

浅谈高血压用药问题

□石蕊

高血压,这一无形的健康杀手,悄然影响着全球数以亿计的人们。随着生活节奏的加快和饮食习惯的改变,高血压的发病率逐年攀升,成为威胁人类健康的重要因素。因此,深入了解高血压用药的相关知识,对于提高治疗效果、减少并发症具有重要意义。

1.何时开始用药?

高血压的治疗策略应根据患者的具体情况而定。一般来说,对于初诊高血压且血压轻度升高的患者,可以先尝试通过改善生活方式来降低血压,比如调整饮食、增加运动、戒烟限酒、控制体重等。如果经过3—6个月的生活方式调整,血压仍然不能控制在正常范围内(收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$),或者患者已经出现高血压相关的靶器官损害,如心脏病、肾脏病等,则应考虑开始药物治疗。对于中重度高血压、高血压合并糖尿病、冠心病、脑卒中等高危患者,应尽早开始药物治疗,以有效控制血压,降低并发症的发生概率。

2.如何选择合适的降压药物?

降压药物种类繁多,每种药物都有其

特定的适应症和副作用。选择合适的降压药物,需要综合考虑患者的血压水平、靶器官损害情况、合并症以及药物的疗效、安全性和耐受性。常见的降压药物包括利尿剂、 β 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂(ACEI)、血管紧张素II受体阻滞剂(ARB)等。利尿剂适用于轻中度高血压,特别是老年人、肥胖者、合并心力衰竭的患者; β 受体阻滞剂适用于心率较快的中青年患者,或合并心绞痛、心肌梗死的患者;钙通道阻滞剂适用于老年高血压患者,或合并糖尿病、冠心病的患者;ACEI和ARB适用于合并糖尿病、肾脏病、心力衰竭的患者。在选择降压药物时,患者应遵循医生的建议,根据自己的具体情况选择合适的药物。

3.是否可以擅自调整药物剂量?

高血压患者不能擅自调整药物剂量。高血压是一种慢性病,需要长期持续的药物治疗。药物剂量的调整应在医生的指导下进行,根据患者的血压变化、靶器官损害情况以及药物的疗效和副作用来综合考虑。擅自调整药物剂量可能会导致血压波

动,增加心脑血管疾病的发生风险。如果患者想调整药物剂量或更改药物,应先咨询医生,并在医生的指导下进行。

4.用药期间应注意的饮食和生活习惯

饮食:患者应保持低盐、低脂、低糖饮食,多吃新鲜蔬菜和水果,如苹果、西红柿等,少吃油脂含量高的食物,如炸鸡、烤肉等,以及少吃盐分含量高的食物,如咸菜、腌制品等。同时,要戒烟限酒,避免过多摄入咖啡因和辛辣食物。

作息:患者应保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。合理的作息习惯有助于维持血压的稳定。

3.运动:适量运动有助于降低血压,患者可以选择散步、慢跑、太极拳等有氧运动。但运动时应避免剧烈运动,以免引发心脑血管事件。

心态:保持愉快的心情,避免情绪激动和压力过大。情绪波动可能会导致血压升高,不利于病情的控制。

5.用药过程中出现副作用的应对方法

在药物使用期间,患者应密切观察自己的身体反应。如果出现严重的不适或副

作用持续存在,应立即告知医生,可能需要进行检查,以确定是否需要更改药物治疗计划。另外,用药期间通过多运动、多喝水等方式,可将体内的代谢废物和药物毒素快速排出体外,从而降低药物副作用对身体的影响。

6.用药过程中如何监测血压?

高血压患者在使用药物期间应定期监测血压,以了解药物的疗效和血压的变化情况。建议患者在家里使用电子血压计进行监测,每天至少测量两次,早上一次,晚上一次。直到血压控制在一个正常范围以后,再每周或每月测量一次。在测量血压前,患者应休息片刻,避免剧烈运动和情绪波动的影响。如果发现血压持续升高或出现异常情况,应及时就医,以便医生根据血压变化调整药物剂量或治疗方案。

总之,高血压的管理是一个持续的过程,关键在于患者的自我管理和医生的指导。高血压虽然是一种慢性病,但只要患者积极配合、科学治疗,就能有效控制病情,享受健康生活。

(作者单位:河北中石油中心医院)

