

■用药指导

### 降压药配伍应遵医嘱

不少心血管专科的医生都指出,几种降压药联合使用的效果比较好。但是,哪些药可以联合,哪些药不能联合其实是有讲究的,不可任意配伍。

南京市第一医院心内科副主任医师张丰富认为,如果首发高血压为150/90毫米汞柱,一般不主张马上用药,可以采取1-3个月的非药物治疗,效果不佳时再药物治疗。高血压分为轻中重三度,重度高血压必须及时用药,轻度高血压一定要查明原因。至于到底吃什么降压药合适,每个人都存在个体差异性。

专家介绍,一线治疗高血压的药物主要有噻嗪类利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素II受体拮抗剂和钙

拮抗剂等。单药治疗具有50%的疗效,联合用药可使80%病人的血压降下来,而且不同降压药物对心、脑、肾等重要器官的保护有所不同,至于如何联合使用,专家建议患者一定要请专科医生根据你的症状、年龄、胖瘦程度等情况定夺,不能自己随意搭配。像尼群地平、硝苯地平等属于短效用药,老人使用时要防止血压大起大落。

由于几类一线降压药物各具优点和不足,正确联合用药既可使血压得到严格控制,又能抵消相互间的不良反应。药物增多虽然增加了治疗成本,但因为血压控制好和不良反应少,反而减少了药物转换、随访、不良反应的处理。

快报记者 金宁

### 使用硝酸酯类药物需细心

天气寒冷是冠心病的诱发因素之一,而硝酸酯制剂是防治冠心病心绞痛的常见药物。南京市中医院心脏科顾宁主任提醒市民,如果要长期使用此类药物就应该保证每天有一定的无硝酸酯期,将血药浓度维持在最低水平,病人应该遵医嘱在正确的时间用药,不要擅自加减药量或联合用药。

据顾主任介绍,硝酸酯类药物在连续使用一段时间后,疗效会降低或消失,即产生所谓的耐药性。不过,硝酸酯类的耐药性是可逆的,停药一段时间,药效就会恢复。但如果不注意其他用药细节,疗效仍会

受影响。以硝酸甘油为例,这种药物适合舌下含化而非吞服。这是因为吞服的话,经过肝脏代谢,药效会降低且起效很慢,而舌下的“条件”较好,丰富的毛细血管可以直接迅速吸收药物进入血液循环系统,提高药效。舌下含药时最好靠着休息,避免站立或躺卧。站立容易出现头晕,躺卧则会加重心脏负荷,使发病时间延长。有些病人对硝酸甘油比较敏感,用药后可能出现血管扩张性头痛、头晕等症,这时可以在医生的指导下减少药量,连续使用数日后症状便会消失。

快报记者 金宁 实习生 李鑫芳

■导医短信

# 年轻人为啥频繁手抖

最近一段时间,快报短信栏目得到了广大读者的积极支持,栏目每天都会收到近百条咨询短信,由于版面所限,本期健康专版挑选了一些具有代表性的问题,并一一请专家进行解答,有相关需求的读者也可以选择对应的医生,去看他们的专家门诊做进一步治疗。

#### 迎风流泪能治疗吗

138xxxx8952问:我43岁,从年轻时起一到天冷,特别是早晨冷风一吹,眼泪不停地流,请问这是怎么回事,能治疗吗?

解放军第八一医院眼科主任杨建东答:吹冷风流泪常见于两种情况,一是有眼部疾病或者有其他可引起眼部并发症的疾病,如糖尿病,二是眼睛在受到外界刺激后出现的正常生理反应。鉴于此,你可以先去医院检查,看是否有倒睫、沙眼、角膜炎等眼部疾病,或糖尿病等可引发眼病等其他疾病。如果排除疾病的可能,则不必过于忧虑。眼睛受到冷空气刺激,分泌的泪液会变多,这是眼睛应对寒冷刺激所产生的保护性生理反应。可以在出门时戴上防风眼镜,尽量选择框架眼镜,少用隐形眼镜。专家门诊时间:周三上午。

#### 被狗咬伤多久发病

138xxxx4453问:我11年前在农村脚被狗咬了,现在补打疫苗有用吗?以后会不会发病?

