

## 老年高血压患者牢记这些护理要点

冬季,对于老年人来说是一道健康“坎”,尤其是高血压患者。随着气温降低,人体血管收缩,外周血管阻力增加,血压也随之升高。老年高血压患者血压波动幅度比年轻人更大,通常冬季血压会比夏季高出10~20mmHg,甚至更多。这种血压的大幅波动,极易引发各类心脑血管疾病。

### 保暖防寒是关键

冬季气温较低,适当的保暖措施能有效防止心血管受强烈刺激。老年人应适时添加衣物,注意防寒保暖。同时,要保持起居环境温暖,可适当使用取暖设备。控制开窗通风时间,避免室内温度下降过快。冬季户外活动讲究时间段,尽量避免在气温较低的早晚时间外出,可选择在中午气温较高的时间进行短暂的户外活动。

### 饮食调控有讲究

饮食对血压的影响不容小觑。高盐饮食堪称血压升高的“幕后推手”,盐中的钠会引发水钠潴留,使血容量增加,进而升高血压。据了解,我国超半数高血压患者属于盐敏感型,严格控盐能让血压管控事半功倍。像北方冬季常吃的腌酸菜,每100克含钠量高达700毫克左右,一顿饭若多吃几口,当天盐摄入很容易超标。

高脂食物是血压“大敌”,长期高脂饮食易诱发肥胖,导致血管动脉粥样硬化,血管弹性下降,推动血压上升。

老年高血压患者每日盐摄入量应严控在5克以内,相当于一个啤酒瓶盖的量,少吃腌制的咸鱼、咸肉等。脂肪摄入每日不超过25克,优先选择橄榄油、亚麻籽油等优质植物油,减少动物脂肪

摄取,远离油炸食品。

蔬果是降压“利器”,芹菜富含芹菜素,能舒张血管、降血压;苹果富含钾元素,可促进钠排出,平衡体内电解质。还有香蕉、橙子、菠菜、西兰花等,都是不错的选择。日常饮食可遵循“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”原则,做到营养均衡又清淡降压。

### 适度运动不可少

运动对于老年高血压患者来说,犹如一味“良药”。适度运动能促进血液循环,增强血管弹性,助力血压稳定。研究表明,坚持规律运动的高血压患者,收缩压可降低5~10mmHg,舒张压降低3~5mmHg。

像太极拳、八段锦等动作舒缓,以意导气、以气运身,能调节呼吸、放松身心,使交感神经兴奋性下降,血管舒张,血压平稳。还有散步,简单易行,每天坚持散步30~60分钟,可增强心肺功能,改善末梢循环,帮助降低血压。

冬季运动要注意时间和强度。早晨气温低,血管收缩明显,易导致血压飙升,最好选择上午10点至下午4点间锻炼,此时气温相对较高,身体适应性好。运动强度以微微出汗、运动时能与人正常交谈为宜,避免大汗淋漓、气喘吁吁。每次运动30~45分钟,每周3~5次。

运动前务必做好热身,如活动关节、慢走5~10分钟,让身体适应即将到来的运动强度;运动后进行拉伸放松,减轻肌肉疲劳,防止乳酸堆积。着装要保暖且轻便,穿软底防滑运动鞋,预防跌倒。若运动中出现头晕、心慌、胸闷等不适症状,应立即停下,原地休息,必要时呼叫急救。

### 情绪平稳很重要

情绪犹如血压的“晴雨表”,对老年人血压影响显著。当情绪激动、紧张、焦虑或悲伤时,人体会分泌肾上腺素,去甲肾上腺素等激素,使心跳加快、血管收缩,导致血压飙升。研究发现,老年高血压患者情绪剧烈波动后,血压在短时间内可升高20~30mmHg。长期情绪不佳还会影响神经系统内分泌系统调节,使血压长期处于高位,增加心脑血管疾病风险。

