

“热”“晴”不减,如何抵御“秋老虎”

【受访专家】

黎颖 重庆市中医院肾病科副主任医师
高玄 重庆市中医院肾病科副护士长

三伏天已过,但似乎忘了“通知”重庆。这只凶猛的“秋老虎”给大伙儿来了个“下马威”。重庆市民应该怎样抵御这只“秋老虎”?日前,记者采访了重庆市中医院肾病科副主任医师黎颖、副护士长高玄,请她们为大家支招。

“古人有云:‘秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴。’这不仅是对秋季养生作息的指导,也暗含了秋季应重视排毒养生的智慧。”黎颖说,在湿热交替中,大家可以通过调整饮食、增加运动、调节情志、中医外治等多方面入手,为身体营造一个清新健康的内环境。

饮食调养很重要

首先就是要做好饮食调养。黎颖说,“秋老虎”期间气温偏高,要做到清热解暑与润燥生津并重。清热解暑类食品不宜立即撤除,同时应多吃新鲜水果蔬菜,如西瓜、梨等,以补充人体所需营养和因排汗而丢失的钾,但要注意适量,避免过于寒凉;少食辛辣食物(如葱、姜等),多食酸味(如橘子、柠檬、猕猴桃和西红柿等),有助于收敛肺气;加强营养,均衡膳食,适当吃一些肉食(如鸭肉、鱼、瘦猪肉、海产品等),以弥补盛夏时饮食过于清淡的损耗,同时避免过多摄入辛辣、燥热、油腻的食物,少饮酒。

调整习惯不可少

除了做好饮食调养,高玄认为,调整生活习惯也必不可少。高玄从四个方面提出建议:

一是劳逸结合,充足睡眠。保持早睡早起的好习惯,有利于保护人体阳气,缓解秋乏。中午可适当午休,但时间不宜过长,以免影响夜间睡眠。

二是合理使用空调与自然风。尽量使用自然风降温,如需开空调,时间不宜过长,并注意换气,避免直吹身体,以防感冒。

三是适量运动,增强体质。选择轻松平缓的运动项目,如散步、打太极拳等,避免剧烈运动导致出汗过多而耗损阳气。运动时应根据个人体质和天气情况适时调整运动量。

四是调节情志,保持心情愉悦。暑热天气容



进入9月以来,重庆依旧连晴高温。图为9月9日,江北区观音桥商圈,市民在高温下出行。医生提醒,高温天气出行,注意防暑降温。

易让人心烦意乱,容易因季节变化而产生悲秋情绪,进而影响身体的正常代谢和排毒功能。因此,要学会保持积极乐观的心态,多参与社交活动,与家人朋友分享快乐,让心情像秋天的天空一样高远明净。

中医疗法助调理

“还可以尝试一些中医传统的治疗方法,如督脉灸、脐灸、中药塌渍治疗等。”黎颖认为,这些疗法能够通过刺激经络穴位,促进气血循环,加速体内湿毒排出,达到调理身体、增强体质的效果。

督脉是人体阳气的总管,灸治督脉可以有效调节全身的阳气,对阳虚体质的人群尤为有益。而督脉灸是通过在人体背部的督脉上施以艾灸,以达到温阳补虚、调和气血的效果。

脐灸疗法则是在神阙穴(肚脐)上隔药灸,利

用肚脐皮肤薄、敏感度高、吸收快的特点,借助艾火的纯阳热力,透入肌肤,刺激组织,以调和气血、疏通经络,从而达到防病健体的作用。

“足为人体的第二心脏,与五脏六腑有着密切联系,是人体穴位密集的部位。”黎颖介绍,中药塌渍治疗(中药足浴疗法)就是通过热力作用使中药有效成分渗透至皮肤,被足部毛细血管吸收,促使气血流畅、经络疏通,改善血液循环,振奋人体阳气,帮助祛除体内的阴寒,减轻夏季湿气对身体的影响,从而达到调理气血、增强体质、提高免疫力,有效对抗冬季阴寒疾病的效果。

“‘秋老虎’不可怕,只要我们能够顺应天时、科学养生,就能让身体平安度过。”同时黎颖也提醒,在进行这些疗法时,一定要选择正规的医疗机构和专业的医师进行操作,以确保安全有效。

