

低压高吃什么降压药

心脑血管养护群近期接到多位读者的咨询,我们请教了各领域的权威专家给大家回复。如果您或家人也有这方面的问题需要咨询,欢迎打开微信扫描右方二维码进群。(本报记者刘惠)



低压高,试试厄贝沙坦

群友“卉”问:我低压高,吃什么降压药比较好?

解放军总医院第四医学中心健康管理中心教授、双心医学专家彭国球:不知道你低压是多少?一般低压(舒张压)≥90mmHg就是高血压。控制低压高,一般提倡在改善生活方式和控制好基础疾病的基础上给予药物治疗。如果单纯低压高,用厄贝沙坦氢氯噻嗪片可能效果比较好。建议去看门诊,遵医嘱用药。

面罩吸氧比鼻导管吸氧好

湖南长沙手机尾号

3246的读者:我73岁,去年12月感染了新冠,住了10多天院。出院至今仍有出气不赢、左上心脏部位压迫感等不适。女儿要我买个制氧机,请问我适合吸氧吗?我去市场看了下品牌的制氧机,根据每分钟最大出氧流量不同,有3升和5升的,不知道要买多大的?每天吸氧多长时间?其实我家附近的社区医院也有管道吸氧,氧气管3元一根,但我还是想买制氧机。

彭国球:建议买5升的,用面罩吸氧比用鼻导管吸氧好,使用更舒适。每天吸2—3次,每次1—2小时即可,其间留意个人感受。制氧机主要供慢性呼吸系

统疾病患者使用,但平时如果出现胸闷、气喘、呼吸困难或其他低血氧症状,应第一时间前往医院就诊,不宜在家中自己用制氧机吸氧。(编辑插嘴:建议选购有二类医疗器械经营备案证、医疗器械注册证的制氧机,还要考虑定期维护保养及应用指导。)

切掉一侧附件,影响生育吗

湖南常德手机尾号

1298的读者问:女儿两年前腹部彩超查出1厘米大小卵巢囊肿,她当时正在备考研究生,就把这事搁置了。今年研二开学前,我突然想到要她去复查一下,结果检查发现囊肿已长到7厘米,医生要我们赶紧到长沙来动手术。现在手术回家半个月了,刚看到囊肿的生化检查结果为:局部(约10%)呈交界性浆液性囊腺瘤改变,P53(80%+,提

示可能为突变型)。能否请你帮忙问问长沙的妇科教授,是否又要手术?会影响生育吗?

中南大学湘雅医院妇科教授张志凌:这个结果不太好,交界性的囊腺瘤介于良性和恶性之间。它交界的那一边的附件(包括输卵管、卵巢),还是要考虑尽快全部切掉。但这种手术可根据病人的生育情况来看。如果生完小孩了,要尽快切掉;如果没有生小孩,建议尽快去完成生小孩这个事。

中南大学湘雅二医院产科教授张丽娟:2年前就应该做手术切掉它了。现在还是要再手术,保命要紧,还有一侧附件保留,对生育影响不大。卵巢囊肿一般好发于中老年女性,早期基本没症状,定期筛查很重要。建议女性重视定期体检,常规的妇科检查和B超都可以发现隐患。

■照护港湾

怀旧疗法唤醒记忆

我们在社区做认知症照护的试点时发现,认知症老人往往短期记忆差,但长期记忆还有存留。我们用连环画、电影等方式提供一些熟悉的场景,唤醒他们大脑尘封已久的记忆,发现这样做很有效果。建议家属在家里为认知症老人布置一些怀旧场景,陪老人整理一些老照片、老物件,做成人生相册或家庭档案,鼓励他们用绘画、手工、写回忆录等方式表达。(北京市东城区耆乐融长者关爱中心主任 卞学忠)

欢迎您加入“照护港湾”微信群,分享自己的照护经验,讲述自己的照护困难,我们将邀请养老护理专家为您提供支持和帮助。



养关节先要养软骨

生活中,我们会在动物骨头的两端发现一层薄薄的、白白的、略有韧性的组织,这就是关节软骨。人的活动和运动都有赖于关节的正常功能,而作为关节上的“帽子”的关节软骨则决定人的身高和生活质量。关节问题的病根在软骨,只有保护好关节软骨,才能减少膝关节问题的发生。

