



# 换季时调降压药用量 切莫随意

市民陈先生是位老高血压患者，知道换季时要对降压药进行调整，因为工作忙，没时间看医生，所以自己加大了降压药的药量，结果导致血压过低而诱发中风。

血压水平会随着季节的变化而发生改变。夏季，随着气温升高，人体血管扩张，血压水平也会相应降低，部分患者的血压甚至可接近正常。到了秋冬季节气温降低后，人体耗氧量增加，为了维持体温，心率会改变，心脏收缩功能增强，并通过刺激人体内血管收缩，来增加血管阻力从而引起血压升高。气温低，人体出汗少，会使血流量增加。同时，人们会进食过量碳水化合物、脂肪及盐类食物，这些食物会同时增加水分摄入，导致血容量增加，从而引起血压升高。此时，最好找专业医师适当调整降压处方。

一般来说，降压药调整的原则主要有以下几点：根据血压水平、其他伴随的临床表现和危险因素综合调整降压药物；适当增加药量；选择小剂量联合降压，如果某种降压药物已达最大剂量，应加用另一种降压药，而不应继续增加剂量，

以免增加其不良反应。

如果高血压患者发现自己从前使用的降压药效果不明显了，很可能是对某类降压药产生了耐药性，或是身体出现其他的问题，此类患者不能擅自增加药量，而是应该及时去医院进行正规检查，根据检查结果调整用药。如果患者的身体出现了变化，就算此时增加再大的量，往往也没有效果。正确的做法还是应在医生的指导下，选择其他作用机制的药物进行联合用药治疗，多管齐下降低血压。

高血压虽说是常见病，但不是老百姓自己就能治的病，患者千万不能自我调整用药，必须在专科医生指导下调整降压药。且换季时要经常测量血压，最好一天测三次，并做好记录。

王丹

## 专家简介



程华东，市中医院副院长，主任医师，毕业于河南医学大学医疗系，先后在河南医科大学附属医院和北京天坛医院进修神经外科专业；擅长治疗重度颅脑损伤，颅内各种血肿清除，特别对高血压、脑出血等；在显微镜下能切除颅内各种肿瘤，手术效果好、费用低；对脑积水及颅骨缺损的外科治疗更有明显的技术优势。

**漯河市中医院**

**保健康与养生**

地址：漯河市交通路649号 电话：2139611

传播华夏五千年优秀文化

## 中医中药

本栏目上版电话：13663958567 13839593178



贾长明，出生于中医世家，2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号，行医40年

擅长：子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话：13839502229



柴森，1947年出生，2008年，当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员；2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长：外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话：13939537099

## 多数慢性咳嗽无需抗菌治疗

咳嗽是呼吸系统疾病最常见的症状，由于很多患者长期被误诊为慢性支气管炎或支气管炎，故大量使用抗菌药物，效果甚微。因为诊断不清反复进行各种检查，所以导致许多治疗是无效的，不仅增加患者的痛苦，而且加重其经济负担。

其实，咳嗽本身是人体的保护性反射动作，通过咳嗽可以清除呼吸道分泌物和气管内异物。而长期、频繁、剧烈咳嗽就属于异常的病理现象。通常按时间分为急性咳嗽、亚急

性咳嗽和慢性咳嗽。慢性咳嗽最常见的原因有咳嗽变异型哮喘、鼻后滴流综合征、胃食管反流性咳嗽、嗜酸性粒细胞性支气管炎，这几种占呼吸内科门诊慢性咳嗽比例的70%~95%。

慢性咳嗽的病因相对复杂，多数慢性咳嗽与感染无关，无需使用抗菌药物治疗。对咳嗽原因不明或不能排除感染时，慎用糖皮质激素，如果是药物所致的咳嗽，要及时停药该类药物。若是食管返流性咳嗽，可口服制酸剂，还可

服用促胃动力药如多潘立酮等。对感冒后咳嗽，抗菌药物治疗无效，通常能自行缓解。如果滥用抗生素非但改善不了症状，反而会促进细菌产生耐药性，当真正发生细菌感染时，药物就有可能失去疗效。

还有一些人认为咳嗽不用治疗，扛一扛就过去了。其实，如果在咳嗽的起初得不到及时有效的治疗，很容易使咳嗽频繁发作，导致许多不适而影响工作和生活，还可因未及

据人民网

## 肚子痛或是腰椎出毛病

50多岁的李女士前段时间一直觉得肚子隐隐作痛，还出现便秘等情况。到医院检查后，医生表示，李女士的腹痛是腰椎疾病引起。果然，经过相关检查发现，李女士腰椎出现退行性病变。

肚子疼为何跟腰椎有

关？医生介绍，这种腹痛被称为“盘源性腹痛”。由于受到椎间盘的挤压等影响，椎间盘的纤维环破裂，刺激到支配腹腔等内脏神经，可能表现为下腹部的疼痛、便秘、月经失调、大小便失禁等症状。

柴森

## 压力太大 警惕卵巢早衰

正常女性卵巢功能衰退在45岁~50岁左右时开始，如果原本月经规律的女性，40岁前出现卵巢萎缩性、持续性闭经和性器官萎缩，如阴道皱襞消失、外阴萎缩等，才是卵巢早衰。这类女性，通常还会出现雌激素水平的下降。

压力大、长期焦虑或抑郁等精神因素，并不是造成女性卵巢早衰的根本或直接原因。目前认为，引起卵巢早衰的原因一是遗传，二是自身免疫性疾病，包括自身免疫性甲状腺炎、类风湿性关节炎等，三是吸烟及抑郁

等精神因素等。某些药物，如促排卵药，或卵巢手术也都能引起卵巢早衰。

卵巢早衰无法通过外界因素干预。女性需要学会调整情绪，注意营养平衡，特别注意维生素E、维生素D及矿物质如铁、钙的补充。其中维生素E可清除自由基，推迟性腺萎缩，每日150毫克~300毫克即可。

40岁前的女性如有停经或少经现象，应及早到妇科内分泌科就诊检查，其最佳治疗时间是出现早衰后6个月内。

贾长明

## 健康养生

## 秋冬季节吃黄鳝莲藕 滋补身体



秋冬季节天干物燥，在饮食养生上有所讲究。以下是秋季养生推荐的一些食物。

**黄鳝** 食鳝对人体血糖有一定的调节作用，烧鳝段、清炖黄鳝、炒鳝丝、黄鳝粥等均可。

**藕** 生藕能清热生津止渴，熟藕能健脾开胃益血。有“暑天宜生藕，秋凉宜熟藕，生食宜鲜嫩，熟食宜壮老”的说法。

**秋梨** 清火润肺，生津止渴，适宜于阴虚肺燥，出现肺

热咳嗽、咽干喉痛、大便干结的人食用。若老人吃梨，易腹泻，则宜蒸梨或煎煮服用。

**山药** 其特点是补而不滞，不热不燥，不论男女老幼都适合食用。

**栗子** 有健脾养胃、补肾壮骨的作用。

**红枣** 是滋阴润燥、益肺补气的清补食品，如能与银耳、百合、山药共同煨食，效果更好。

据人民网