(记者 陈元洪)

为年轻人的“头等大事”支点招

【受访专家】

付红艺 重医附一院第一分院医学美容中心护士长、副主任护师

“卫生间地漏里是头发、梳子上也是头发、枕头上还是头发……感觉头发哪里都有,就是不爱留在头上。”在各个社交平台上,“脱发”正在成为不少年轻人的容貌焦虑之一。面对“秃”如其来的烦恼,到底是什么引起了脱发?各种脱发药物是否有效?植发是否可以根本性解决脱发困扰?近日,记者采访了重医附一院第一分院医学美容中心护士长、副主任护师付红艺,听听她从专业角度解读年轻人关注的“头等大事”。

“年轻人首先应该区分正常脱发和病理性脱发。”付红艺表示,脱发是指头发脱落的现象,正常脱落的头发都是处于退行期及休止期的毛发。由于进入退行期与新进入生长期的毛发不断处于动态平衡,故能维持正常数量的头发。她指出,正常脱发数量为每日60-100根,这属于正常的生理现象,大家不必过度焦虑和恐慌。

病理性脱发是指头发异常或过度脱落,每日脱发超过100根为异常,其原因很多。“如果发现自己的每日掉发量长期远超正常数量,且出现发际线后移、头顶头发稀疏的情况,就需要引起注意并及时就诊了。”付红艺指出,常见的病理性脱发类型有雄激素性脱发、瘢痕性脱发、神经性脱发、内分泌性脱发、感染性脱发等,其中雄激素性脱发是目前最常见的一种。

付红艺介绍,遗传因素和雄激素影响是导致雄激素性脱发发生的两个重要原因。因遗传因素导致的雄激素性脱发并不只发生于男性,女性也会出现雄激素性脱发现象。而雄激素中有一种名为二氢睾酮的性激素,这个激素水平升高以后会引起毛囊微小化,使得头发从粗变细,最后脱落,这是导致雄激素性脱发的另一个主因。

“除了遗传和雄激素影响外,当代年轻人学习工作压力大、经常熬夜、饮食不规律不健康等情况都会造成氧化应激水平增高,这也会对雄激素性脱发产生一定影响。”付红艺认为,从整体来看,目前我国雄激素性脱发患者呈现“基数大、人数多、年轻化”特点。尽管脱发人群不少,但人们对病理性脱发的认知水平还存在一定不足,许多患者并没有对脱发产生足够的重视,也没有及时去医院进行诊治,从而延误了治疗脱发的合适时机。

在临床上,脱发程度一般可分为七级,一级

的发际线正常或略往后退,二至六级脱发情况慢慢加重,七级即为重度脱发。在病理性脱发类型中,雄激素性脱发呈现出进行性加重的特点,尽早、规范化及坚持治疗尤为重要,付红艺强调,“不管是二十岁还是三十岁发现脱发问题,都应及时治疗,最好在脱发程度五级之前进行规范化治疗。”

目前临床上针对雄激素性脱发患者的治疗,主要有口服用药、外用药物、毛发移植术等方式。近年来,越来越多的年轻人将目光投向毛发移植,希望通过植发彻底解决脱发困扰。

植发是否可以替代药物治疗,彻底根除脱发问题呢?

“植发并非一劳永逸,还需与药物联合应用,才能实现最佳效果。”付红艺表示,植完以后,必须通过非手术的方式去解决脱发的问题,让脱发稳定下来,再加上植的头发,才能让头发变多。

除了早诊早治、联合治疗,坚持长期治疗也是挽救发量的关键。“脱发治疗并非短期就一定会看到效果,特别是对于雄激素性脱发而言,医学治疗通常需要三个月左右才能看到初步效果。”付红艺表示,脱发是一种慢性疾病,这类疾病需要早期和长期治疗,同时,年轻人也应保持健康的生活习惯和良好心态,减少紧张和焦虑的情绪,注意饮食和锻炼,不要熬夜,注意头发的养护,才能让头发牢牢留在头顶。

(记者 程卓)

原来这些药都要嚼啊

【受访专家】

北京协和医院药剂科主管药师 刘容吉
东南大学附属中大医院药学部药师 刘静

口服药常见的服用方式分为吞服、含服和嚼服3种。嚼服的药物其实很常见。如何识别嚼服药?

