



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

# 三种心血管病 调治方法有异同

## ◎高血压

在没有服用降压药物的情况下，三次非同日测量血压值均高于正常，收缩压≥140mmHg，和(或)舒张压≥90mmHg，即可诊断为高血压。

### 1. 科学用药

(1)按时服药：人在上午8:00~9:00，血压达到一个高峰，随后有所下降；16:00~18:00，又升至一个高峰；18:00以后，逐渐回落；入睡后血压持续下降，凌晨2:00~3:00血压降至最低。为了使降压药发挥理想的疗效，应该遵循人体自身血压波动的规律，以此来决定服用降压药的最佳时间。

(2)坚持服药：有些高血压患者平时不服药，出现头昏等症时才服药，一旦症状消失或血压恢复正常水平又不服药了，这种做法不可取。当血压下降到正常范围后，遵循医嘱调整药量，还应持续用药。

(3)平稳降压：有些患者认为血压高了，降压应该越快越好。其实并不是这样，降压讲究缓慢、平稳的原则，4~12周达到目标值即可。

### 2. 生活调整

高血压患者在日常生活中应避免劳累与剧烈运动，坚持合理的锻炼方式，户外锻炼时注意做好保暖工作，防止因情绪激动造成血压升高。保持良好的饮食习惯，多吃新鲜蔬菜和瓜果，控制每日摄盐量，少吃油炸食品。

## ◎冠心病

冠心病是由于冠状动脉硬化粥样硬化导致管腔狭窄，进一步引发心肌缺血缺氧，其表现为气促、胸痛、呼吸困难等。

### 1. 药物治疗

冠心病采用抗心肌缺血、抗血栓等药物治疗。抗心肌缺血药包括美托洛尔、硝酸异山梨酯、维拉帕米等；抗血栓药包括阿司匹林、氯吡格雷、肝素钠、替罗非班、



图说：控制摄盐量是保持正常血压的关键之一。图片来自网络

西洛他唑等；还可辛伐他汀等药进行调脂；急性心绞痛发作时可舌下含服硝酸甘油进行紧急治疗。

### 2. 生活调整

患者忌吃油煎食物，如油条、炸鸡等，炒菜宜用植物油，少食动物内脏等含胆固醇高的食物；限制腌制食物等高盐饮食；选择新鲜瓜果蔬菜，少食多餐；忌酒禁烟，少饮浓茶及咖啡，坚持适当锻炼。

## ◎心衰

心衰是指各种心脏病进展至严重阶段而引起的一种复杂的临床综合征。

### 1. 药物治疗

急性心衰发作较快且进展较快，常用地高辛、盐酸多巴胺、呋塞米类利尿剂及硝普钠类扩血管药等。慢性心衰进展较缓慢，可口服ACEI类药物(如培哚普利片)、β受体拮抗药(如美托洛尔)等，以减轻慢性心衰进程。

### 2. 生活调整

(1)监测“三高”：心血管事件链是从没有疾病风险到血管损伤、

冠状动脉粥样硬化，再到心肌梗死、心功能衰竭。人如果严格控制好“三高”，应该可以活到100岁以上。建议患者平时在家勤测量血压、血糖等，如果经过严格的生活方式干预，血糖、血脂、血压仍未达标，需尽早专业人员指导下启用药物治疗。

(2)科学膳食：患者需选择低盐、低热量、高维生素、高蛋白、易消化的清淡饮食，平时多吃新鲜的瓜果蔬菜，注意少食多餐，晚餐应吃七分饱，防止夜间发病。重点是避免高盐食品，如腌肉、油炸食品、味精、皮蛋等。每天摄盐量在5克以下，中度心衰患者每天摄盐量2.5克以下，病情严重者每天摄盐量不超过1克。

(3)良好生活习惯：烟酒除引起交感神经过度兴奋、对心脏产生直接不良反应外，还会影响人体氧气的运送、影响药物的功效，是心衰死亡的主要因素，因而心衰患者一定要戒除烟酒。便秘时用力排便会增加心脏负担而诱发心衰，甚至引起心梗和猝死，保持大便通畅可以减少心衰的诱发概率。