老年朋友们要学会调节情绪,保持心情舒畅。可多听舒缓音乐,如古典钢琴曲、二胡曲、戏曲等,每日午后听上半小时,放松身心。也可与家人、老友聊天交流,分享生活点滴,排解不良情绪。还可以培养书法、园艺等爱好,修身养性,让内心平静。心情好了,血压自然也会更平稳。

### 规律服药遵医嘱

降压药是老年高血压患者控制血压的关键“武器”,必须按时、按量服用。不少老人担心药物副作用,自行减量或停药,这是非常危险的行为。研究表明,自行停药的高血压患者,血压反弹风险高达80%,且易引发心脑血管急性事件。

冬季血压波动大,有些患者觉得血压高了就自行加药,低了就少吃,这种做法不可取。药物剂量调整需在医生指导下,依据血压监测结果进行。

在家中,老人要做好血压监测,建议每天早、晚各测一次,记录血压值,复诊时提供给医生,以便精准调整用药方案。每次服药后观察身体反应,若有不适及时反馈。只有遵医嘱规律用药,才能让血压乖乖“听话”,安稳过冬。

(滁州市中西医结合医院 顾宣红)

## 甲状腺癌是什么?超声怎么有效地筛查与诊断?

在现代医学中,癌症的诊断与治疗一直是备受关注的话题。近年来,甲状腺癌的发病率逐渐上升,这引起了公众的关注。那么,甲状腺癌究竟是什么?我们该如何有效地进行筛查与诊断?如何能够在早期准确识别这种疾病呢?首先我们可以观察结节的形态,恶性结节通常形态不规则、边界不清、内部回声不均匀且常伴有钙化灶,尤其是伴有微钙化。这些影像学特征为医生在实施超声引导下细针穿刺时提供了重要参考。对于甲状腺癌高风险患者,如果结节形态不规则且直径超过1cm,则建议及早进行此项检查,以便及时做出诊断和治疗。

可以采取哪些措施来提高早期发现率、降低患甲状腺癌风险呢?

首先定期体检是非常重要的,定期的超声检查有助于及早发现甲状腺结节,对于具有甲状腺癌家族史以及其他风险因素的高危人群尤为关键。其次,要养成健康的生活习惯,饮食要均衡,海鲜、海带等富含碘的食物有利于甲状腺的健康,同时要摄入富含维生素和矿物质的食物,硒和锌等元素不仅对甲状腺功能有促进作用还能增强机体免疫力,降低患癌风险。减少加工食品和肉类的摄入,建议多食用新鲜水果和蔬菜、全谷物和优质脂肪(如鱼类和坚果)。此外,适度的体育运动对身体健康也有促进作用,每周不少于150分钟的中强度有氧运动,比如快走、骑自行车或游泳,增强体质的同时还能维持健康体重,降低患癌风险。同时,要避免放射线暴露,尽量避免或减少放射性检查,特别是儿童时期,以降低对甲状腺的伤害。最后,心理健康同样重要,焦虑和压抑等情绪对免疫系统也存在影响,面对疾病的的压力保持健康积极的心态和良好的社交关系有助于更好地应对挑战。可以尝试学习一些放松技巧,如冥想、瑜伽或深呼吸,均有助于缓解压力。

甲状腺癌有哪些表现呢?甲状腺癌早期通常没有明显的症状,大部分患者在体检时才发现颈部存在无痛性结节,随着肿瘤增大,才会逐渐出现呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑等症状。国际癌症研究机构的数据显示,甲状腺癌的发病率在过去几十年中逐渐上升,这可能与影像学检查技术的进步和公众健康意识的提高密切相关。

在各种检测方法中,超声引导下细针穿刺(FNA)是一种结合了超声成像与细针穿刺活检的先进诊断方法,也是一种非常有效的诊断手段。它利用高频超声对甲状腺体内部进行扫描,形成清晰的图像,进而在超声的实时引导下,对疑似甲状腺癌的结节使用细针进行精准穿刺,从甲状腺结节中抽取细胞样本,为后续的病理诊断提供重要依据,同时可以进行细胞的基因学检测,进一步提高诊断的阳性率和准确性。FNA是目前甲状腺结节检查最常用的方法之一,相较于

(滁州市中西医结合医院 张绪凤)

## 老年人便秘“一点通”

人有“三急”,便意来了谁不想一“解”了之,但是有一种“痛”却是想排大便却排不出来,这就是便秘。便秘虽是小恙,却影响着老年人日常生活质量,并给他们带来一定的精神负担。那么老人人为什么容易便秘,平时应该如何避免呢?