南京市第二医院感染科姚文虎主任医师答:被狗咬伤后首先要及时对伤口清洗处理,一般建议用20%的肥皂水或1%的新洁尔灭清洗20~30分钟,再用清水冲一下,伤口不要缝合,因为有残留病毒的话,会与神经肌肉结合比较紧密,敞开则容易清除病毒。其次是尽快打狂犬病疫苗,如果咬伤



资料图片

比较严重,按照WHO规定有三级暴露,即有贯通伤(血冒出来了)的话,就应该除了疫苗外,还要打狂犬病的免疫球蛋白或者狂犬病免疫血清。一般是一半的剂量做伤口的浸润注射,另一半做普通注射。狂犬咬伤人的几率为30%~40%,其中90%的人在3个月内发病,1年内发病占99%,1年以上发病者较少,你已被咬伤11年,因此你的发病几率是非常低的,不过,教科书上介绍过咬伤后19年发病的病例,如果你不放心的话,可以到医院按标准的5针注射疫苗也是可以的。专家门诊时间:周五上午。

#### 手抖得厉害是什么病

136xxx8899问:我妈39岁,她的手抖得很厉害,讲话时嘴唇也抖,请问是怎么回事?

南京脑科医院神经内科副主任医师徐俊:如果嘴唇和手发抖的同时,还伴有情绪易激动、多汗、眼球突出、食欲亢进但体重明显减轻等症状时,应首先考虑甲状腺功能亢进的可能性。甲亢多见于青年女性,以20~40岁的中青年为多见。所以患者最好先咨询内分泌专科检测血液中甲状腺激素及相关

产物水平。如果排除是甲亢,而且家族中也有人出现过类似症状,且相对稳定或进展缓慢,以及适度饮酒后症状有改善,可以考虑遗传性震颤。此外,以单侧手抖为首发症状的还应考虑帕金森病,但这种病多见于中老年人,所以就患者的年龄而言,可能性不大。建议患者到脑科医院神经内科就诊,医生可以通过病史采集、体格检查及必要的辅助检查明确诊断。专家门诊时间:周三下午,周四上午。

#### 确诊支扩张要拍胸片

138xxxx8669问:59岁女性,支气管扩张好几年,稍干重活就感觉血向上涌、吐血,请问有什么医治方法或特效药?

江苏省人民医院中医科主任医师许德金教授答:首先要分清清楚,支气管扩张、胃病、鼻炎、肺结核以及牙龈炎等可能导致出血。支气管扩张者经常有咯血现象,而且有的人咯血和咯痰在一起,当然也有人没有痰也会咯出血。此外,还有一种支气管扩张,虽然没有咯血现象,但在受凉咳嗽后出现浓痰或白色的粘痰。因此,建议你到医院来拍个胸片,诊断是不是支气管扩张。如果是该病,中医通过辨证论治,若确诊为寒证,可温肺止血,若为热证,可养阴清热止血,同时要看看你的舌苔、脉搏和痰的具体情况。专家门诊时间:周五上午10楼高级专家会诊中心。

实习生 李鑫芳 快报记者 金宁

**小毛病,发条短信**  
 移动用户发短信内容到1062017071,联通用户发短信内容到10620170271,小灵通用户发送到10620170631,移动0.2元/条,联通/小灵通均为0.5元/条。

**女性健康短信台**  
 移动用户发短信到: 1166710966837  
 资费:3元/条 预收话费  
 主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有! 只要有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

138616\*\*\*\*58 白带发黄,小肚子疼,有时候疼的手脚冰凉,请问是怎么回事?

