



控制血压不能全靠保健品,专家提醒:

# 大多数保健品不具备明确的降压作用



老人血压高点没关系,是这样吗?医生说,想控制好血压,不能全信保健品,是这样吗?9月16日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市第二人民医院老年医学科主任陈劲,与读者交流。

曹凌 记者 马冰璐/文 王恒/图

## 血压高于诊断标准都应该治疗

**读者:**我今年74岁了,血压比较高,家人都劝我看病吃药,但我觉得,老人血压高点没关系,是这样吗?

**陈劲:**不少人误以为随着年龄的增长,血压随之增高是一种生理现象;认为年龄越大,高血压的诊断标准相应地越高。这一错误认识在老年人群中尤为突出,有些高血压也因此得不到正确诊断和有效治疗。高血压的诊断标准是:收缩压大于等于140毫米汞柱和舒张压大于等于90毫米汞柱。高于这个标准都应该治疗。

## 除高血压急症外,降压治疗应缓慢进行

**读者:**医生给我开了降压药,说至少要半个月才能让血压达标,有降压快且效果好的药吗?

**陈劲:**除了高血压急症外,降压治疗应缓慢进行,不能求之过急,持续、平稳降压才是正确的降压原则,血压达标通常需4~12周。普通高血压患者血压要低于140/90毫米汞柱,80岁以上者,控制在150/90毫米汞柱,能耐受者可降得更低些,糖尿病、肾病等高危病人要低于130/80毫米汞柱,脑血管病和冠心病病人要低于130/80毫米汞柱,但血压也并非降得越低越好。因为血压过低会导致脑血流灌注不足,增加脑缺血的风险。

## 大多数保健品不具备明确的降压作用

**读者:**我得高血压5年了,一直担心西药副作用大,把治愈的希望寄托在保健品上。但医生说,想控制好血压,不能全信保健品,是这样吗?

**陈劲:**部分患者认为西药副作用大,不愿意长期服用西药,而非药物方法完全代替药物治疗。实际上,现在许多商家夸大养生疗法和保健食疗的功效,说可以代替药物治疗,这都是错误的。大多数保健品如天然保健食品、饮品以及降压器具(如降压枕头、降压手表、降压项链、降压帽子、降压鞋垫等),不具备明确的降压作用。即使有,降压作用也很轻微,不能达到治疗目标,还会延误规范治疗的时间,最终危害健康。

## 健康新闻

# 断肢“寄养”在脚背上,三周后再回植

**星报讯(张薇 记者 马冰璐)**昨日,记者获悉,安医大一附院显微手足修复外科专家团队为一名手掌完全离断超过7小时的患者制定了特殊的手术方案:先将离断的手掌“寄养”在足背上,待成活后,再选择合适的时机进行断肢再植。

9月5日,56岁的王师傅左手掌被水泥搅拌机完全较断,从界首市一工地紧急转入安医大一附院。王师傅伤情十分严重,离断手掌连同肌腱肌肉自前臂被抽出,整个上肢被大量水泥包裹。病人患手毁损严重,离断时间已超过7小时,抢救伤肢刻不容缓。

安医大一附院显微手足修复外科紧急成立治疗小组,由周洪翔主任带领周涛主治医师、金哲住院总医师、郭子豪住院医师组成。在给患者做术前准备的同时,治疗小组反复讨论手术方案。因患者左手掌是水泥搅拌机较断伤,伤手严重毁损污染,此类伤清创后断端往往呈阶段性缺损,直接原位再植势必造成手掌极度短小,严重影响手的外观及功能。周洪翔主任提出,目前最佳



### 名医简介

**陈劲** 副主任医师,合肥市老年医学会常务委员,安徽省老年医学学会理事,合肥市老年医学质控中心委员。从事老年医学领域常见多发病的诊断与治疗,擅长老年患者高血压、脑梗塞、糖尿病、心脏病等多病并存的综合治疗,对于老年心血管疾病如冠心病、高血压病、风心病、顽固性心衰及心律失常等的诊治有丰富的临床经验。

## 血压降至正常后就停药是错误的

**读者:**经过一段时间降压治疗,血压趋于正常,不吃药时高压130~120毫米汞柱,低压70毫米汞柱左右,没有什么明显不适,我就自己停了药,不知这样做可以吗?

**陈劲:**血压降至正常后就停药,这种做法是错误的。高血压病人通常需要终生服降压药,停药后,血压会再次升高,血压波动过大,对心脑血管器官损害更严重。正确的做法是,在长期的血压控制后,小心地逐渐减少药物的剂量和种类,一般只对那些能够严格坚持非药物治疗,即健康生活方式的病人可以减量。在减药的过程中,必须监测血压的变化。

## 大多数长效降压药需要2~4周才能见效

**读者:**我是新确诊的高血压患者,在不同医院看了好几拨医生,换了好几种新药,还吃了病友推荐的药,血压一直都降不下去,不知为什么?

**陈劲:**不停地换医生,势必会不停地换药;不按医嘱服药,去吃病友或药店推荐的药,也会出现间断用药或频繁换药等问题。间断性服药,即血压升高时服药,血压降为正常时马上停药,这样会造成血压大起大落。还有些人服药后,几天没看到效果,就要求换药,使得血压不断起伏,不能有效控制。实际上,大多数长效降压药需要2~4周才能充分发挥降压效果。请遵医嘱规范用药。



**读者:**什么类型的产妇可以适用无痛分娩?

**专家:**分娩镇痛前,为保证产妇的镇痛安全和无痛分娩的顺利实施,需要产科医师、助产士、麻醉师对产妇进行系统的评估。询问产妇的现病史、既往史、麻醉手术史、药物过敏史,是否服用抗凝药物、合并症、并存症等。做体格检查,查看产妇的基本生命体征、全身情况,是否存在困难气道、椎间隙异常,穿刺部位感染灶或占位性病变等禁忌症。完善相关的实验室检查,如血常规、凝血功能,存在合并症或异常情况者,应进行相应的特殊实验室检查。

有椎管内阻滞禁忌症的或存在严重病情的产妇,产道异常,头盆不称等有阴道分娩禁忌症的产妇、或多胎妊娠、胎儿宫内窘迫、产前出血未查明原因者,除了以上提到的特殊情况外,只要产妇自愿均可以实施分娩镇痛。

记者 马冰璐

## 健康提醒

# 少食生冷食品 远离肠胃病

**星报讯(记者 马冰璐)**最近,因肠胃病前往医院就诊的患者有所增多。专家提醒,生冷食品要少食,食前应反复清洗,不要大量进食冰冻食品,否则容易导致胃肠痉挛和引起胃黏膜损伤。

据了解,夏季和初秋时节,各种病原微生物容易滋生,而人们喜欢食生冷食物,最易引发急性胃肠炎、食物中毒、细菌性痢疾、急性胃炎等肠道疾病。此外,不少人喜欢饮用冰冷饮品,但冰冷饮品可使人体的胃肠道温度突然下降,毛细血管骤然收缩,从而诱发胃肠炎。

专家提醒,饮食卫生尤其需注意以下几点:生冷食品要少食,食前应反复清洗,加工食品要生、熟案分开;剩饭剩菜应冷藏保存,食前要加热、热透;不买和不食用卫生条件差的无证商贩销售的食品,尤其是熟肉食品;不要大量进食冰冻食品,否则容易导致胃肠痉挛和引起胃黏膜损伤。