



# 高血压防治注意事项

高血压，号称“沉默的杀手”，是心脑血管病的重要启动因素。

高血压的病因非常复杂，现代医学对高血压分为继发性高血压和原发性高血压。

高血压患者90%是查不到明确原因的，与遗传因素、生活方式及生活环境等有关，即所谓的原发性高血压。目前需要规范服药治疗。10%~15%的患者是继发于其他疾病而引起的高血压，通过有效治疗原发病而得到有效控制，不需要长期大量服药治疗。因此，一

旦发现高血压，不要随便就吃降压药，有时可能贻误病情，需到正规医院进行规范检查，排除继发性高血压（包括白大衣性高血压、隐匿性高血压、肾实质性高血压、肾血管性高血压及主动脉缩窄、甲亢、真性红细胞增多症及内分泌性高血压、焦虑抑郁症及OSAS等），规范治疗，提高治疗率及控制率。

高血压防治的八条注意事项：

1. 定时规范服药。
2. 清淡饮食。

3. 保证充足的睡眠；加强运动。

4. 回避不良环境，如紧张的环境等。

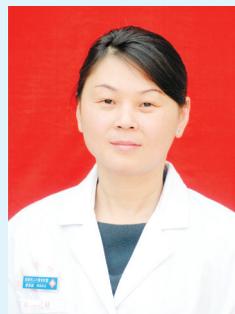
5. 注意气温变化；细心体会身体变化，对照中风预兆信息，及时就诊。

6. 保证心情愉快、恬淡；一定要制怒。

7. 出院二周后到门诊随访。

8. 降压达标：一般病人：<140/90毫米汞柱；糖尿病人：<130/80毫米汞柱。

王丹



## 简介

杨慧敏，市六院急诊科主任兼心内科副主任，副主任医师，毕业于新乡医学院，曾在郑大五附院、郑大一附院心内科、河南省人民医院高血压科进修；熟练掌握内科各系统疾病的诊断及治疗，擅长各种心血管疾病、高血压及糖尿病的诊治及继发性高血压的规范筛查。科室电话：0395-2699120 5966120 5962087 主任电话：13839510871

百姓看得起病的城市二级医院  
漯河市第六人民医院  
相约六院 健康常伴  
地址：漯河市八一一路东段83号  
急诊科：5962087 病人服务中心：5966002

## 保健品最好半年吃完

某些情况下，人们可能要服用保健品。如果保存方法错误，可能会让营养素流失或者变质，不仅吃不到健康，反而可能出现不良反应。

有些人认为，开封后保留保健品瓶内的棉花和干燥剂，可以延长保存时间。这些东西最好在开罐后马上就取出丢弃。因为开封后，每次取用保健品，都会让干燥剂吸收外界的水气。吸了水的干燥剂非但达不到防潮效果，还会增加产品发霉的风险；与之类似，瓶

中的棉花取出后会吸附空气中的脏物，放回瓶内易造成污染。

怕保健品变质，不少人会将它们放到冰箱里。其实，除益生菌或某些特别注明要低温保存的保健品外，其他都不需要。对某些保健品而言，冷热交替反而会加速变质。一般建议，关紧瓶盖，放在家中阴凉、干燥处即可，注意远离湿气重、温差大以及紫外线强的地方，例如：厨房、窗户边、靠近热源处等。

不少人觉得，在保质期内，保健品就不会变质。其实，开封后的保健品，由于受到每次取用等影响，其食用期限会略小于标注期限。因此，每次购买量不宜过大，最好在开封日起6个月内吃完。每次服用前要检查保健品的形状是否正常，譬如如果胶囊发黏、破裂，片剂出现变色、松散、粘连等改变很可能是变质了，应当丢弃。

据新华网

## 六类药不能空腹吃

### 1. 非甾体类抗炎药

常见的非甾体抗炎药主要包括萘普生、阿司匹林等。其中萘普生可用于头痛、关节炎和月经所引起的疼痛。阿司匹林除止痛外，在医生指导下使用，还能预防潜在的心脏病和缺血性卒中的再次发作。上述药物对胃肠存在一定刺激，因此饭后服用可降低胃肠出血等不良反应的风险。

### 2. 抗生素

一般来说，抗生素类药物饭后服用有两个好处，一是抗生素口服药多需要一天吃3次~4次，跟着饭点吃药患者能尽量避免漏服。二是多数抗生素对胃黏膜有刺激

作用，饭后服药可避免患者不适。

### 3. 降糖药

降糖药中的二甲双胍，容易诱发恶心、呕吐、腹胀等，因此最好餐后服用。

### 4. 激素类药物

一般情况下，激素类药物通常是肾上腺糖皮质激素的简称，常见的有地塞米松、强的松、甲泼尼龙等。糖皮质激素在临床上主要用于治疗支气管哮喘、过敏性疾病以及类风湿关节炎等自身免疫疾病。饭后服药可有助于减轻药物对胃部的刺激和诱发溃疡。

