疗原则，即保护 (Protect)、休息 (Rest)、冰敷 (Ice)、加压 (Compression)、抬高 (Elevation)。

P, Protect, 保护：立即停止受伤部位的活动，进行固定与保护；R, Rest, 休息：让受伤部位妥善休息，避免加重；I, Ice, 冰敷：48 小时内进行脚踝局部冰敷；C, Compression,

加压：加压包扎，适当压力的包扎可以减轻肿胀；E, Elevation, 抬高：抬高受伤部位高于心脏位置，增加静脉回流，促进消肿。

若无应急处理条件或应急处理后，都应及时就医，在医生的建议下进行进一步的有效处理。

扭伤中后期

根据患者个人的恢复情况，制定康复指导方案，来系统恢复患者的踝关节活动度、力量及平衡能力，最终帮助大家逐步重返运动。

1. 关节活动度训练 最首要和最重要的康复练习是关节活动度的训练，包括屈伸、内外翻、旋转。

(1) 坐在凳子上，使受伤的脚悬在空中，用脚趾当铅笔写字。移动踝和足，在地板上写字母表上的每个字母。使小腿伸直，膝关节和踝关节不要伸直。这字母开始较小，随着踝关节功能的改善就会变得大了。

(2) 站在一个台阶上，脚跟悬空，两手放在髋部或向前伸直，脚跟向下落，再慢慢抬起脚跟，用脚趾站立，然后脚跟慢慢下落，每组做 10 次至 15 次，每天做三遍。

(3) 坐位或卧位，用毛巾或弹力带套在脚掌前部。缓慢向上牵拉并坚持 10 秒钟，重复至少 10 次。

2. 肌力训练 强壮的腿部肌肉可协助韧带共同保持踝关节稳定，在无痛范围内用弹力带抗阻做踝关节的背屈（勾脚背），跖屈（脚掌往下踩），内外翻的活动，每个方向到最大位置维持 5~10 秒，做 15 次，每天做三组。

3. 平衡功能和本体感觉训练 可有效提高关节稳定性，对关节周围肌肉和韧带起到保护作用，从而减少踝关节再次扭伤的风险。训练方法包括单独患足睁眼站立（平地上）、单独患足闭眼站立（平地上）、以及平衡垫、平衡球训练。

浏阳市人民医院
康复医学科 刘玲

不孕不育 的检查与治疗

不孕不育，一个在现代社会中愈发受到关注的话题，它涉及夫妻双方的健康与生活幸福。当育龄夫妇在规律性生活且未采取任何避孕措施的情况下，一年或更长时间未能成功怀孕时，就应考虑可能存在不孕不育的问题。本文将带您深入了解不孕不育的检查与治疗相关事宜。

不孕不育的检查

1. 一般检查 包括血常规、尿常规、白带常规等，这些基础检查可以排除一些基本的健康问题。

2. 内分泌检查 对女性来说，性激素六项（促卵泡生成素、促黄体生成素、雌激素、孕激素、雄激素、催乳素）AMH 是必查项目，可以了解卵巢功能和黄体功能，对男性而言，抗缪勒氏管激素（AMH）检测可以反映睾丸的生精能力。

3. 生殖器官检查 (1) 女性：通过 B 超检查了解子宫、卵巢、输卵管的情况，进行宫颈 TCT 检查以排查宫颈病变，子宫内膜活检可以评估子宫内膜的健康状况。(2) 男性：精液常规检查是评估男性生育能力的重要手段，包括精子数量、活力、形态等。

4. 输卵管通畅性检查 子宫输卵管造影是评估输卵管通畅性和结构的重要手段，通过注入造影剂后拍摄 X 光片或超声图像，观察造影剂在输卵管内的流动情况。

不孕不育的治疗

1. 药物治疗 (1) 女性药物治疗：女性患者可能需要使用激素类药物来纠正内分泌失调。例如，复方炔雌醇片和己烯雌酚片常用于调节雌激素水平，促进卵巢排卵或改善子宫内膜环境，但需注意，这些药物应在医生的指导下使用，确保安全有效。配合中药治疗效果显著。(2) 男性药物治疗：男性不育的原因复杂，对于某些情况，如精子活力低下或数量不足，医生可能会推荐使用改善精子质量的药物。值得注意的是，虽然中药如气血双补丸、十全大补丸等被认为具有滋补强壮、改善体质的功效，但它们在治疗男性不育中的具体作用仍需科学验证，并应在医生指导下谨慎使用。配合中医中药治疗效果显著。

2. 手术治疗 (1) 输卵管疏通术：对于输卵管堵塞的患者，可以通过手术恢复输卵管的通畅性。这包括使用导丝、腹腔镜等器械进行疏通，以提高卵子与精子相遇的机会。(2) 宫腔粘连分离术：宫腔粘连是由于子宫内膜受损而发生的粘连现象，严重影响受精卵的着床和发育，通过手术分离粘连部位，可以恢复宫腔的正常形态和功能，为胚胎提供良好的着床环境。

不孕不育是一个复杂的问题，需要夫妻双方共同努力，通过系统的检查和科学的治疗来寻找解决方案。在检查和治疗过程中，保持积极的心态、均衡的饮食、适度的运动以及健康的生活习惯都是非常重要的，建议到正规的医院或生殖中心进行诊疗，确保治疗的安全性和有效性。希望每一对夫妻都能早日实现生育梦想，拥有健康可爱的宝宝。

湖南中医药大学第二附属医院
妇科 李萍