

身边提示

炎炎夏日 谨防疾病好转假象

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

家住西工区的于先生患糖尿病3年多了,病情一直控制得不错。进入夏季以来,于先生在家自测血糖时发现数值一直偏低,便开始自行减药。谁知前几天夜里,他突然全身冒冷汗,还心慌气短,吓得家人差点叫救护车。

河科大二附院内科副主任医师周元峰、内分泌科主治医师李雪峰指出,夏季,很多患者会发现自己的病情突然“好转”了,如血糖不高了、血压降下来了,但这只是季节性好转的假象,患者千万不可大意。

血压下降 不可自行停药

“夏季是心血管病的‘淡季’,住院病人也比其他季节少了许多。”周元峰介绍,心血管病是一种与气候变化密切相关的疾病。炎炎夏季,人体内的血管易于扩张,血管外周阻力减小、血流加快,再加上人体出汗较多,血压降低,都有利于缓解心血管病病情。

看到病情好转,人们自行停药或者减少服药量都是错误的。



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

周元峰说,以高血压为例,夏天血管舒张,血压会有所下降,但高血压患者对环境温度的适应能力较差,闷热环境下血压很容易反弹,有可能导致中风或引起心脑血管并发症,严重时危及生命。

周元峰提醒,夏季,心血管疾病患者要关注血压,并保持健康的生活方式。可根据血压监测结果在医生的指导下调整用药

量,切不可自行随意改变。如果发现血压波动不规律,要及时到医院诊治。在使用空调时,温度不能过低,最好在27℃~29℃。此外,饮食不要贪凉,要控制水分的摄入并保证充足的睡眠。

血糖下降 莫掉以轻心

一般来说,夏季糖尿病患者

者的血糖是一年中最低的。李雪峰介绍,夏季人们食物的摄入量减少、室外活动增多,再加上夏季胰岛素分泌量较多,因此,患者夏季的血糖较其他季节更容易控制。

李雪峰提醒,糖尿病患者夏季也不要掉以轻心,平时除了进行血糖监测外,还要定期检查糖化血红蛋白,不能随意停药或减药,以免发生意外或使病情加重。同时,糖尿病患者还应充分利用夏季血糖值较低的规律,抓住治疗时机,以利于疾病康复。

夏季,糖尿病患者除了规范治疗外,还要注意主动补水。每天的饮水量应达到2000毫升左右,以白开水或淡茶水为宜,不要饮用含糖的饮料,也不要吃含糖量高的冰淇淋、雪糕等。另外,夏天是消化道疾病的高发季节,腹泻或呕吐会导致人体水和电解质代谢紊乱,容易造成血糖的波动。如果糖尿病患者患上了胃肠炎,要及时到医院治疗,以免发生危险。

夏季气温高、湿度大,各种传染病、胃肠道疾病、皮肤病等进入了高发期。针对夏季常见病、高发病,市民在家里应准备哪些常用非处方药才能既有效又安全?记者采访了相关专家,请他们为您支招。

夏季家中常备这些药(2)

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

炎炎夏季,人们出现口干舌燥、咽喉疼痛、流鼻血等上火症状在所难免。去火应该备哪些药?

“上火是一种俗称,中医称为‘火热证’。”河科大二附院中医科主任赵东鹰表示,火为夏季主气,人体受到热邪侵袭后,会引起全身或局部出现一系列热证的表现。尤其是心脑血管

病人,上火还会引起中风、脑梗等严重后果。去火要用寒凉的清火药,但首先要分清是实火还是虚火。

实火患者,大都是由于环境因素以及饮食不当所引起,主要症状为面色发红,口腔有异味,贪凉且大便干燥、尿液发黄,这类患者可服用些清热泻火药。

虚火患者,一般是由于劳累

过度所致,最好通过食疗调理。针对不同的症状,赵东鹰给出了她的用药建议。

□舌生疮、长痘,心烦失眠(心火):牛黄解毒片、牛黄清胃丸。

鼻腔干燥,口气发热,鼻头或鼻翼红肿疼痛(肺火):清肺抑火片、三黄片。

□唇起皮干裂,胃痛(胃

火):牛黄清胃丸、金花消痤丸。

目涩口苦,烦躁耳鸣(肝火):知柏地黄丸、龙胆泻肝丸。

对于虚火患者,赵东鹰建议,应少吃药,以食疗滋补为主,可以多吃些凉性蔬菜,如苦瓜、丝瓜、芹菜等,还可以用梨、银耳、山药、枸杞等煲汤,都可以起到滋阴降火、补脾养胃的作用。

