



# 株洲晚报



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7904期 | 今日8版

## 吃降压药效果不好？或许是焦虑、抑郁情绪作怪

在高血压患者的治疗过程中,有时会遇到一种情况:即使按照医嘱规律服用降压药,血压控制效果却并不理想。这时候,患者和医生可能会从药物剂量、种类或是生活习惯等方面去寻找原因,但情绪因素却很少有人关注。焦虑、抑郁情绪与高血压的关联。焦虑、抑郁是一种常见的情绪障碍,表现为过度担忧、情绪低落、紧张不安等,常伴随自主神经功能紊乱,严重时可能导致自杀倾向。这两种情绪障碍在高血压患者中并不罕见,它们不仅可能作为高血压的诱发因素,还可能影响高血压的治疗效果。焦虑、抑郁情绪会通过多种途径影响血压的调节。一方面,这些情绪会导致交感神经系统的过度激活,使得心跳加快、血管收缩,从而升高血压。另一方面,负面情绪还可能影响患者对治疗的信心和依从性,使得他们不能按时按量服药,甚至自行停药,进一步影响降压效果。

情绪管理与高血压治疗的协同作用。在高血压的治疗过程中,情绪管理与药物治疗是相辅相成的。良好的情绪状态有助于患者更好地配合治疗,提高降压药的疗效。反之,如果情绪问题得不到有效处理,即使药物剂量再足、种类再全,也难以达到理想的降压效果。因此,医生在为高血压患者制定治疗方案时,应充分考虑患者的情绪因素。除了选择合适的降压药物外,还应关注患者的心理状态,提供必要的心理支持和指导。同时,患者也应积极配合医生的治疗建议,主动调整自己的情绪状态。高血压患者的心理调适策略。建立积极的心态:患者应树立战胜疾病的信心,相信自己能够通过努力控制好血压。同时,要学会接纳自己的不完美,不要过分苛求自己。学会放松技巧:如深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧,有助于缓解紧张情绪,降低血压。患者可以在日常生活中多加练习,形成习惯。寻求社会支持:与家人、朋友保持良好的沟通,分享自己的感受和困惑,寻求他们的理解和支持。此外,还可以加入高血压患者的互助团体,共同面对疾病带来的挑战。保持兴趣爱好:培养一些兴趣爱好,如阅读、绘画、音乐等,有助于转移注意力,缓解焦虑情绪。

如何识别和处理焦虑、抑郁情绪。对于高血压患者来说,识别和处理焦虑、抑郁情绪至关重要。自我评估:患者可以通过观察自己的情绪变化,以及是否出现失眠、食欲减退、注意力不集中等焦虑、抑郁的伴随症状,来初步判断自己是否存在情绪问题。寻求专业帮助:如果自我评估发现存在明显的焦虑、抑郁情绪,患者应及时就医,寻求专业心理医生的帮助。心理医生可以通过量表评估、心理咨询等方式,为患者提供个性化的治疗方案。调整生活方式:除了专业治疗外,患者还可以通过调整生活方式来缓解焦虑、抑郁情绪。如保持规律的作息、适当

的运动、均衡的饮食、参加社交活动等。情绪管理与高血压治疗的协同作用。在高血压的治疗过程中,情绪管理与药物治疗是相辅相成的。良好的情绪状态有助于患者更好地配合治疗,提高降压药的疗效。反之,如果情绪问题得不到有效处理,即使药物剂量再足、种类再全,也难以达到理想的降压效果。因此,医生在为高血压患者制定治疗方案时,应充分考虑患者的情绪因素。除了选择合适的降压药物外,还应关注患者的心理状态,提供必要的心理支持和指导。同时,患者也应积极配合医生的治疗建议,主动调整自己的情绪状态。高血压患者的心理调适策略。建立积极的心态:患者应树立战胜疾病的信心,相信自己能够通过努力控制好血压。同时,要学会接纳自己的不完美,不要过分苛求自己。学会放松技巧:如深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧,有助于缓解紧张情绪,降低血压。患者可以在日常生活中多加练习,形成习惯。寻求社会支持:与家人、朋友保持良好的沟通,分享自己的感受和困惑,寻求他们的理解和支持。此外,还可以加入高血压患者的互助团体,共同面对疾病带来的挑战。保持兴趣爱好:培养一些兴趣爱好,如阅读、绘画、音乐等,有助于转移注意力,缓解焦虑情绪。

## 异物卡喉勿用偏方

看着医师小心取出最长直径达4厘米的异物,58岁的方女士一眼认出这是昨晚摸黑误吞的鲢鱼鳃骨,看着骨片边缘锋利似刀片,她难掩后怕心惊。

原来,4月13日下午方女士做家务,忙碌到19点30分,饥肠辘辘下,匆匆炖了一碗白天吃剩的鲢鱼汤混合面条充饥,趁夜色微弱的亮光囫圇吞枣。谁知第3口时,突感喉部一阵刺痛强烈来袭。“当时就感觉被鱼刺卡到了!”吓坏的方女士赶紧用手抠喉,甚至加大强度揉搓了2个小时乒乓球指望鱼刺能自行排出,可惜均事与愿违,连吞口水都充满着“刀割感”。强忍一晚不适后,次日清晨,她便赶紧来到长江航运总医院·武汉脑科医院看病。