便秘是老年人最常见的消化系统疾病之一,它与胃肠功能失调密切相关,发病率随着年龄的增加而增长。老年人往往伴有许多基础疾病,特别是那些患有高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的老年人,他们在排便时用力过度可能会诱发或加重这些疾病,甚至可能危及生命,因此便秘的潜在危害不容忽视。部分老年人因长期便秘还会出现焦虑等不良情绪,影响生活质量。那么该如何自我判断和预防“便秘”呢?

### 便秘的自我判断

便秘是指大便排便周期延长,或周期不长,但粪质干结,排便艰难,或粪质不硬,虽有便意,但便出不畅。通常,一个人每周排便少于三次就可以被认为是便秘,然而这个数字因人而异,因为每个人的肠道习惯有所不同。此外粪便硬结或呈块状、排便时感到疼痛或不适,或粪质不硬、但感觉排便不彻底,出现腹胀或腹痛等症状,都属于便秘。

### 便秘产生的原因

随着年龄的增长,肠道蠕动会减慢。日常生活巾如果饮食不节,饮酒过多,过食辛辣肥甘厚味或加工食品,摄入纤维不足,饮水量不足,会导致肠胃积热,出现大便干结。过度摄入冷食,导致体内寒凉积聚,凝滞胃肠,胃肠传导失职,可造成便秘。情志失调,忧愁思虑过度,或久坐少动的

生活方式,会使得气机郁滞,减慢肠道蠕动,影响胃肠通降,使得肠道的传导功能出现障碍,食物残渣在肠道内停滞,不能顺利下行排出,最终造成便秘。

病后及年老体虚,气血亏虚,大肠传送无力,或肠道缺乏津液濡养,都可导致大便干结、排便困难。此外,身体外受寒凉也可导致阴寒邪气积聚体内,减缓胃肠蠕动和传导,使得大便秘结不下,这就是中医所说的冷秘。某些药物,如抗生素、止痛药、抗抑郁药、抗胆碱类药物等,可能导致肠道菌群失调或肠蠕动减弱,也会导致便秘。糖尿病、甲状腺功能减退和帕金森病等慢性疾病可能会影响肠道功能,造成便秘。

中医认为便秘是因为大肠传导功能失常所致,病因复杂,高龄老年便秘以复合证候多见,往往可能是多脏腑功能失衡所致。老年人由于气虚或年老阳气衰减,大肠无力传送,或阴血不足,大肠失于濡润,加之缺乏运动,易致大肠气机不畅,通降失常,传导功能失常,从而造成便秘。

### 便秘的预防和护理

调节饮食:饮食需要增加纤维和水分的摄入。多喝水,保证每日足够的饮水量,保持充足的水分摄入可以帮助软化粪便,还可以空腹饮用蜂蜜水,有助于润肠通便。同时,要多吃富含膳食纤维的食物,比如韭菜、芹菜、菠菜、燕麦、苹果、香蕉、火龙果等,增加粪便体积,促进肠道蠕动。另外,适量增加油脂类食物,如核桃、芝麻等,烹调时可添加植物油如花生油、芝麻油等可以起到润肠通便的作用。少吃辛辣、油腻、难以消化的食物,比如辣椒、炸鸡、年糕等。

(滁州市中西医结合医院 查镜雨)