除了维C咀嚼片、孟鲁司特钠咀嚼片等,在名称中明确提示需要嚼服的外,有些会在说明书的【用法用量】中标注“嚼服”。

以下4种药,建议你嚼着吃。

助消化药→防止“成团”:如乳酸菌素片、酵母片等。嚼碎后的药物可以与口腔中的唾液充分混合形成糊状,进入胃肠道后能够被迅速分解,加快

药物发挥作用的速度。

注意:这类药含有的黏性物质较多,如果直接吞服,在胃里容易形成黏性团块,影响吸收。

抗酸药→助力形成保护膜:如复方氢氧化铝、铝碳酸镁等,需要在饭前半小时或胃疼发作时嚼碎服用。这类药物经咀嚼后分散成微小颗粒,覆盖在消化道黏膜上形成保护膜,会使炎症或溃疡黏膜尽快愈合。

注意:服用此类药物时不能多喝水,以免稀释药液或冲掉新形成的保护膜。

钙剂→帮助吸收:如碳酸钙咀嚼片、葡萄糖钙咀嚼片等,这些药物质地较重、崩解较慢,吞服不利于钙离子的吸收。

注意:嚼服不但利于钙离子的吸收,还可以减少胃蠕动的次数,减轻对胃黏膜的刺激。

某些降糖药→保证降糖效果:如α葡萄糖苷酶抑制剂中常见的阿卡波糖。这类药物通过延缓肠道对葡萄糖的吸收,达到降低患者餐后血糖的目的。

注意:需要与第一口饭同时嚼服,这样才能起到良好的降糖效果。

药师提醒:

别偷懒,无论哪种咀嚼片,都以1粒尽量嚼够5分钟为宜。

某些咀嚼片有特殊人群禁忌,例如孟鲁司特钠咀嚼片为孕妇慎用药物,服用不当可造成药物在孕妇体内蓄积,对胎儿有一定影响。

如需用药,应在医生指导下服用,切不可自行服药。

据生命时报微博客户端



【受访专家】

李华康 陆军军医大学第一附属医院心血管内科主任医师

高血压是一种常见的慢性非传染性疾病,它对患者的健康和生活质量都有很大影响。然而,很多人在治疗高血压时存在一些误区,这不仅会影响治疗效果,还可能加重病情。陆军军医大学第一附属医院心血管内科主任医师李华康提醒,坚持正规治疗和良好生活方式是控制血压的关键。为更好帮助大家了解高血压治疗,下面就一些常见误区进行解答。

误区一:年龄大血压高很正常

生活中很多人认为“年龄大了,血压高很正常”,但年龄不是患高血压的“借口”,如果老年人因为这个原因而对自己的血压没有留意,也没有及时治疗,会给身体埋下很大隐患。

李华康表示,《老年高血压特点及临床诊治流程专家共识(2024)》指出:对于65-79岁老人,将血压尽量控制在140/90mmHg以下,如能耐受,可进一步降至130/80mmHg以下;对于80岁以上老人,将血压尽量控制在150/90mmHg以下,如能耐受,可进一步降至140/90mmHg以下,“当然,这需要医生根据临床相关情况进行综合判断,具体指标由医生来界定。”

误区二:凭感觉用药

有的人认为,只要没有不舒服的感觉,如头晕、头痛、胸闷、鼻出血、烦躁不安等症状,高血压就不用治疗。“这种认识是错误的。”李华康表示,血压高低与症状轻重不一定有关系。有些高血压患者在血压明显升高时,因为患病时间长,已经适应了高的血压水平,没有不适感;直到发生脑出血,才有了“感觉”,但一切都晚了。“高血压是用血压计量出来的,不是感觉或是估计出来的,没有不适感觉,并不能说明血压不高。”李华康说,高血压患者应定期测量血压,最好每天测量2次以上,不能“跟着感觉走”来估计血压。