药驾危险不亚于酒驾

□ 记者 朱娜 通讯员 路书斋

“要开车,就不能喝酒。”人们知道酒驾的危险,大都可以避免。但是,有些药服用后驾车,其危险程度不亚于酒驾。

市中心医院药剂科科长郑伟介绍,人们知道酒驾的危险,却忽视了药驾带来的危险。有些药物服用后可引起嗜睡、困倦等现象,人们如服用此类药物后,尽量避免驾驶车辆。

抗过敏药物。很多抗过敏药被服用后,会在人体内产生副作用,如出现嗜睡、眩晕、乏力等症状。人们如服用抗过敏药后,应避免驾驶车辆,否则容易引发交通事故。

止咳药。止咳药中含有可待



因、克咳敏等具有镇静作用的成分,当人们服用后会出现嗜睡、头晕等不适反应。服用此类药物后,严禁进行高空作业及驾驶车辆。

镇静剂。众所周知,安定等镇静剂服用后有嗜睡等作用,驾驶车辆时不能服用此类药物。一些药物中通常也含有镇静剂,人

们很容易忽视,如感冒药、退热药等。

还有一些药物服用后会让人变得兴奋。抗肿瘤药物会刺激神经中枢,引起厌食、恶心、呕吐等反应,影响驾驶人驾车;支气管扩张剂也会让人变得兴奋,对驾驶人驾车也有一定影响。

郑伟建议市民在服用药物时,要看清楚药物说明书,很多药物说明书上都会注明,服用此药物后,有哪些注意事项,如禁止驾车、禁止高空作业等。当你服用具有嗜睡等副作用的药物后又不得不开车时,可适量服用一些茶或咖啡,以对抗药物的副作用。

常困家中 老人当心抑郁

□ 记者 崔宏远
通讯员 王俊

近日,中科院心理所心理健康重点实验室完成的一组调研发现,近四成中国城市老年人存在抑郁情绪问题。

家住涧西区71岁的李女士,1年前因丈夫患重病,在家独自照顾老伴,整日不出门,费尽了心力。后来,她逐渐出现失眠、头痛、记忆力减退、没有食欲等症状,还常常入睡困难,体重也减轻了不少。她去医院看了好几回,最终被确诊为隐性抑郁症。

河科大一附院心理门诊主治医师、国家二级心理咨询师李曦介绍,抑郁症是老年人常见的功能性心理障碍之一,主要表现为情绪低落、焦虑、烦躁、多疑、迟滞和躯体不适等。抑郁症发病主要与生理功能的退化、躯体疾病和功能障碍、心理因素以及社会因素有关。老年人往往缺乏有效的心理自我调节能力,退休后,社会地位、健康状况等方面的变化容易引起失落感,交际圈变窄、情感缺失、家庭关系紧张、丧偶等都会让老年人产生严重的负面抑郁情绪。

如何预防和治疗老年抑郁



症?李曦表示,预防老年抑郁症,一方面,老年人应正确对待退休后的老年期生活,降低期望值,增强自我价值观念,多参加有益的文体活动,消除孤独感;另一方面,要鼓励老年人参加力所能及的劳动,提倡“老有所为”,给老人营造一个和睦的家庭和社会环境。此外,老年抑郁症易复发,长期服用药物治疗也是一个十分重要的预防手段。

治疗老年抑郁症,心理护理也很重要。第一,家庭成员要全面了解老人的病史,向老人做好解释工作,使老人对疾病有正确的认识,消除悲观情绪,积极配合治疗。第二,要向老人提供心理支持。多关心、问候老人,鼓励老人多参加一些社会活动,培养广泛的兴趣爱好,使其能保持良好的心态。第三,要做好防护工作,防止意外发生。严重的老年抑郁症患者,往往有自杀倾向,不可疏忽大意。此外,还要妥善保管家中的药品,避免患者误服造成中毒。

另外,李曦提醒,大部分老年人的抑郁表现没有典型性,容易被忽视而错过治疗时机。当家中老人出现意志消沉、沉默寡言,动作迟缓、忧郁悲观、绝望、智力和体力下降等症状时,最好陪其到专科门诊诊断,以便早发现早治疗。

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838