### 5. 阿片类止痛药

与非甾体类药不同，麻

醉性止痛药，如吗啡、杜冷丁等阿片类药的止痛作用很强，常用于外伤剧痛、内脏绞痛和癌症疼痛等。饭后服用上述药物，能在一定程度上降低药物引起的恶心和呕吐等不良反应。

### 6. 胃黏膜保护剂

胃黏膜保护剂如硫糖铝、枸橼酸铋、铝碳酸镁等，在胃内能迅速崩解，覆盖在胃黏膜表面，形成保护性薄膜，起到隔离、保护作用。需要注意的是，与上述其他药物不同，黏膜保护剂应在饭后1小时~2小时或胃不适时服用，以免直接与食物混合后影响疗效。

据人民网

## 省卫计委领导到临颖县妇幼保健院调研

近日，河南省卫计委副主任谢李广一行到临颖县妇幼保健院调研落实民生实事免费开展预防出生缺陷产前筛查和新生儿疾病筛查工作。

谢李广一行先到妇幼保健院观摩了临颖县开展免费出生缺陷产前筛查和新生儿疾病筛查工作。临颖县妇幼保健院作为免费筛查项目主体实施机构和管理机构，分别成立了项目实施领导小组和项目技术指导小组，编发“民生实事免费筛查”项目专题简报，推动各级妇联组织和卫生部门信息互通、紧密协作。还精心挑选了专业技术人员分期、分类参加省卫计委组织的免费筛查各专业的技术培训，熟悉各项检查流程，为扎实开展筛查工作

打下坚实基础。编写了项目宣传材料，会同妇联、残联、广电等部门，充分利用电视、网络、微信等媒介以及采取张贴挂图、发放宣传彩页等宣传方式，面向服务对象广泛宣传预防出生缺陷知识、民生实事的政策和服务原则、免费筛查的具体办法和流程等。医院内部通过婚前保健、孕前保健、早孕建卡、遗传优生咨询、孕妇学校等环节采取集中宣传。为保障筛查工作的顺利实施，临颖县妇幼保健院重新设置了产前遗传咨询门诊，各相关科室接通了信息平台，制订完善了各项工作流程、工作登记和工作制度，确保项目顺利实施。

毛会春 王钤

## “久坐族”要避免这三种坐姿

久坐可能会给身体带来各种各样的伤害，如肌肉痉挛、腰椎间盘突出等，您在工作时面对电脑屏幕的姿势更要小心，长时间固定的、重复的姿势都可能导致劳肌损伤。

“久坐族”应当避免的三种姿势。

### 1. 使用电脑时头部后仰

原因：为了维持头部高度，颈部肌肉将会非常紧张，造成颈部疼痛。

解决方法：将您的电脑高度调低，椅子高度调高，直到脖子不需要后仰。

### 2. 肘部与键盘和鼠标不在同一高度

原因：可能造成肩部、背部、脖子的劳肌损伤。

解决方法：肘部保持90度弯曲，小臂保持水平。将小臂的支撑物调整到与肘部同一高度，若调整不好，就干脆不要支撑物。

### 3. 使用电脑工作时鼠标离身体太远

原因：当鼠标离身体太远时，为控制使用鼠标的动作，握鼠标的那只手和手臂的动作会给肩部增加压力，使肩部疲劳、疼痛。

解决方法：将鼠标放在离屏幕近的地方。

据新华网

## 引起甲状腺疾病的原因

甲状腺结节发生的原因有很多，与家族、年龄、性别、碘摄入量、放射线接触史等因素关系密切。

1. 基因发生突变 这种异常情况通常包括甲状腺球蛋白基因突变等。

2. 身体缺碘 这是地方性甲状腺肿大的主要因素。研究表明，适量食用碘化食盐可有效预防甲状腺肿大。

同时，人体对甲状腺激素的需求一旦逐渐增多，会引起相对性缺碘，在生长发育期的青少年、准妈妈尤其要注意。

3. 导致甲状腺肿大的物质 食品中含有硫脲类的萝卜类蔬菜会诱发甲状腺肿大，黄豆、白菜中含有一些有效阻止甲状腺激素合成的

物质，也会诱发甲状腺肿大。日常饮用水中含有的钙、镁、锌等矿物质，都和甲状腺肿大存在直接必然的联系。

4. 激素合成因素 甲状腺疾病存在一定的家族遗传性，遗传性酶的缺少会造成激素合成障碍。

比如缺乏脱碘酶以及水解酶，会阻碍甲状腺素合成，导致甲状腺激素从甲状腺球蛋白分离和释放入血的过程发生困难和阻碍，导致甲状腺肿大。

5. 含碘太多 人体摄入过量的碘，会导致甲状腺过氧化酶的功能基因被占用，碘的有机化过程受阻，甲状腺呈代偿性肿大。

据人民网