## 解锁药品说明书:如何正确理解与使用

在吃药前,你有看说明书的习惯吗?有的人认为只要是医生开的药肯定没有问题,从来不看说明书;有的人从来不去医院,在药店随便买几盒药,看完说明书上的服用方法,就把说明书扔了;也有人会详细地看完说明书,最后却被上面的副作用吓得不敢吃药。药品说明书既是药师、医师和病人治疗用药的依据,也是药品生产、经营部门向医疗人员和人民群众宣传介绍药品特性、指导合理用药和普及医药知识的主要媒介。下面就带大家一一了解药品说明书。

### 如何正确理解药品说明书

1. 确认药品名称和批准文号:药品说明书上通常有商品名、通用名、英文名、批准文号等。通用名是世界通用的,国家药品监督管理局规定药品必须使用通用名,一般以译文和英文表示;商品名是各生产药厂为产品取的名字。用药时要认准通用名或者化学名,避免重复服药导致药物过量中毒。批准文号是药品的“身份证”,没有批准文号的药品可能是伪劣药品,不要购买。

2. 了解主要成分和主治功能:药品可能是由复方成分或者单一成分组成的,了解药品的主要成分有助于判断是否存在过量的风险。

3. 掌握规格和用法用量:用法用量部分详细说明了每种疾病所需要服用的剂量和服用方法。剂量通常是指成人剂量,对于老年和儿童等特殊人群,应该根据年龄、体重计算药量。

4. 适应症:适应症注明了该药品能够治疗的主要病症。患者可以根据自身的病症来选择正确的用药。对于非处方药(OTC),患者可自行对照症状来选择,必要时可以咨询医师。

5. 注意不良反应:药品在使用过程中可能会出现各种副作用。说明书会列出可能发生的不良反应。患者要注意阅读不良反应部分,一旦出现不良反应,要及时采取措施。不良反应包括副作用、过敏反应、毒性反应和继发感染等,说明书中的不良反应描述越详细,越有助于在使用药物时更好地发现、预防和处置不良反应。

6. 注意事项:注意事项部分包含了服药和服药期间的要求,如饮食禁忌等。患者要严格遵守,以确保用药安全。

7. 禁忌症:禁忌是指绝对禁止使用,凡属于禁用范围内的人群应避免使用该药。注意事项内容的信息量较大,应当仔细阅读,包括饮食、其他基础疾病患者用药等详细信息。

禁忌症部分明确指出了绝对禁止使用该药品的对象。属于禁止服用范围的人群要避免使用该药品,以免发生严重的不良反应。

8. 关注贮藏方法:药品说明书上会明确规定药品的存储方式,如避光、冷藏、防潮等。这个部分指明了药品的存放条件,如避光、阴凉干燥处保存等。患者要按照说明书上的要求妥善保存药品,确保药品的质量。

9. 有效期:有效期部分注明了药品在规定储存条件下能够保持质量的期限。患者要注意查看有效期,避免服用过期药品。过期或贮存不当的药品可能会影响药效和安全性。

10. 批号和执行标准:批号是药品生产厂家为了有效管理和精确追踪药品而设定的编码。执行标准是国家对药品质量以及检验方法所作的技术规定,是药品生产、经营、使用、检验和监督管理部门共同遵循的法定依据。

11. 关注特殊人群用药:孕妇、哺乳期妇女、老人及儿童等特殊人群应认真阅读药品说明书中的相关内容。有些药物对这些人群的安全性没有充分的临床资料,临床医师一般不建议使用。

### 实际操作中的注意事项和建议

1. 遵循医嘱,不随意更改用药方案:严格遵守医生制定的用药方案是非常重要的。医生在制定用药方案时,会综合考虑患者的病情、药物作用机制、剂量等多个因素,制定出最适合患者的用药方案。因此患者要严格遵守医生的用药指导,确保药物在患者体内发挥最佳的治疗效果。

2. 注意观察身体反应,及时调整剂量:在服药过程中,务必密切关注自身反应,并根据身体状况及时调整剂量。某些药品在服用过程中可能会引发不良反应,如过敏、皮疹、呼吸困难等,这些症状出现时,要立即停药并寻求医生帮助。