(据《家庭医生报》)

# 咳嗽半个月不断 “元凶”竟是罕见皮炎

60岁的赵先生(化姓)家住青山区，半个月前开始咳嗽，自行服药后一直没有好转且症状加重。一周前，他来到武汉市中心医院杨春湖院区就诊，初步检查发现肺部感染。在呼吸与危重症医学科住院期间，赵先生的症状无明显改善，在明确排除了心脏、肿瘤、血液等疾病的问题后，医生请了风湿免疫科专家会诊，进一步的肌炎谱抗体检查提示抗MDA5抗体强阳性，最后确诊为MDA5阳性皮炎。

目前，赵先生在风湿免疫科经过血浆置换、丙球、激素冲击等对症治疗后病情得到控制。

风湿免疫科方珣副主任医师介绍，MDA5阳性皮炎是特发性炎症性肌病中的一种，特发性炎症性肌病是一种以肌无力、肌痛或不伴有皮疹为主要表现的自身免疫性疾病，病因不清。MDA5抗体阳性皮炎作为其中之一，除了具有典型的皮疹肌病外，常伴有快速进展性间质性肺炎，病情凶险且预后较差，并常常被漏诊和误诊。

专家提醒，特发性炎症性肌病任何年龄均可发病，中年以上多见，女性略多。根据肌炎谱抗体类型不同，临床表现及预后各不相同。通常此病在数月至数月内达高峰，全身肌肉无力，严重者呼吸肌无力危及生命。因此，患者出现面部、颈部、肘部皮疹，并伴肌痛肌无力、发热、进行性呼吸困难时，一定要及时就医。

(据《武汉科技报》)

# 患上胃食管反流病 睡眠姿势很重要

睡眠姿势对我们的身体健康有着重要的影响，尤其在胃食管反流病这一常见疾病中，睡眠姿势的作用不容忽视。

## ◎睡眠姿势与胃食管反流病的关系：

胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病，其主要症状包括反酸、烧心、咳嗽等。胃食管反流病的发生主要与食管下括约肌功能障碍有关。食管下括约肌是一处特殊的肌肉，它负责防止胃内容物逆流进入食管。当这个肌肉的功能出现异常，就可能导致胃食管反流病的发生。

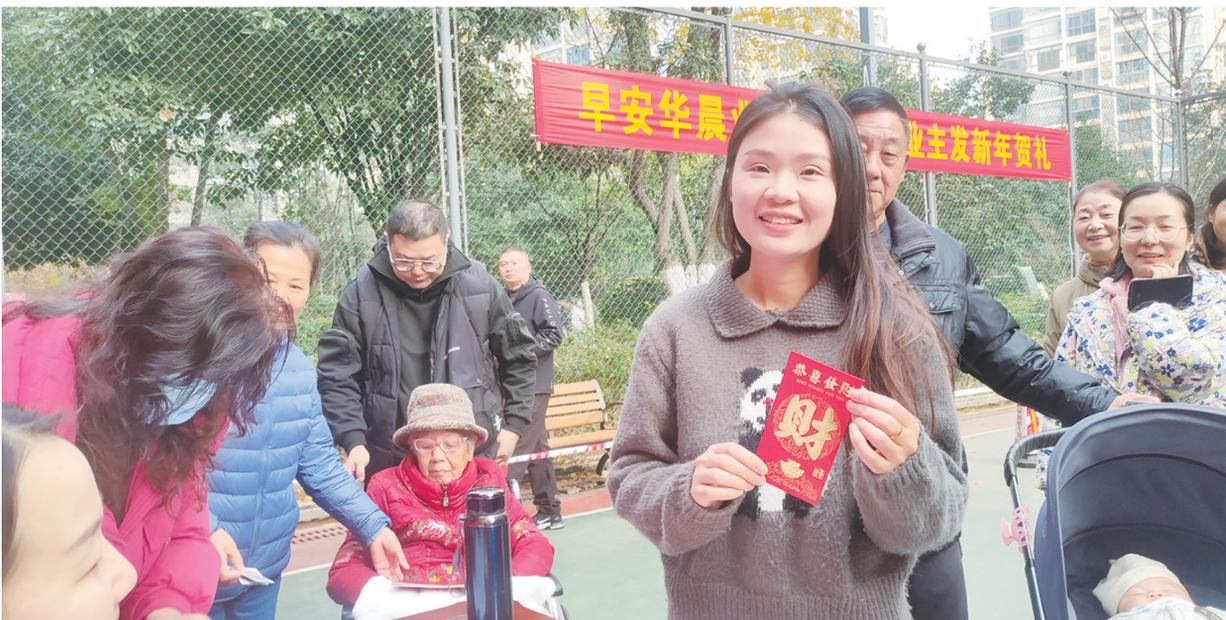
在睡眠中，不良的睡眠姿势可能会加重这一症状。仰卧睡眠是大多数人最自然的睡姿，然而这种睡姿容易导致胃内容物逆流，加重胃食管反流症状。相比之下，侧卧尤其是左侧卧被认为是更有利于防止胃内容物逆流的睡眠姿势。另外，蜷睡(即身体弯曲成虾状)也有助于减轻胃食管反流症状。