如何正确读懂药品说明书

□任艳平

药品说明书是每个药品的重要组成部分。作为患者或使用者了解药品信息的主要途径,药品说明书在确保药品正确使用、提高药物疗效及减少药物副作用等方面起着至关重要的作用。然而,许多患者在阅读药品说明书时常常感到困惑,无法快速、准确地读懂药品说明书,也不能理解其中的医学术语和相关信息。因此,本文结合药品说明书的具体结构和常见问题,阐述如何正确读懂药品说明书,并提供一些实用的阅读技巧。

1.药品说明书的基本结构

药品说明书通常包含以下几个基本结构:药品名称,包括药品的通用名称、商品名称、剂型、规格等,帮助患者准确识别药品;成分,列出药品的有效成分及辅料,患者可以了解药物的主要成分,避免过敏或药物相互作用的风险;适应症,指明药品适用于哪些疾病或症状,帮助患者判断该药品是否符合自己的需求;用法用量,明确药物的剂量、使用频率、使用等方法,确保患

者按规定使用药物;不良反应,列出可能的副作用和不良反应,提醒患者关注并及时报告;禁忌证和注意事项,说明哪些情况或群体应避免使用该药品,并提示用药过程中需要特别注意的事项;药物相互作用,涉及药物与其他药物或食物的相互影响,避免不良反应。

2.如何解读药品说明书中的关键信息

解读药品说明书中的关键信息需要关注几个重要部分。

药品名称和成分可以帮助患者了解药物的基本信息,确保正确使用。每一种药物只有一个通用名称。药品的商品名是经药品监督管理部门核准的,并由药品生产厂商注册的名称。生产的厂家不同,就有不同的商品名。

适应症部分明确药物适用于哪些疾病或症状,患者应对照自己的病情判断是否使用该药物。

用法用量非常重要,患者应严格遵守说明书中的剂量和使用频率,不能随意

调整。

对于不良反应的描述,患者应了解可能出现的副作用。但药品说明书上所列的不良反应并不是每个人都会发生,因此在药物使用过程中,一旦发生不良反应立即停药,并及时就医。

禁忌证和注意事项部分则需特别关注,避免因某些病症或身体状况使用药物造成风险。

药物相互作用是指同时或在一定时间内由先后服用两种或两种以上药物后所产生的复合效应。药物相互作用提醒患者在使用该药物时,需避免与某些药物或食物一起使用,以免出现不良反应。

3.药品说明书存在的问题

药品说明书存在的问题主要包括信息不清晰和过于复杂。部分药品说明书的语言较为专业,普通消费者难以理解,可能导致误用或滥用。此外,有些药品说明书可能存在信息遗漏或描述不

充分,患者难以得知所有可能的不良反应和禁忌症。另一个常见问题是患者忽略了用法用量的严格要求,随意增加或减少剂量,导致药效不显或产生副作用。一些药品说明书可能对药物相互作用的描述不够全面,导致患者用药不当。还有部分患者认为药品没有不良反应,不关注药品的注意事项,忽视可能存在的风险。正确解读和使用药品说明书是避免这些误区的关键。

4.结语

总之,药品说明书是患者安全用药的重要依据,它提供了药品的基本信息、使用方法、可能的不良反应及注意事项。理解和正确解读药品说明书,对于确保用药安全、提高治疗效果至关重要,有利于患者更加科学、安全地使用药物,提升整体健康水平。药品说明书并不能完全覆盖所有可能的情况,若遇到不清楚的问题或不适反应时应及时咨询专业人士。

(作者单位:河北中石油中心医院)

关于子宫内膜癌,你需要知道这些

□陈晓菲

子宫内膜癌,作为女性生殖系统中一类重要的恶性肿瘤,对女性的健康构成了严重威胁。了解子宫内膜癌的基本知识、症状、诊断及预防治疗策略,对于提升女性的健康意识和生活质量至关重要。

1.子宫内膜癌的定义与发病率

子宫内膜癌是原发于子宫内膜的一组上皮性恶性肿瘤,以来源于子宫内膜腺体的腺癌最为常见,是女性生殖道三大恶性肿瘤之一。其发病率在女性生殖道恶性肿瘤中占比20%—30%,在女性全身恶性肿瘤中占比约7%,且近年来呈上升趋势。