正确理解使用药品说明书对于保障用药安全、确保用药有效、促进医患沟通、增强患者自我管理能力以及减少医疗纠纷等方面都具有重要意义。因此,无论是医生、药师还是患者,都应该高度重视药品说明书的作用,并认真阅读和使用。总之,正确理解和使用药品说明书是确保用药安全有效的关键。患者要认真阅读药品说明书,遵循医嘱,合理使用药品。

(滁州市中西医结合医院 李丽)

## “食”癌无惧,科普助力

食管癌在全球范围内的发病率和死亡率呈持续上升态势,已成为公共卫生领域的重要挑战之一,广泛普及食管癌的相关知识,对于推动早期诊断、早期治疗以及提升整体防治水平具有深远的意义和紧迫性。

### 食管癌的病因

1. 吸烟:烟草燃烧所产生的烟雾中含有尼古丁、苯并芘等多种有害物质。这些成分能够直接损伤食管黏膜细胞,引发基因突变,从而为癌细胞的产生和增殖创造条件。

2. 饮酒:长期大量饮酒会使食管黏膜长期暴露于酒精的刺激之下,导致黏膜充血、水肿、糜烂,进而引发慢性炎症,增加癌变的可能性。

3. 不良饮食习惯:过热、过烫的食物会烫伤食管黏膜,长期反复的损伤和修复会使食管黏膜细胞发生异常增生,增加癌变的风险。腌制食物中往往富含亚硝酸盐,在体内会转化为致癌物质亚硝胺,直接作用于食管黏膜细胞,诱导基因突变和细胞癌变。

4. 遗传因素:遗传因素在食管癌的发生中也起着一定的作用。某些基因的突变或变异可能会增加个体对食管癌的易感性。

5. 胃食管反流病:胃酸反流至食管后,会破坏食管黏膜的屏障功能,使黏膜受到胃酸、胃蛋白酶等消化液的侵蚀,最终增加患癌的风险。

6. 食管慢性炎症:如食管炎、食管白斑等。

### 食管癌的症状

食管癌在早期阶段,症状通常较为轻微且不具特异性,容易被忽视。随着病情的逐渐进展,食管癌的典型症状——进行性吞咽困难开始出现。起初,患者可能在吞咽较硬的食物,如馒头、米饭

时感到困难,需要用水或汤送服才能咽下。随着肿瘤的不断生长和浸润,食管管腔逐渐狭窄,患者吞咽半流质食物,如面条、粥等也会变得费力。到了晚期,食管管腔严重狭窄甚至堵塞,患者连水和唾液都难以咽下,只能依靠静脉营养维持生命。

### 食管癌的诊断方法

1. 内镜检查:包括食管胃镜和超声内镜,是食管癌诊断的首选和关键方法。可以通过活检钳获取组织标本进行病理诊断,从而明确病变的性质和类型。

2. 胸部X线和CT检查:胸部X线检查可以初步了解食管的形态和位置是否异常,但对于早期食管癌的诊断价值有限。

3. 磁共振成像(MRI):MRI对于软组织的分辨能力优于CT,在判断食管癌与周围软组织(如心脏、大血管等)的关系方面具有独特的优势。

4. 正电子发射计算机断层显像(PET-CT):PET-CT可以同时反映肿瘤的代谢活性和解剖结构。

5. 肿瘤标志物:血液检查中的某些肿瘤标志物,对食管癌的诊断、病情监测和预后评估具有一定辅助价值。

### 食管癌的治疗手段

1. 手术治疗:手术是食管癌治疗的重要方法之一,但手术的可行性和方式取决于肿瘤的分期、位置、患者的身体状况等多种因素。

2. 放疗:放疗在食管癌的治疗中起着重要的作用,可作为术前辅助治疗、术后辅助治疗或单独用于不能手术的患者。

3. 化疗:化疗是使用化学药物通过血液循环到达全身各个部位,抑制癌细胞的生长和扩散。(滁州市第一人民医院 江海峰)

投稿邮箱:czrb9012@163.com