老龄化、运动损伤、核心营养不足,是导致软骨退变、诱发骨性关节炎的三大危险因素。科学运动,强化核心营养是关节健康管理的关键手段,其中,复合骨胶原营养十分重要。因为关节病变是从关节软骨的退化开始的,而关节软骨的退化主要是人体内复合骨胶原的流失造成的。饮食中的复合骨胶原营养很难满足代谢的需要,因此,大多数人都不同程度地缺乏这一营养,如长时间得不到补充,就会造成软骨保水性能降低,关节腔内滑液分泌减少,关节软骨受损,甚至发生关节变形、关节功能丧失。注重营养干预,养护关节软骨,将成为今后骨关节保健的重要选择。

常做三件事,能帮你保养关节。

1.补充营养,尤其是复合骨胶原核心营养。其实很多动物软骨中都有复合骨胶原的成分,如鸡软骨、鲨鱼软骨、鲟鱼软骨中都能获得一部分复合骨胶原。但由于软骨的特殊性,我们很难通过

烹饪把软骨中的复合骨胶原营养提取出来,因此无法被我们很好地吸收利用。建议有条件的人定期补充用专利工艺提取的复合骨胶原产品,如和格骨胶原,它可以很好地改善关节不适症状,其专门针对骨骼、关节亚健康问题,是一种多效营养物质,能刺激成骨细胞增长,重塑骨组织,使中老年人的骨骼更健康,延长使用年限。

2.合理运动。可根据自身情况练习关节康复体操:坐到站练习、坐位伸腿练习、爬台阶练习(指反复爬同一个台阶再还原),可增强股四头肌、小腿肌的力量,很多医生常叮嘱术后病人这样做。

3.注意保暖。一旦出现关节疼痛、肿胀,及时到关节科或运动医学科就诊查因。

武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片是II型胶原蛋白,拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。10多年来,和格牌骨胶原以高品质赢得万千消费者的青睐和信任。不少老客户的60岁左右的儿女们,从最开始的反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始补充和格牌骨胶原啦!

订购热线

400-6698-505 13677339238
0731-84483088

国食健字G20070258 保健食品(文)第200718-02202号 本品不能代替药物



超99%老年人潜伏带状疱疹病毒

2月27日—3月5日是第二届国际“带状疱疹关注周”,“超90%的成人体内有水痘-带状疱疹病毒”冲上热搜,不少网友担心自己也会患病。3月1日,湖北省中医院皮肤科主任石全说,带状疱疹民间俗称“缠腰蛇”,冬春换季之际是该病毒的活跃期,需加强预防。

四类人群应特别小心。1.中老年人。高龄是最大的发病危险因素,过了50岁后,人体对水痘-带状疱疹病毒的抵抗力越来越差。据统计,99.5%的50岁及以上的中老年人体内潜伏着水痘-带状疱疹病毒。2.慢性疾病患者。糖尿病、慢性肾病、心血管病、

慢阻肺、类风湿关节炎患者发病风险增加。其中,糖友患带状疱疹的风险增加84%,心血管病患者增加34%,慢阻肺患者增加41%。3.肿瘤患者、感染HIV者等免疫力低下人群。4.喜欢熬夜的亚健康人群。

石全提醒,许多带状疱疹病人易被误诊为颈椎疼痛、胆结石,这与患病后疼痛先于皮损出现有关。建议皮疹出现后及时到医院就诊。在皮损出现72小时内治疗,可降低后遗神经痛的发生。预防上,坚持健康的生活方式、提高免疫力是关键,最好接种重组带状疱疹疫苗,有效率可达90%以上。(摘编自《武汉晚报》)

为子女婚事担忧,小心患焦虑症

近日,“北漂”的河南新乡38岁男子回家省亲,因一直未结婚,被母亲带去精神病院检查。视频当事人王先生称,因工作忙没遇到合适的,年纪大了,一直没带女朋友回家,妈妈觉得他脑子有问题,便带他去精神病院检查。这已是他连续四年被带去医院检查了,医生说他没病,有病的是妈妈。他觉得挺对不住妈妈的,在老家已算“超大龄剩男”了,母亲因此常睡不着觉。

杭州市第七人民医院心身科副主任医师张颖认为,我们应该在

两代人婚恋冲突之外,看到老年人是否存在情绪问题。她介绍,心理学上认为,一个人之所以会抑郁,可能因为他活在过去,一个人之所以会焦虑,可能因为他活在未来。“父母因为子女婚姻而生出各种奇怪的想法,就是因为他们活在未来,从而催生出焦虑的情绪。”

老年人容易因长期的焦虑情绪发展为焦虑症。建议子女在面对有焦虑情绪的父母时,不要随意与他们起冲突,坚持本心的同时安抚好其情绪,寻求解决办法。(摘编自《每日商报》)