

## 夏季如何调整降压药物？

## 不可擅自停药或改变药物种类

□ 王津淼 星级记者 俞宝强/文 倪路/图

在炎热的夏季，由于气温较高，血管扩张，血流阻力减少，因此相对其他季节来说血压降低，部分病人的血压甚至在夏天可接近正常，但病人切不可因此而停止服用降压药。夏季该如何调整降压方案？5月10日，市场星报健康热线邀请了安徽中医药大学第二附属医院（安徽省针灸医院）心血管内科副主任医师丁丽为广大读者解疑答惑。



本期指导专家 丁丽

副主任医师，具有丰富的内外科临床工作经验，曾进修于北京阜外心血管病医院，安徽省心血管内科学术、技术骨干带头人，中国针灸学会委员，安徽中医药学会心血管专业委员会委员，安徽省中医药学会络病专业委员会委员，安徽省老年病专业委员会委员。擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各类心律失常、急性慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

## 血压正常仍要继续服药

**读者：**高血压患者血压变化同气候非常密切，夏季天气炎热血压则趋于正常。是否血压测量正常的高血压患者，就可停止服用降压药呢？

**丁丽：**在炎热的夏季，由于温度较高，血管扩张，血流阻力减少，因此相对其他季节血压降低，部分病人的血压甚至在夏天可接近正常，但病人切不可因此而停止服用降压药。炎热的夏天也是高血压病情加重或出现并发症较多的季节，有些患者血压降至正常后就自行停药或减药，结果在不长时间后血压反弹升高，又要再继续使用药物降压，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。

一般来说，高血压病人在夏天可适当减少服药剂量，服药血压下降后，可采用维持量，继续服药，选用长效、缓释的降压药物控制血压。而且，由于患者基础病情及并发症不同，没有一种药普遍适用于所有人，因此，用药一定要因人而异，决不可搬用别人的经验，用别人的药方服药。患者应在心内科专科医生的指导下将药物进行调整。

## 老年人不可过度降压

**读者：**我父亲今年72岁了，他一直血压都比较高，我们希望能把他血压多降一点，降到正常值，请问有什么好方法吗？

**丁丽：**治疗高血压是一个长期的缓慢过程，所以高血压的治疗不能以简单的降压数值为标准，随着血压的控制，高血压引起的头痛、头晕、头重、失眠等症状就会有明显的改善。

高血压的治疗以个体化用药方案为关键，但很多高血压患者在使用降压药的时候都存在误区。60岁以上的老年人，均有不同程度的动脉硬化，为此偏高些的血压，有利于心、脑、肾等脏器的血液供应。如果不顾年龄及病人的具体情况，而一味要求降压到“正常”水平，势必影响上述脏器的血液供应，反而加重病情。正确的做法是根据病人的年龄、脏器的功能情况，将血压降到合理的水平，特别是老年人，不可过度降低血压。

## 不可擅自停药或改变药物种类

**读者：**服用降血压药，需要注意避免不良反应吗？

**丁丽：**很多高血压患者在服用降压药后，会出现头晕、失眠、乏力等不良反应，因此自动放弃治疗。如服用降压药后出现上述不良反应，应在心血管专科医师指导下调整药物，而不是擅自停药或改变药物种类。如高血压患者服药后出现失眠问题，可考虑原因如下：一是药物引起的睡眠障碍，有几类药物易引起睡眠障碍。其一是β受体阻断剂，包括倍他乐克、普萘洛尔等，这类药物容易透过血脑屏障，作用于中枢神经系统，引起多梦、失眠、焦虑等；二是利尿平，多出现于降压复方制剂中，有中枢抑制作用，可能引起嗜睡等。原因是人体夜间血压偏低，如果在临睡前服用某些降压药，可能会造成夜间低血压，引起失眠，因此，大多数降压药不要在睡前服用。要在医生指导下查找睡眠障碍的原因，如果确定由药物引起，则可换用其他降压药物。

## 夏天更要注意生活方式

**读者：**夏季该如何调整降压方案？

**丁丽：**合理的生活规律、良好的生活习惯是治疗和预防高血压病的重要措施，夏季调整不良生活方式对高血压病人显得尤为重要。

高血压病人要注意使用空调时室内与室外的温差不要太大，以不超过8℃为最好，避免刚从炎热的外面进屋后，对着空调机直接吹冷风，若不注意，不仅易发生感冒和肺部感染，而且易使血管调节功能紊乱，导致心脑血管意外发生。

总之，即使在夏季，高血压患者仍要保持健康的生活方式，低盐低脂饮食、多饮水、保证充足睡眠。夏季高血压患者如何调整降血压药物，一定要根据患者具体情况因人而异合理调整用药方案，平安度过炎热夏季。

