

“秋老虎”发威 心血管病患者要小心

时下虽已立秋,但“秋老虎”发威,暑气一时难消,一些心血管病患者可能出现血压波动明显、失眠等症状,严重时可能诱发心脏病等疾病发作。潍坊市中医医院临床药学科医生陈焕蕾提醒,这段时间心血管病患者要注意用药安全。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

●血压正常可以停降压药吗?

血压具有波动性,如果高血压患者这段时间血压较低,可咨询医生是否需要调整药物剂量或更换降压药物,但不可自行停药,避免出现血压反弹,引起其他心血管疾病。

●服药后出现腹泻或者呕吐,怎么补救?

因天气炎热,有心血管病患者服药后易出现腹泻或呕吐现象,对于非药物因素引起的腹泻或者呕吐,若出现在服药15分钟内或呕吐物中有完整的药片,说明药物还未吸收,需补服一次;若腹泻或呕吐发生在服药后15分钟-60分钟之间,应根据药物的吸收程度决定是否补服;若超过1小时后发生腹泻或者呕吐,通常大部分药物已被吸收,不需补服。

此外,他汀类降脂药是长期预防用药,服用后偶尔出现呕吐或腹泻,可不补服。有些药物由于安全窗较

窄、毒性较大,补服后可能导致严重不良反应,不建议补服,如华法林。具体情况需咨询医生或药师。

●其他注意事项

气温高时,人体的新陈代谢加快,耗氧和耗能增加,加上大量出汗,体内水分流失较多,血液黏滞度增加,会导致心、脑血管疾病的加重,甚至出现危险,心血管病患者需要提高警惕。

首先不要大量进食冷食。过冷的食物和饮料会刺激全身血管收缩,引起血压升高,心脏、大脑耗氧量增加,诱发心绞痛、心肌梗死等。因此,不建议心血管病患者吃大量过冷食物,食物应在室温下放置一段时间再入口。

其次,运动后不要立刻洗冷水澡。当人体出汗较多时,皮肤的毛细血管大多处于扩张状态。此时如果突然洗冷水澡,会刺激血管收缩,引起心悸、胸痛等不适症状。心血管病患者在运动后应擦干汗再用温水洗澡,如果要用冷水冲洗,宜先冲洗四肢,适应后再冲洗全身。

再次,要及时补充水分。如果摄入量过少,会使血液黏稠度相对增加,血流缓慢,易出现血栓。因此,不建议心血管病患者长时间在户外从事重体力活动,同时应保证适当的饮水量。建议少量多次饮水,每次宜100毫升-150毫升,每天总量不宜超过2升。

此外,心血管病患者要保持良好的心情,定期监测血压、血糖等指标,观察动态变化,及时调整用药。



家庭备药科普知识

人们一般会在家中放一些药品以备不时之需,药品合理储存至关重要,储存不当不仅达不到治疗效果,还可能导致疾病。怎样储存才能保证药品疗效呢?

根据药品说明,一般分为常温保存,也就是温度在10℃-30℃之间。阴凉处,指温度不超过20℃的地方,冷藏是指储存药品的温度为2℃-10℃。

药品储存环境有哪些要求呢?

不要把药品放置在厨房等潮湿区域。有些瓶装的药内会放置棉球、干燥剂等,开封后应及时丢弃,否则它们会吸附水汽,导致药品受潮变质。糖浆制剂应放在阴凉干燥处,不能放冰箱,因为糖浆制剂含糖量高,低温会将糖析出,导致不易混匀影响药效。

此外,很多药品需要遮光或避光,储存时应将药品放在原包装盒内。尤其是片剂、胶囊,应避免放在窗台、汽车内等强光照的环境中。

药品开封后使用期限是多久?

首先要明确使用期限不等同于有效期。有独立包装未拆封的药品按药品有效期即可;瓶装的片剂或胶囊开封后有效期一般为6个月;胰岛素未开封时置于2℃-8℃避光保存,开封后常温避光保存,有效期一般为1个月;滴眼用制剂开封后有效期缩短至4周;口服溶液、混悬剂室温能存放2个月。糖浆剂开封后,在瓶口未污染的情况下,室温可保存1个月。

阳光融和医院 王霞

养生堂

感觉肛门坠胀 别不当回事

秋季是肛肠类疾病的高发季节,其中,肛门坠胀是肛肠疾病疑难杂症之一,严重影响患者的生活质量。哪些疾病会引起肛门坠胀?如何治疗和预防?记者日前采访了潍坊市中医医院东院区肛肠外科主任李士国。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

●引起肛门坠胀的疾病

临床上可以引起肛门坠胀的疾病有很多,主要有以下几种:

