

血压忽高忽低 不能全怪药物

有5年高血压病史的张阿姨在服用抗高血压药过程中发现,以前服用疗效较好的药物效果慢慢“变差”了,血压开始变得不稳定。那么,吃了几年的抗高血压药为什么会“失效”呢?

实际上,疗效“变差”不能怪在药物身上,因为根据临床观察,有以下几个方面会造成患者血压难以得到有效控制。

疾病变化 有些患者在刚开始服用某种抗高血

压药时效果很好,于是没有经常对病情进行监测,且没有定期进行相关体检。高血压疾病不是一成不变的,有的患者随着时间的推移,动脉粥样硬化加重。加上他们或缺乏良好的生活习惯,或过于劳累,或高血压可能累及靶器官,这并不是抗高血压药本身的问题,而是疾病变化影响了药物的疗效。

如有些高血压患者从过去的单纯高血压发展到

合并糖尿病等,这样就应考虑联合用药来保护靶器官,减少并发症。又如动脉粥样硬化程度加重,原有的治疗方案不能很好地控制变化了的病情,那就需要医务人员和患者一道,摸索出一个新的、适合病情的治疗方案,控制血压。

用药不合理 有些患者没能坚持服药,服服停停,或是频繁更换药物品种。如果没能遵医嘱正确服药,势必会影响抗高血

压药疗效。而频繁更换抗高血压药品种,也会影响疗效,因为有的抗高血压药服用时间越久,降压效果越好。如缬沙坦等血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂的降压作用,是通过阻断受体结合位点起效的,服药后1年作用较6个月强,6个月较3个月强。因此,当服药有效时,不必频繁更换品种。

气候因素 不少患者都有这样的体会:同样固定一套治疗方案,在天气

热的时候血压趋于正常,甚至偏低,而在天气寒冷的时候,外周血管收缩,血压升高。这时,继续用同一方案可能效果就未必理想,需要增加药品的剂量、服药频次或品种。面对抗高血压药“变差”,有些病人会因为病情迁延不愈而乱投医,还有的偏信秘方、偏方,其实这样的做法是有害无益的。

当血压控制不理想时,患者千万不要急躁,要相信医生,将情况反映给

医生,以便医生针对具体情况做出相应处理,改善治疗效果。患者不要私自更换药品,或突然停止服用医生推荐的药物,也不要擅自加大药物剂量,因为这样的做法不但会影响疗效,还有可能增加药物不良反应。

当然,对血压“顽固不化”的情况,患者自己也应“自我检查”,查查是否存在遗传因素,生活方式、职业是否存在问题。

(据《北京青年报》)



长期疲乏警惕肿瘤作祟

疲乏影响着人的工作、社会关系、情绪和日常活动。在长期疲乏的人群中,有些是睡眠不足、工作繁重等因素造成的,美美地睡一觉,吃顿好的,或者适当运动、娱乐就能放松缓解。但同时也要警惕,有些长期疲乏可能是肿瘤作祟。一名年轻的企业高管,自觉慢性疲乏已半年余,以为是工作压力大造成的,后来经体检才发现已罹患大肠癌。临床数据显示,近八成的癌症患者都有持续性疲乏症状。这种

与癌症相关的疲乏,有一个专业名词:癌因性疲乏,易受其他因素干扰,非常容易被忽视,是临床恶性肿瘤常见症状之一。重视疲乏这一身体信号,有助于早期发现、治愈恶性肿瘤。

癌因性疲乏与普通的疲劳有什么不同?怎样自我判断?简单地说,普通疲劳通过休息就可以恢复,而癌因性疲乏会一直持续,无法通过休息缓解。还可依据世界卫生组织标准,进行自测。

癌症相关性疲乏的病

因及机制复杂且不明确,可能与肿瘤影响骨髓、造血细胞等处造成贫血,或形成毒性物质影响细胞正常运作,甚至肿瘤阻碍呼吸道造成呼吸困难等有关。此外,癌症的治疗过程,如化疗、生物疗法、放射治疗、外科手术等,都会造成机体疲劳。改善癌症患者的慢性疲乏,可以减少患者治疗中断几率,增加患者生存时间。今年,我国首次发布了《中国癌症相关性疲乏临床实践诊疗指南(2021)》。这将有助于

临床医师对癌症相关性疲乏患者进行规范化治疗,改善这类患者的临床结局。

需要补充的是,还有一些疾病在早期也会有疲乏感,如贫血、更年期症状、慢性疲劳症候群、病毒性肝炎、抑郁症、甲状腺机能低下等。如果通过测评发现为中重度疲乏,建议密切关注全身体检结果,并根据家族史、身体其他症状来适当增加早期肿瘤筛查项目。