初步了解患病经过、完善检查,普外科一病区接诊专家董峰副主任医师初步诊断异物卡在了方女士食管某段。在全麻下,医生成功取出了异物。术后,方女士喉部的刀割感明显缓解。

该科主任李阳主任医师表示,像患者这样误吞鳃骨状鱼刺、骨类,或假牙、枣核等外形不规则并有尖角的异物,还盲目手抠、剧烈运动,会更进一步加重食管黏膜充血肿胀,引发穿孔,形成纵膈炎、脓肿,造成食管食管瘘,甚至穿通主动脉弓引起大出血危及生命。他提醒,日常饮食上食物时,一定要在光照充足的环境下细嚼慢咽,一旦不慎出现误吞,切勿擅自使用偏方、土方,一定要尽早就医。

(据《武汉科技报》)

## 春风也会“吹伤”人

春风和煦,让人感到惬意。然而,“春风有时好,春风有时恶”,60岁的王女士就被春风“吹伤”了。前几天天气晴朗,她和家人在公园湖面游玩了半天,被风吹后就出现各种不适,比如接二连三出现感冒、腹泻、咳嗽、发热、头晕、头痛等。

结合王女士的体质及舌脉情况,医生表示,这是《黄帝内经》里提到的典型“冬伤于寒,春必温病”,目前又“春伤于风”,如果不及时治疗,还会出现“夏必泄泄”(指排泄的时候夹杂没有消化完的谷物)。

于是,医生给王女士开了3剂中药,同时采用艾灸疗法配合针灸灸治疗。经过治疗,王女士表示舒服多了。

春风有两面性,既可温柔拂面,亦可伤人于无形。这是因为,冬天本是藏精的季节,如果冬天藏精不足,到了春天,一遇到自然界的温热病邪,比如风邪,就特别容易生病。还有一种情况,人体本来正气不足,防御力不好,导致寒邪留在体内,到了春天,阳气升发,就会出现诸多不适。

防止“春伤于风”,建议从两个方面着手。一是饮食补脾。饮食上可以增加补脾胃、归脾经的食物,如山药、红枣、蜂蜜、莲子、芡实等;肉类上,可以选择多吃牛肉;汤品方面,推荐山药排骨玉米莲藕汤。二是艾灸养肝。艾灸太冲穴可养肝舒肝,缓解压力,有助于调节易冲动、发怒、发脾气现象;艾灸三阴交穴可以养颜美容,调节脾胃虚弱、肠鸣腹胀、消化不良、便秘等症状。(据《老年生活报》)

## 突然感冒了,千万要重视



图片来源于网络

作为一种常见病,几乎每个人都曾患过感冒。然而,许多人认为感冒只是小毛病,不以为意,甚至有时会忽视或者自行治疗。然而,这种观念并不正确。急性上呼吸道感染,即人们通常所说的感冒,其实是一种非常严重的疾病。它可能引发严重的并发症,甚至威胁生命。

### ◎病因和症状

急性上呼吸道感染,是由各种病原引发的上呼吸道感染急性炎症反应。病毒与细菌是引起上呼吸道感染的常见病因。临床上,患者往往出现发热、鼻塞、喷嚏、流涕、咳嗽、咳痰等症状。这些症状都提示患者可能已经出现急性上呼吸道感染。

### ◎常见误区

误区一:感冒是小病,无需治疗。感冒虽然是小病,但患者忽视它可能会引发严重后果。感冒病毒可能引发病毒性心肌炎,甚至导致死亡。因此,感冒不能被忽视,但也不能过度治疗。

误区二:患者自行购买抗生素治疗。抗生素只对细菌感染有效,对病毒无效。患者滥用抗生素不仅无法治疗疾病,还可能引起抗生素耐药性等问题。

误区三:忽视并发症。感冒可能引发并发症,如中耳炎、鼻窦炎、喉炎等。这些并发症可能对身体造成严重损害,甚至威胁生命。因此,患者出现并发症,千万不能掉以轻心。

### ◎并发症

感冒可能引发的并发症包括:

1. 中耳炎。感冒时,细菌可能通过鼻咽部进入中耳,引发中耳炎。
2. 鼻窦炎。感冒时,患者鼻窦黏膜发炎,引发鼻窦炎。
3. 喉炎。感冒时,患者喉部受到感染,引发喉炎,可能出现呼吸困难的状况。
4. 病毒性心肌炎。由病毒感染侵犯患者心脏所致,严重者可致死。