便秘 以出口梗阻型便秘为主,多因直肠内脱垂、直肠前突、会阴下降等导致肛门口排便不畅,坠胀明显。

肛门良性疾病 痔疮、肛乳头肥大等便后引起肛门口坠胀不适。

炎症性肠病 肛窦炎、直肠炎、肛周脓肿早期等炎症刺激出现肛门口灼热、坠胀不适。

直肠良、恶性肿瘤 压迫刺激直肠末端感受器,出现肛门坠胀。

肛门神经官能症 无明显阳性体征,因自主神经功能紊乱引起肛门坠胀,且与情绪变化有关。

●有什么治疗方法

目前西医无任何针对性药物治疗,主要以抗焦虑、抑郁药物为主。“传统医学认为肛门坠胀病因复杂,以湿、热、瘀、虚为其主要发病因素,症状错综复

杂。我们推出了‘内服、外洗、灌肠、针灸’四位一体的中医综合治疗方案,经过多年的临床应用,治疗效果显著。”李士国说。

内服 中医辨证论治,采用个性化治疗方案,分别予以清热利湿、补中益气、疏肝解郁、润肠通便等诊疗方案,临床疗效显著。

熏洗 中药熏洗坐浴是通过熏蒸坐浴,扩张肛门部位毛细血管,促进局部血液及淋巴循环,加速药物渗透,直接针对病因、病位发挥治疗作用。

灌肠 中药保留灌肠法通过直肠直接给药直达病灶,主要以收敛固脱、清热利湿、活血化瘀等为主。中药保留灌肠是一种有效的治疗手段,具有疗效显著、安全灵活、操作简便等优点。

针灸 通过刺激腧穴、经络治疗,具有清热利湿、疏肝解郁、益气升阳等功效。选取的穴位有足三里、太冲、曲池、阴陵泉、长强、八髎穴等,能改善盆底脏器的功能,缓解肛门坠胀的症状。

●如何有效预防肛门坠胀

在日常工作生活中不要久坐不动,每隔一段时间站起来活动一下,促进肛周局部血液循环。

饮食方面要少吃辛辣刺激的食物,多吃新鲜蔬菜和水果,保持清淡饮食,能预防便秘,减轻肛门坠胀不适感。

养成良好的卫生习惯,每天流水清洗肛门口,以免滋生细菌而引起肛肠疾病。

多做提肛运动能快速缓解肛门坠胀带来的不适感。

肛门坠胀的诱因较多,如果有不适感长时间得不到有效缓解,要及时到正规医院就诊,以免病情不断加重并且进一步恶化。

如何照护秋季腹泻儿童

儿童在秋季容易腹泻。轮状病毒是引起婴幼儿腹泻的主要病原体之一,是全球5岁以下婴幼儿急性肠胃炎的首要致病因素,研究显示,3岁-5岁的儿童都经历过至少一次轮状病毒感染,因此秋季多发,故又称秋季腹泻。

轮状病毒主要感染小肠上皮细胞,造成细胞损伤,引起腹泻。感染途径为粪-口途径,临床表现为急性胃肠炎,呈渗透性腹泻病。它是婴幼儿与幼儿腹泻的单一主因,每次感染后人体免疫力会逐渐增强,后续感染的影响就会减轻,因而成人后就很少受到其影响。

发病初期,孩子会先发烧、呕吐,腹泻一般在病程的第2天到第3天出现,且排泄次数多,一天可能排泄10次-20次。

轮状病毒的大便很有特点,容易被辨认,一般带有大量水份,呈“蛋花汤”状,被称为“蛋花便”。

照护秋季腹泻患儿需遵循预防脱水、纠正脱水、继续饮食、合理用药四个原则。

根据以上原则,病情轻、无明显脱水的患儿可在家庭治疗;严重腹泻、有脱水症状的患儿及时到医院诊治,必要时住院或输液治疗,按少量多次的原则给患儿增加饮水(白开水);调整饮食,只要没有剧烈的呕吐,患儿大多不用禁食,开始恢复正常进食时要注意从流质至半流质,再到软饭的逐渐过渡。

此外,腹泻患儿要做好隔离,家长护理患儿前后都要认真洗手,防止交叉感染,保持清洁,避免继发感染;要做好消毒,患儿用过的所有物品(桌椅、衣被、玩具、图书等)都应进行彻底清洗、消毒,这样可以阻止传染;患儿要养成良好的卫生习惯,如食前便后用肥皂洗手,注意饮水卫生,不喝生水,生吃瓜果要洗净;腹泻病程中的患儿应注意多休息,尽量少带患儿到公共场所等人多的地方,保持室内空气新鲜、空气流通,以减少病毒感染的机会,避免去幼儿园和其他公共场所,以免传染;注意幼儿饮食,合理调配好营养。

最好给孩子注射轮状病毒疫苗预防,疫苗对婴幼儿轮状病毒感染腹泻及重症腹泻均有保护性,保护期15年以上。

昌乐县疾控中心 刘媛媛