## ◎科普小知识：睡眠姿势的科学选择

1. 左侧卧：这是最推荐的一种睡眠姿势，因为它可以减轻胃食管反流的症状，同时对心脏也有一定的保护作用。
2. 蜷睡：对于难以长时间保持固定睡姿的人来说，蜷睡可以有效地减轻胃食管反流的状况。
3. 避免俯卧睡：俯卧睡会压迫心肺和胃肠器官，不利于血液循环和呼吸，同时也不利于防止胃内容物逆流。
4. 避免过度饱食后立刻睡觉：饱食后立刻入睡会增加胃内容物逆流的风险，加重症状。

(据《智慧生活报》)

# 新年首日发24万元红包 这个小区业主喜笑颜开



业主领到新年红包，非常开心。 记者/徐滔 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/徐滔) 1000多名业主，每人喜提200元现金红包。新年首日好兆头，拉开了天元区早安华晨小区全体业主2024年的美好憧憬。

“领红包了吗?”这是当天这个小区邻里们最多的问话。每个人脸上都洋溢着笑容。

上午9时18分，小区篮球场，众多小区业主有序排队，在主持人简短的新年贺词后，领红包活动正式开始。业委会成员以及小区志愿者核实好业主房产证、身份证等信息后，逐一发放红包。

“谢谢”“辛苦你们啦”“新年快乐”……业主们的谢意不时在现场涌动。

为确保发放公平、公正，小区业委会邀请了社区书记、华晨物业总公司相关负责人现场监督。

小区业委会副主任蔡腊立介绍，小区共有1167户业主，53个门店，发放标准为200元/户，发放总额为24万多元。

“20多万元主要来自小区电梯广告、停车场收费、小区商业活动缴费等公共收益。通过几年积累，在业委会讨论后，决定在新年第一天给全体业主发

放福利。”蔡腊立介绍，小区的所有公共收益，业委会全面公开，让所有业主心里有数。业委会成立一年多来，全体成员尽职尽责，兢兢业业，全力维护小区业主权益，多次组织外出学习，取长补短，小区管理日趋规范，居民安居乐业。

“新年开门就拿到红包，感觉很幸运。以前只看过外地小区居民领红包的新闻，今天我们也拿到了，很开心。”小区业主杨女士说，小区业委会能听取居民意见，维护好居民权益，做得蛮好。同时，业主对物业公司的服务也比较满意。

# 缓释片、控释片、肠溶片、分散片有何区别？

在我们对抗疾病的过程中，出现了各种各样的药物剂型，片剂是药品最常用的剂型。为了适应不同药物的性质及药物起效部位、起效快慢等特点，设计出了不同制备工艺的片剂，如缓释片、控释片、肠溶片、分散片……不同的片剂剂型有不同的使用方法和注意事项，我们该如何正确区分及使用呢？