### ◎防治措施

对于急性上呼吸道感染的防治,我们需要采取一系列的综合措施:

1. 预防为主。公众平时加强锻炼,增强体质,注意防寒保暖,避免受寒风侵袭,定期开窗通风,保持室内空气流通。
2. 及时就医。出现感冒症状时,患者应及时就医,遵循医嘱,按时服药。
3. 家庭护理。患者应卧床休息,减少体力消耗,有利于病情恢复。饮食应以清淡易消化为主,多喝水。
4. 避免过度治疗。抗生素只对细菌感染有效,对病毒无效。因此,患者不要自行购买抗生素使用。
5. 避免传染。感冒具有传染性,患者应佩戴口罩,勤洗手,切勿传染给他人。患者居室应定期开窗通风。(据《智慧生活报》)

驻外期间被策反,与该国政府女性官员生下两个私生子  
因间谍罪、非法获取国家秘密罪,他被判死缓

## 国安部重磅公布10大典型间谍案例

02

### 2024年全国田径大奖赛杭州站 株洲运动员夺两金



4月13日至14日,2024年全国田径大奖赛杭州站在浙江杭州黄龙体育中心体育场举行,湖南湘煤田径队获得3金,其中株洲籍运动员贡献2金。株洲伢子张深鲲作为中国跳远界的一名新星,再次刷新成绩,达到8.08米,力压群雄成功夺冠(如图)。此外,来自醴陵的何珂,与队友雷畅、张嘉琳和肖燕,以3分40秒的成绩获得女子4×400米接力冠军。  
株洲晚报融媒体中心记者/温琳 通讯员/刘张 刘娅苏 摄影报道

### 电梯维保“株洲经验” 获全省推介

本报讯(株洲晚报融媒体记者李军)近日,湖南省安全生产委员会(简称省安委会)办公室印发相关通知,向全省推介电梯安全管理的“株洲经验”,也为我市将相关探索向房屋全生命周期管理延展,带来了更多信心与确定性。

2021年起,我市创新开展“住宅专项维修资金增值收益引入电梯保险机制”改革试点,通过建立统筹账户、优化操作流程、提高增值收益、引入保险机制等手段,破解电梯维保不及时不到位、维修资金使用难等突出问题。

改革试点3年来,株洲市城区电梯购买保险的电梯数由2021年的503台,增加到2023年的3427台(梯龄主要为10年以上),覆盖152个小区惠及23.52万户近61.24万业主,故障电梯一般在24小时内完成维修。

株洲的这项探索收获了各方肯定,省委改革办、中央政法委《长安评论》、省住建厅都曾进行推介。去年5月18日,全国住宅专项维修资金引入保险机制研讨会在株洲举行,“株洲模式”走向全国。

电梯维保“株洲经验”此次获省安委会推介,意味着株洲的探索在安全生产管理层面获得了更大程度的认可。

目前,我市也被住建部列为房屋体检、养老、保险三项制度试点城市之一。由一“梯”到一“房”,我市住宅专项维修资金增值收益引入电梯保险机制试点经验,还可向房屋安全全生命周期管理延展。在电梯保险成功实践的基础上,如何探索动用维修资金利息,为房屋提供全生命周期安全保障,筑牢群众的幸福安居,仍有待株洲贡献更多智慧与力量。



## 阵雨随时会来 出门记得带伞

曾经不爱春天的丰子恺先生,都说:一年好景,莫过于此时。像昨天,整个城市里终是有了些美好春天的样子,哪怕阳光只是若隐若现,也足够撩动我们的心弦。

市气象台说,未来几天,晴天和阵雨将交替出现,最高气温升得挺快,最高气温26~28℃。

这样的天气,“春日孩儿脸,说变就变”,总之出门记得带伞,随时应对阵雨突袭。

古人爱伤春,“最是人间留不住,朱颜辞镜花辞树”,这样的审美体验古今相通。

其实,严格按照气象学的说法,株洲的春天分三季:早春、阳春和季春,一直持续到6月初4月初到4月28日前后,属于阳

春时节,就是眼下这时候。阳光明媚,山花烂漫,是旅游的最好季节。

见到了春风拂槛露华浓,也看尽了城中百花起起落落,到了当下,季节将按下“一键去雾”的滤镜,满世界重归清明。

“你看,我们把春天喜欢过了”,又何必感伤春将尽呢。(王娜)

今天 多云有中等强度阵雨或雷阵雨 20~28℃  
明天 阴天有中等强度阵雨或雷阵雨 19~26℃  
后天 多云有阵雨或雷阵雨 19~27℃  
风力:2~3级 风向:南风  
(市气象台4月15日16时发布)

### 荷塘区从源头入手 整治“城市牛皮癣”

03

### 庐山春天路与大拇指路交叉口 夜宵店深夜噪音扰民

04

### 市交警支队支队长樊伟 明天接听12345热线

06