## 一周病情播报

## 真菌病易发季，药物治疗需持久

湿热的夏季，真菌大量繁殖，脚气、手癣、甲癣、股癣等真菌性皮肤病易复发，近日，前来合肥市第一人民医院皮肤科就诊的患者明显增多。

据该院皮肤科唐金主任介绍说，由真菌引起的疾病统称为“真菌病”。由于致病真菌的不同，又可分为角质癣菌症，如花斑癣等；皮肤癣菌病，如头癣、体（股）癣、手足癣、甲癣等；皮肤和皮下组织真菌病，如孢子丝菌病等；系统性真菌病，如组织胞浆菌病等；条件致病性真菌病，如念珠菌病、隐球菌病等。其中以皮肤癣菌病的发病率最高，可发生在身体各部位，如会阴、手、足等处。治疗该类疾病，可采用局部或全身药物治疗。

专家建议市民，要积极治疗全身各处的真菌病，不能仅治疗某一部位的真菌病。家庭其他真菌病患者也应尽快接受治疗，以免交叉感染。养成良好的卫生习惯，勤换衣、被、袜。定期对患足癣患者的鞋进行消毒。认真治疗真菌病，不能以不痒即认为治愈了，应经医生认可才能停药。专家也特别提醒，甲癣患者必须坚持治疗至少3个月。如有患有糖尿病，应积极配合接受治疗。

苏洁 星级记者 俞宝强

## 预防H5N6流感避免接触活禽

日前，省卫生计生委通报，5月2日，经中国疾控中心实验室确认，宁国市报告的1例重症肺炎患者，被确诊为H5N6病例。

患者杨某，女，65岁，农民，宁国市人。4月24日发病，发病前曾接触病死鸡，目前病情危重，在宁国市某医院救治。

专家研判：我省H5N6为散发病例，当前流行特征和病原学生物特性没有改变，尚不具备人传人条件，公众不必过分恐慌。

专家提醒，疫情流行季节，群众（尤其是老人、小孩、孕妇、有基础疾病患者等免疫力较低人群）应尽可能不去有活禽售卖的农贸市场。减少人与活禽不必要的密切接触可有效预防人感染H5N6流感。防控H5N6流感，要做到“三要三不要”，要勤洗手：接触禽鸟后、饭前便后要洗手。要煮熟：禽肉和蛋要煮熟后再吃。要早就医：如果出现发热、咳嗽、头痛、全身不适等呼吸道症状，要及早到就近医疗卫生机构就诊。之前若接触过禽鸟，要主动告诉医生。不要食用死禽肉。不要购买来源不明的禽鸟类产品。

星级记者 俞宝强

## 母亲节，亲情卡片贴上爱心墙

5月6日下午，合肥五里墩街道团安村社区在母亲节来临之际准备600康乃馨开展“亲情档案·你对妈妈知多少”活动，邀请辖区中、小学生填写亲情卡片并亲手为妈妈送上美丽的康乃馨，最后将亲情卡片放置在社区爱心墙展示。

母爱，是世界上最伟大的情感。但随着都市快节奏的生活，亲子关系逐渐出现各种问题，如因缺乏沟通导致许多亲子关系的淡化。团安村社区意在通过举办“亲情档案·你对妈妈知多少”活动呼吁大家关注亲情，为大家提供一个沟通、交流和学习的平台，促进孩子与母亲之间的交流。让孩子与母亲重温成长过程中温馨的一幕幕，感恩伟大母爱，让孩子能够懂得自己无忧的童年生活离不开父母养育之恩、逐渐懂得“感恩”是一种生活态度，是做人的起码修养和道德准则；增强孩子的感恩意识，增强社会责任感，培养健康心态，塑造健全人格。

刘晓莉 邹传科

## 下期预告

## 感染幽门螺杆菌就会得胃癌吗？

什么是幽门螺杆菌？感染后有哪些症状？幽门螺杆菌对人体有哪些危害？感染幽门螺杆菌就会得胃癌吗？周二（5月17日）上午9:30~10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽医科大学第四附属医院消化内科副主任医师夏先明为大家答疑解惑。

夏先明，安徽医科大学第四附属医院消化内

科副主任医师、医学博士、南京军区总医院博士后、硕士生导师。从事消化内科工作十余年，对急性胰腺炎和溃疡性结肠炎的发病机制有一定的研究。主持国家自然科学基金2项、发表SCI收录论文14篇。对幽门螺杆菌感染、胃食管反流病、急性胰腺炎等的诊治有一定经验。

马知遥 星级记者 俞宝强