## ◎什么是缓释片、控释片、肠溶片、分散片？

服用缓释制剂后，不会一下将所有药物溶解释放出来，而是药物在体内以缓慢的速度持续释放，释放速度是非恒速的。因此相比于普通制剂，缓释制剂起效较慢，但作用更持久，给药频率能减少一半或有所减少，因此能显著增加患者的依从性。当布洛芬用于止痛时，为维持较长时间药效，常制成布洛芬缓释胶囊，普通的布洛芬药效通

常持续4~6个小时，而布洛芬缓释片可以持续作用12小时。

控释片是在缓释片的基础上进行优化，可使药物在人体内以恒定的速度在体内缓慢释放，血液浓度比缓释制剂更加平稳，安全性更高。因此对剂量比较敏感的药物可以制成控释片，例如心血管药物，一旦血药浓度波动大，常发生危险，常见有硝苯地平控释片。

肠溶片是在普通片剂外边包裹一层肠溶包衣，使药物在胃内不崩解，而在肠液中能够崩解、吸收的一类制剂。一些药物的稳定性会受胃液酸性环境的影响，易分解失效，如质子泵抑制剂(奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑等)，制成肠溶制剂可保护药物不受胃酸的破坏。一些药物会损伤胃黏膜，胃肠道反应严重，例如阿司匹林肠溶片。为了有利于药物的吸收，肠溶片需要饭前服用。

分散片能在水中迅速崩解并均匀分散。相比于普通制剂，分散片崩解迅速，起效快，生物利用度高。可放入水中分散成均匀的混悬液后服用，尤为适用于吞咽、咀嚼困难的老人和儿童，使用方便。一些需要快速发挥药效的药物可以制成分散片，例如罗红霉素分散片、头孢地尼分散片等。

## ◎特别提醒

缓释片、控释片和肠溶片大部分不可掰开、嚼碎服用，掰开会破坏药物制剂的工艺结构，影响药物性质，容易引起不良反应。只有一小部分缓释控释剂说明书中有标注可以掰开服用，例如美托洛尔缓释片、卡左双多巴控释片等，服用时一定要仔细阅读说明书，特别注意“整片吞服”“不可掰开”“不可碾碎”等特殊字眼。

(据《新健康》)

# 虹桥市集3月全面复市



大部分摊位撤走后的虹桥市集。 记者/刘平 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/刘平) 2024年1月1日，位于石峰区清水塘大桥桥头位置的虹桥市集，大部分摊位已经撤走，环卫工人在忙着清扫场地。

市清水塘生态新城开发有限公司工作人员介绍，虹桥市集将在过小年时开展迎新春系列活动；计划在2024年3月份盛大复市。目前，虹桥市集还有火锅摊位在营业，市民可预约订座。

本周，又是一连串的偏暖日子，而本周末，就是二十四节气的“小寒”了，这是二十四节气中的倒数第二个节气，也是冬季的第五个节气了。

还记得往年到了这个节气，天气已经很冷了，我们经常讨论“小寒大寒，冷成冰团”之类的话题。根据中国的气象资料，“小寒”常常是一年中气温最低的节气，但眼下这个冬天，“小寒”却一点都不寒，甚至会出现最暖的一个“小寒”节气。

日子越来越暖，愿你心头也暖意丛生，新年胜旧年。(王娜)

# 愿你日子，越来越暖



2024年的第一个工作日，相信大家已经对着一年有了新计划，哪怕是阴沉沉的天气里，也阻挡不了对于新一年的期待吧。

关于天气，新一年的开头，有阳光也有阴天。从目前的预报来看，今天，阴天有小雨，明天起，晴暖回归，晴天或者多云的天气下，最高气温14~15℃，最低气温3~5℃，是“冬日里的春天”。

本周，又是一连串的偏暖日子，而本周末，就是二十四节气的“小寒”了，这是二十四节气中的倒数第二个节气，也是冬季的第五个节气了。还记得往年到了这个节气，天气已经很冷了，我们经常讨论“小寒大寒，冷成冰团”之类的话题。根据中国的气象资料，“小寒”常常是一年中气温最低的节气，但眼下这个冬天，“小寒”却一点都不寒，甚至会出现最暖的一个“小寒”节气。

日子越来越暖，愿你心头也暖意丛生，新年胜旧年。(王娜)