

替你寻医

□ 记者 崔宏远

炎夏 如何服用降压药?

涧西区李先生:

我今年63岁,2008年被查出患有高血压,由于平时坚持用药,血压一直控制得比较稳定。但自从夏天到来,虽然还是按医生原来给开的药定时服用,血压却经常波动,有时会有头晕、胸闷、乏力等症状。特别是刚从空调房里出来时,还会感到阵阵眩晕。请问季节会影响血压的变动吗?夏季我该怎么服药?

专家解答(河科大二附院神经内科二病区主任 王化贤):

季节确实会影响血压的变化,老年人由于体质的原因,变化会更明显。一般来说,进入夏季,因为炎热出汗,活动量增大等原因,血压会轻度降低。如果瞬间温差较大,像从温度较低的空调房到室外,就会因为温



度骤降使得血管急速收缩,引起血压突升,造成脑血管意外。

对高血压患者而言,不同季节使用降压药的剂量也应有所变化。像李先生近期经常出现头晕等症,就是没有按时按季改变药物用量造成的。夏天血压偏低,这时服用的剂量也应该适当减少。另外,在季节变化时高血压患者要经常测量血压,并把做好的记录及时交给医生,由医生根据具体的情况来调整用药。切忌自作主张调整用药。

夏季气温高、湿度大,高血压患者除了科学服用降压药物外,还要多注意一些个人生活细节,如空调温度不要调得过低,避免室内外温差过大;日常起居作息要有规律,保证充足的睡眠等。

现在世界杯激战正酣,高血压患者如果要踢球的话一定要调整好休息时间,以减少血压波

动。在饮食上不可过度贪凉,不要吃一些过凉的食物。还有,夏季出汗较多,要注意补充水分,可多吃些新鲜水果。

《替您寻医》栏目已经开张啦。您在健康或就医方面有什么问题,可来这个栏目咨询,我们的记者将就读者提出的问题,向专家进行咨询并及时反馈读者。为方便医生给出准确的治疗指导建议,请大家务必注明以下信息:性别、年龄、患病时间、既往病史、检查结果、目前或曾用什么药治疗等。我们不怕麻烦,我们等待着您的信息。

咳嗽

偃师市孟女士:我儿子今年11岁,近半个月来孩子每天早上起床后总是咳嗽,每次持续大概十几分钟,偶尔还会咳出痰来。到医院检查也没查出异常现象。孩子吃了治咳嗽的药,但都不见好,还曾试过吃生鸡蛋的办法,同样没有效果。希望通过本栏目找寻治疗咳嗽的小偏方。

互动话题

腿脚浮肿

洛龙区张先生:近几年来,每到夏天我的脚和小腿就经常浮肿,有时鞋都穿不上。每次发病持续半个月到一个月后就会自动消肿,且患处不疼不痒。我去医院做了检查,没有查出什么问题。试过吃中药和针灸的方法,也都没有见效,希望能有热心朋友给我支个招。

关节疼痛

西工区郭女士:我今年46岁,从5年前开始,就经常出现关节疼痛的毛病,最多时一个月能发作十几次。每次发作时,有时是四肢关节疼痛,有时是手指、脚趾关节疼痛,疼痛部位略微发肿,疼起来活动严重受限。奇怪的是,两三天后疼痛就会不治而愈。我去了很多家医院,都无法确诊。谁知道这是怎么回事,有什么解决办法吗?

湿疹

西工区邓先生:孩子放暑假了,带着他回县城老家的菜地里转了一圈后,孩子胳膊上出现了小水泡,到医院检查,医生说是“受潮引起的湿疹”。治疗快一个星期了也不见好转,且越来越“灼痒”,看看哪位朋友能帮帮我。

流口水

涧西区刘女士:我的小侄子1岁多了,半年来不停流口水,医生说是口腔咀嚼黏膜有问题,希望寻求安全有效的偏方。

皮肤瘙痒

涧西区王女士:我每次洗完澡浑身皮肤就会发痒,如果用手抓便会出一道道发红的血印。医生说这是人工性荨麻疹,但我至今未找到好的治疗办法,想寻找一个治疗人工性荨麻疹的小偏方。

记者 崔宏远 整理

我来支招

鼻孔塞药赶跑偏头痛

偏头痛是一种常见病,也是困扰很多人的顽疾。据历史记载,三国枭雄曹操就饱受偏头痛的折磨。如果你正为了偏头痛而苦恼,不妨试试涧西区葛先生提供的妙招:鼻子里塞中药治偏头痛。