(据《生命时报》)

爱玩是一种长寿特质

“玩”是与生俱来的天性,我们却很少拿它与老年人挂钩。其实,老年人“爱玩”“会玩”,对身心健康非常有益,也是一种延缓衰老的妙方。

会玩老人更长寿。因为生理上的衰老、自理能力减退、社会经济地位下降、精神慰藉短缺等诸多问题的出现,会降低老年人对外界环境的适应与调节能力,在社会支持缺乏及压力的作用下,容易引发心理波动,催生、加重躯体疾病,逐渐对生活丧失信心。而“玩”可以帮助老年人训练大脑的灵敏度、减缓记忆力衰退。外出活动能增强老年人的肺活量和血液循环。参加集体活动可以找到志同道合的朋友,有归属感。最关键的是,玩能帮老人摆脱孤独,心里通达敞亮,自然有利延年益寿。

玩,可以从家里开始。有很多老人即便是不出门,也有很多自己的玩法,布置家居、美化家的角落,或者养花草、织毛衣、制作挂饰靠垫、读书品茶、绘画、写书法、学做菜、刺十字绣、学电脑打字等,都会让自己忙得不亦乐乎。

玩的时候,手眼都得动。比如,报纸上“找不同”“走迷宫”等游戏可以练眼;记账、打字、发朋友圈等方式能练脑;听音乐、跳舞能有效刺激老年人的反射神经,还能愉悦心情。此外,十字绣也是非常适合老年人的娱乐,不仅手眼脑并用,绣好的作品还能带来很大的成就感。

适时走出去。老年人更应该有一群投缘的玩伴,因为老年人比年轻人更需要陪伴,可以多参加一些社团活动,可以获得归属感、荣誉感、自豪感。也可以和发小、闺蜜经常聚聚,聊聊家长里短,聊天也是思维锻炼的形式。喜欢外出旅游的,可以约三五好友,一起饱览美景,品尝当地特色美食,增加交友机会。(据《生命时报》)

常跷“二郎腿” 当心长“蚯蚓”

日常生活中,许多人一坐下来就习惯性地跷“二郎腿”——将一条腿搭在另一条腿上面,觉得这样的坐姿既轻松又舒适。殊不知,这个习惯性的举动,时长日久可致下肢静脉曲张。

长期习惯性跷“二郎腿”会增加小腿静脉的压力,易造成下肢静脉曲张,在小腿上形成一条条小“蚯蚓”。女性、特别是处于妊娠

期的孕妇,常跷“二郎腿”更易致静脉曲张。这是因为随着胎儿的发育成长,孕妇盆腔静脉和下腔静脉受到不同程度的压迫,下肢血液回流更易受阻,如果一坐下来还经常习惯性地跷起“二郎腿”,易进一步增加小腿静脉压力,加大静脉曲张的风险和程度。

除了长期习惯性跷“二郎腿”的人群,长期站立工



作、参加重体力劳动或是有慢性咳嗽及习惯性便秘的患者也是下肢静脉曲张的高危人群。建议上述这几类人日常应适当加强体育锻炼,睡觉可抬高下肢。如果

感觉下肢酸胀不适、沉重、乏力,或是发现浅静脉迂曲成团,应及时到血管外科就诊,在医生的指导下使用药物、合理穿戴弹力袜等及早干预。(据《广州日报》)

你可能缺维D了

作为重要的营养素,维生素D调节钙水平,对维持骨骼健康至关重要,还能促进正常的免疫系统功能。近日,美国MSN网站总结了几个缺乏维生素D的常见表现。

疲劳 瑞士苏黎世大学医院的内科医学家发现,维生素D缺乏与疲劳

和其他非特异性症状有关,补充维生素D能显著减轻患者的疲劳感。

骨疼痛 美国威斯康星大学麦迪逊分校医学院的公共卫生学家发现,维生素D水平影响骨骼健康。一旦缺乏,可能导致骨疼痛、肌肉虚弱无力、跌倒、骨量低和骨折等症状,严重者还可能被诊断为骨

软化症、骨质疏松症等。

肌肉无力、疼痛或抽筋 澳大利亚悉尼大学的医学家发现,维生素D对肌肉功能正常运行发挥了重要的作用。缺乏维D与跌倒和肢体近端无力的风险增加有关。

情绪抑郁 美国芝加哥洛约拉大学的护理学家发现,维生素D在预防和

治疗许多慢性疾病方面显示了重大的健康益处,其中就包括抑郁症等精神障碍,缺乏维生素D可能会引发情绪抑郁。

佝偻病 严重缺乏维生素D会导致佝偻病,这在儿童中表现为骨骼生长异常、肌肉无力、骨疼痛和关节畸形等。(据《生命时报》)