

10月8日是全国高血压日

降压需科学 习惯要养好



□本报记者 张秋焱

科学用药
是控制高血压的重要手段

随着医学不断进步，降压药种类繁多，但每种药都有其特定的适应证和副作用。据呼和浩特市中医蒙医医院心血管内科伊乐乎医生介绍，高血压病应遵循“长效平稳”的降压原则，而高血压急症的规范处理关键在于合理降

高血压是最常见的慢性病之一，也是诱发心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素。对于高血压患者来说，呵护健康，维持血压平稳，科学用药和维持良好的生活习惯缺一不可。

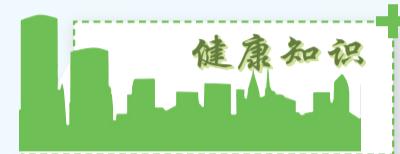
压，注意降压的速度和幅度。患者应在医生的指导下，根据自身病情和身体状况，选择最合适的降压药。同时，定期监测血压，及时调整用药方案，确保血压控制在理想范围内。

伊乐乎说：“有的高血压患者出现头晕等不适症状时，常常通过舌下含服短效硝苯地平的方法快速降压。其实，重度高血压患者在短时间内血压迅速而显著地降低，可导致重要器官的血液灌注明显下降、血流量明显减少，反而会伤害身体重要器官，影响健康。如果出现这种情况，有条件的患者可以用微量输液泵静脉给药的方式给予硝普钠、硝酸甘油等药物。患者也可以口服分散片，因为分散片崩解时间比其他剂型要快些，如厄贝沙坦分散片。如果没有该剂型药物，可用普通卡托普利片舌下含服。卡托普利片是通过抑制肾素血管紧张

素系统活性作用于全身的小血管而发挥降压作用，舌下用药时其安全性较普通硝苯地平片好。”

积极预防
养成科学生活习惯很关键

对于高血压患者来说，心率管理与血压管理同样重要。伊乐乎说，正常人的心率范围是60到100次/分。很多时候，心率加快是因交感神经兴奋所引起的，它与高血压常常是互为因果，即心率过快，发生高血压的风险就高；血压高也会造成心脏功能的损害，从而使心率加快。并且临床观察发现，高血压患者心跳越快，出现心肌梗死、脑卒中等心脑血管不良事件的风险就越高，这也是为什么很多血压计除了测量血压值外，还会显示心率数值的原因。控制心率，首先可进行生活方式上的调整。高血压



患者要合理膳食，坚持限盐、限酒、少吃快餐、规律起居等，还要尽量避免久坐。

伊乐乎表示，久坐时间过长会增加患心血管疾病的风险，“少坐、多动”是预防和管理心血管疾病的重要方法之一。除了少坐、多动，保持心态平衡也很重要，通过坚持健康的生活方式，患者可以有效降低高血压的发病风险，提高生活质量。



秋日腹泻易多发 生活细节需注意

秋季气候多变、温差大，人体免疫力相对减弱，加之食物易腐败变质，使得感染性腹泻高发。内蒙古医科大学附属医院消化内科主任医师李艳梅表示，秋季腹泻比较多见，所以日常要注意防护。

□本报记者 马妍

腹泻发病原因有多种

据李艳梅介绍，腹泻俗称“拉肚子”，是指排便次数明显超过平日习惯的频率，粪质稀薄，水分增加，每日排便量超过200克，或含未消化食物、脓血、黏液。腹泻常伴有便急迫感、肛门不适、失禁等症状，多由细菌、病毒、寄生虫和真菌等病原微生物引起，主要通过食物、水等传播，也可通过个体接触传播或呼吸道飞沫传播，严重时甚至出现昏迷、休克。

李艳梅表示，腹泻一般分急性

感染、病毒感染、食物中毒等引发。除此之外，喜食生冷食物、常饮冰啤酒也可导致胃肠功能紊乱，肠蠕动加快，引起急性腹泻。慢性腹泻一般定义为病期在4周以上，病因比急性腹泻更复杂，因此诊断和治疗有时很困难，具体发病原因：1. 肠道感染性疾病，包括慢性阿米巴痢疾、慢性细菌性疾病、肠结核等；2. 肠道非感染性炎症，包括炎症性肠病（克罗恩病和溃疡性结肠炎）、放射性肠炎等；3. 肿瘤，包括大肠癌、结肠腺瘤病（息肉）等；4. 小肠吸收不良，包括原发性小肠吸收不良、继发性小肠吸收不良。

发生腹泻时护理要细心

发生腹泻时应如何护理呢？李艳梅建议，腹泻期间注意休息，除剧烈呕吐外，建议保持适量进食，遵循少吃多餐原则，选择清淡易消化食物，如稀饭、面条等，避免进食油腻、刺激性食物。同时，多补充水分和电解质，如含糖的运动

饮料，若出现轻度脱水，可通过口服补液盐补充体液。腹泻时可口服蒙脱石散、益生菌等，蒙脱石散对消化道内的病原体具有抑制作用，同时可以减少肠道分泌的液体、保护胃肠道的黏膜，从而起到缓解腹泻的作用，药物安全性高，成人及婴幼儿均可使用；益生菌可以通过调节肠道菌群达到减少腹泻的目的。重症或无法口服者，需静脉输液治疗。

腹泻看似是一个小病，但也可危及生命，什么样的情况需要及时就医呢？李艳梅表示，如果婴幼儿及儿童腹泻24小时之内无好转，伴随高烧，婴儿尿布保持干燥3个小时以上未排尿，大便带血或呈黑色，干哭而没有眼泪，嘴干，对呼喊等刺激反应下降，眼球凹陷，就需要及时就医。成人发生急性腹泻在2天内没有改善，伴随高烧、口渴、嘴干、皮肤干，小便量减少或无小便，头晕，严重乏力，腹痛，大便带血或呈黑色需要及时就医。

“绝大多数急性腹泻的患者

去医院，因大多数患者及其家属不能判断是否存在脱水及脱水的严重程度，所以如有不能缓解的腹泻，建议及时到医院就诊。”李艳梅表示。

那么，秋日腹泻该如何预防呢？李艳梅提醒大家，应饮食有节，避免过食生冷；起居有常，避免过度贪凉；养成良好卫生习惯，避免进食隔夜饭菜或变质过期食物。