葛先生介绍说,他的工作很多时候需要喝酒应酬,但只要一喝酒,偏头痛的毛病就会发作。有时头痛会持续一整天,还伴有头晕、恶心,就连睡觉都成了一件奢侈的享受。偏头痛严重影响了他平日的的生活和工作,一发作就只能卧床休息。他去过多家医院,药也吃了不少,就是不见效。后来,一位朋友告诉了他这个方法。一试之下,他发现这个方法虽不能治本却能有效止住头痛。

具体方法为:准备中药川芎、白芷、远志各60克,冰片10克。混到一起并研成细末,装入瓶中备用。偏头痛发作时,取出一小撮药末,大约5克左右,放到医用纱布上卷成细条状。如果左侧头痛就将药塞入右鼻孔,右侧头痛就将药塞入左鼻孔。每次大约15分钟,每天2次,即可止住头痛。

(记者 崔宏远)

鲜姜茴香巧治“绣球风”

阴囊湿疹,俗称“肾囊风”、“绣球风”,是男性常见的皮肤病。由于发病时奇痒难耐,又是隐秘部位,也就成了很多男士的难言之隐。近日,家住老城区的孙先生给本刊热线打来电话说,他的难言之隐被一则验方给治好了。

孙先生介绍说,一年前他的阴囊突然长出了密集的小丘疹,且奇痒难耐。一旦发作起来,有时在公共场合他也顾不得别人的眼光,立即要挠个痛快。有一次,因为抓挠还引发了感染。另外,到晚上时情况更为严重,经常痒得他彻夜难眠。

今年6月初,他的一个朋友告诉了他这个方法,他觉得方法简便易行就试了试。没想到,只用了两次就治愈了,且至今未复发。这个方法只需要用到姜和茴香两种材料,如果有市民正为此病烦恼,不妨一试。

具体做法:用鲜姜200克,茴香100克,加水2升煎煮。水煮沸5分钟后即好。待水凉后外洗患处,一般连用2次~3次即可治愈。

(记者 崔宏远)

我试我秀

韭菜泥治脚气

有读者说:近来我父亲的脚气犯了,脚痒难忍。听人说韭菜能治脚气,他每晚敷一次,5天后脚就不痒了。

对此,专家解释说:生韭菜味辛性温,能行气活血散淤、解毒消肿。饮服鲜韭菜汁可治淤血、胸腹部疼痛;捣烂外敷可治疗跌打扭伤、淤血肿胀,也可外涂治疗湿疹;熟后味甘性温,可温胃止痛,补肾助阳。

脚气(俗称脚气)是由霉菌引起的,有时出现小水泡和脚

痒,古人一般认为脚癣属于湿疮,就此而言,可以用韭菜治疗。虽然没有直接抑制霉菌的作用,但韭菜有一定的抗菌消炎和促进血液循环的作用,对局限性的脚癣、荨麻疹和湿疹有一定疗效,但有伤口者禁用。

用韭菜治疗脚癣是取其活血散淤、解毒消肿的作用,因此用鲜韭菜捣成泥状外涂患处为好。可以每天两次,每次至少半小时以上。由于每位患者的病情轻重以及患病时间长短



不同,在用法、用量和次数上也应有所不同。一般而言,用量视

病变范围而定,病轻者次数少、时间短。(肖龙)

天利五行蔬菜汤 读报知识有奖问答

- 1.为了使医患纠纷有法可依,今年7月1日起正式实施的《侵权责任法》作出了什么样的规定?
- 2.专家指出,土豆不适合孕妇食用,为什么?
- 3.为什么太阳能热水器里的水不能饮用?
- 4.竹荪丝瓜汤具有什么样

- 的药用价值?
- 5.45°倒立可以起到什么样的效果?
- 6.宝宝如果长痱子,用什么来对付?
- 7.宝宝喝水的4个原则是什么?
- 8.口苦口干服用什么可以缓解?

您喜欢看《生命周刊》吗?您看后能记住一些健康知识吗?可能您自己也不太清楚吧,本刊开设了《读报健康知识小问答》,想和您玩个测验小游戏,您只要认真看报喽。

我们将从本刊上一期刊登的内容里选取几个小问题,每期见报当日打进本刊热线电话(18903886990)、并全部回答正确的前10名读者,可入围获得周积分,每月选出月度总分优胜者,给予一定奖励。奖品由天利五行蔬菜汤专卖店提供。领奖电话:61691689。期待您的参与!

《生命周刊》采编人员郑重提醒您:我们归纳整理的单方,仅为提供者的个人经验,未经记者验证,如需使用,还应得到医生的指导。

如果您需要我们帮助,可通过以下方式与我们联系:信寄《洛阳晚报·生命周刊》的《健康热线》版;登录洛阳网点击“文字投稿”系统投稿;发E-mail至健康信箱lywb5678@sina.com.cn;拨打健康热线18903886990或百姓一线通66778866。