误区三:不愿意过早服药

很多年轻患者被诊断为高血压后,不愿意服药,担心要一辈子服用降压药,会像抗生素一样产生“抗药性”,趁现在症状不重就不用药。“这是十分危险的观点。”李华康说,除非早期的轻度高血压,通过严格坚持健康的生活方式而降压达标者不需要用药外,很多患者都需要长期服用降压药物,并且越早服药可能获益越大。

血压升高的主要危害是不知不觉损害全身大、中、小血管,损害心、脑、肾等多个器官功能。血压控制得越早,能越早地保护血管,预防器官功能障碍,降低发病风险,其远期效果越好。“不要等到发展到动脉硬化了、脏器功能已经损害、血压很难控制时再用药,这样就会失去最佳治疗时机。”李华康提醒,用药与否要在医生指导下,经过诊断、评估而定。

误区四:血压正常了就停药

吃药之后血压正常,是不是就能停药了?这是一种危险的观点,盲目停用降压药物容易导致血压的反弹,有可能带来严重后果。李华康说,降压治疗对大部分人来说,原则上需要长期、终身服药。

少部分如肥胖、饮食习惯非常差且年轻的患者,因身体严重透支而导致血压高,这部分人群通过减肥、控制体重、改变饮食习惯而促使血压回到正常,可以停药。“但前提和基础一定要在医生指导下进行。”李华康强调。

“还有一部分人因季节变化而血压不一样,这种情况可根据季节变化而对降压药做适当调整。”李华康提醒,降压要坚持药物治疗和改善生活方式“双管齐下”,生活中要坚持适量运动、合理膳食、戒烟戒酒、限盐等。

误区五:只服药不看效果

有些患者认为只要服药就万事大吉,再也不用担心了,从而不关注自己的血压值,不定期测量血压。李华康说,这样不能保证血压长期平稳达标,同时,降压原则强调个体化用药,其中一项便是坚持定期对血压进行监测并记录,以便掌握用药与血压变化的关系。了解需要用多大剂量或是怎样联合用药,才能使血压稳定在理想水平。

李华康提醒,服药最好固定在同一时间,可选择定好闹钟、在日历上画圈或把药瓶放在容易看到的地方、利用“星期药盒”等小工具来提醒自己。

误区六:自行购药服药

有些患者不按医嘱服药,而是按照病友或药店的推荐用药,或是相信广告中的“好药”;有的人认为价格越贵的药便是“好药”,一味追求新药、特药……这些做法比较盲目,不安全。”李华康介绍,目前,治疗高血压的药物种类繁多,每种药物降压机制不同,都有其适应症,也有一定副作用。选择降压药,一定要在经过必要检查后,由医生兼顾评判患者血压水平、并存的其他危险因素、伴随的靶器官损害等情况,选择有效降压、对患者影响小且能够保护靶器官的药物进行个体化治疗。

误区七:靠输液治疗高血压

“一般的高血压不需要输液治疗。”李华康说,平常输液对预防血压升高没有作用,长期坚持规律地口服降压药并综合干预其他危险因素是较好的治疗方法。

误区八:“灵丹妙药”可根治高血压

某些商家宣传鼓吹某些保健品如降压饮品、保健器具等可以使患者降低血压。但这些都大多不具备很好的降压作用,即使有,降压作用也很轻微,有可能达不到治疗目标,还可能造成延误规范治疗的时间,最终危害健康。李华康提醒,目前,全世界尚没有一种特效药物能够完全根治高血压。

误区九:血压降得越快越好

“大多数高血压患者,应根据病情在数天至数周内将血压逐渐降至目标水平。”李华康说,降压并非越快越好,年轻、病程较短的高血压患者,可适当快一些。但老年人、病程较长或已有靶器官损害或并发症的患者,降压速度应适度减缓。如果血压下降过快、过低,易发生缺血性事件,甚至引发脑梗死等严重后果。

误区十:过分关注血压数值

部分患者对自己的血压过分关注,测血压过频,频繁调整降压药,反而影响降压效果。“过分紧张本身会导致血压升高。”李华康建议,面对高血压,不要太紧张,也不要漠不关心,需要在医生指导下按合理方案治疗。

(记者 程颖)