2.子宫内膜癌的高危因素

生殖内分泌失调:子宫内膜癌是一种生殖内分泌失调性疾病,雌激素过度刺激子宫内膜是主要原因之一。缺乏孕激素的对抗,雌激素持续刺激子宫内膜,使内膜长期处于过度增生的状态,进而可能发展为子宫内膜癌。这种类型被称为I型子宫内膜癌,也叫雌激素依赖型子宫内膜癌。

肥胖、高血压、糖尿病:这三个因素常被称为子宫内膜癌三联征。肥胖女性体内脂肪细胞可产生过多的雌激素,增加患子宫内膜癌的风险。高血压和糖尿病也与子

宫内膜癌的发病密切相关。

月经初潮早和绝经晚:晚绝经的女性在来月经的最后几年多为无排卵性月经,缺乏孕激素的拮抗,导致雌激素的刺激时间延长。

不孕不育:每次妊娠均可在一定程度上降低子宫内膜癌的发病风险。不孕不育的女性相较来说更容易患上子宫内膜癌。

卵巢肿瘤:一些卵巢肿瘤,如卵巢颗粒细胞瘤、卵泡膜细胞瘤等,常产生较高水平的雌激素,增加子宫内膜癌的发病风险。

外源性雌激素:单一外源性雌激素治疗达5年以上,发生子宫内膜癌的风险会增加10—30倍。

遗传因素:约有20%的子宫内膜癌患者有家族史。

不良生活方式:饮酒、吸烟、熬夜等不良生活方式与子宫内膜癌的发生存在一定关联性。

此外,长期服用三苯氧胺、无排卵性月经异常、无排卵性不孕、多囊卵巢综合征等因素也可能增加患子宫内膜癌的风险。

3.子宫内膜癌的常见症状

阴道出血:90%的子宫内膜癌患者会出现阴道异常流血,以绝经后阴道流血最为

明显,量一般不多。未绝经者表现为各种出血性月经紊乱、月经淋漓不尽,有血块,甚至有阴道大出血等症状。

阴道异常排液:早期可表现为少量浆液性或血性分泌物,后期发生局部感染、坏死,可排出恶臭的脓血样液体。

盆腔疼痛:癌细胞侵犯周围组织或神经,患者可能会感到下腹部或盆腔区域的隐痛或胀痛。

尿频和尿急:癌细胞侵犯膀胱,刺激膀胱的神经末梢,导致患者频繁排尿,尿量较少,并伴有尿急的感觉。

腹胀和消化不良:癌细胞侵犯肠道,影响消化功能,患者可能会感到腹部胀气、恶心、呕吐等症状。

体重下降和乏力:癌细胞消耗机体的营养物质,导致体重下降,出现持续性乏力感。

如果出现上述症状,建议及时就医,进行相关检查和诊断,避免延误病情。

4.子宫内膜癌的诊断方法

超声检查:经阴道超声检查可以了解子宫大小、宫腔形状、宫腔内部有无赘生物、子宫内膜厚度、肌层有无浸润及浸润深度等情况。

盆腔核磁共振成像(MRI):是子宫内膜癌首选的影像学检查,能够清晰显示子宫内膜及肌层结构,以及肿瘤的鉴别诊断,评估化疗的疗效及预后情况。

计算机断层扫描(CT):能够了解肿瘤对盆腔组织、器官的影响情况,以及中晚期并发症及全身转移情况。

正电子发射断层成像(PET):对于难以诊断以及疑似转移患者,可进行全身PET-CT检查,以明确全身肿瘤侵犯及转移情况。

组织病理学检查:子宫内膜癌的金标准是组织病理学检查,诊断性刮宫是目前最常用、最理想的诊断方法,可直接观察宫腔内及颈管内病灶的外观形态、位置和侵犯范围,降低漏诊率。

5.结语

总之,子宫内膜癌作为女性健康的潜在威胁,需得到充分重视。了解其发病机理、高危因素及典型症状,有助于及早发现并干预。一旦确诊,科学规范的治疗方案是延长生存时间、提升生活质量的关键。此外,积极的生活方式和定期的妇科检查,能够有效预防子宫内膜癌的发生。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)