多是炎症的表现,白带表现为黄色或黄绿色,有腥臭味多考虑是滴虫性阴道炎、慢性宫颈炎、子宫内膜炎、宫腔积液、阴道异物等化脓性细菌感染所引起。最好是到医院检查确诊,对症治疗!

13901\*\*\*\*93 患有重度宫颈糜烂怀孕会不会导致婴儿畸形? 请帮帮我。

重度宫颈糜烂与婴儿畸形没有直接关系,但容易流产,自然分娩会使新生儿感染眼部、口腔等黏膜疾病,所以最好治疗后再怀孕。建议采用利普刀治疗,操作时间短,安全无痛。

13913\*\*\*\*04 烫过头发一个月发现怀孕了,会有问题吗?

一般情况下,烫发对怀孕没有直接影响,建议你做好孕产期保健,定期产前检查,有不适及时到医院就诊。

13852\*\*\*\*55 我现在年纪还小,可是却做过3次人流,还能不能怀孕了?

人流与不孕没有直接关系,不过多次流产会使子宫壁变薄,建议做好避孕措施,尽量少做流产。

15951\*\*\*\*16 我妈妈37岁长了个62x53x58mm的子宫肌瘤,月经正常,小腹有坠感,请问如何治疗?

如果肌瘤的位置也适合的话,可以采用超导消融的技术治疗肌瘤。该技术无需开刀,安全无痛,可在门诊进行。

## (上接 B12 版) 自行服药 溃疡一个变八

病例二: 粗心老汉 12 年吃一种药

患者故事:68岁的张老汉12年来曾经因胃溃疡发作就诊,当时胃溃疡只有一个,医生开了雷尼替丁等药物,老汉服药后症状大为改善。这12年来老人只要感到胃部不适,就自己到药房买这种药来吃,每次效果都很好,就这样好好停停了12年,

他再也未到医院就诊过。两周前张老汉吃过晚饭2个小时后,感到胃部反酸,紧接着连续吐了三四次,急忙服药,但3天后,又出现类似症状,而且呕吐次数增加,一天只能吃一碗饭,不得已才来就诊。然而此时医生发现张老汉食道、胃窦、十二指肠三处有8个溃疡。如果再这样拖延下去,很可能发生胃穿孔、梗阻,甚至有恶变的可能。

东南大学附属中大医院消化科潘麒声主任医师:张老汉为复合型多发性溃疡,一般临床中多见多发性溃疡,即同一部位多发溃疡,像这位老人三个部位有多个溃疡还是比较少见的。经过询问了解到,老人平时饮食从不忌口,好吃酸辣硬冷类不消化食品,还特别喜欢喝酒,吃糯米。加上老人12年来仅仅是服用止酸的药物,没

有进行根治正规化治疗,造成胃部溃疡多发。此外老人贲门松弛,胃酸上返灼伤食道黏膜,所以引起食道溃疡。胃溃疡的致病原因是幽门螺旋杆菌,需要彻底杀死,目前随着医学的进步,止酸药品也有替代,因此长期服用一种药物,维持一种治疗,不及时复诊是引起老人不同部位多处溃疡的根本原因。

通讯员 徐敏 杜恩 快报记者 金宁

## 中科灵芝深受肿瘤患者青睐

首个获国家专利的抗肿瘤产品“中科灵芝孢子油”与另一种抗肿瘤制剂——爱特(AT)配成组方后最近又一次获得国家专利,此组方可以增强中科灵芝孢子油的抗肿瘤疗效。

该组方不仅能提高免疫活性,还起到基因调控的作用,可从细胞内、外防止肿瘤的发生、发展和转移。

据了解,众多肿瘤患

者在治疗和康复期都在服用中科灵芝孢子油组方,他们中有很多顺利度过5年康复期从而走向临床治愈。许多已经康复的患者还热心的向新病友推荐这个组方。“在我们这里,中科灵芝孢子油组方是最受欢迎的,肿瘤患者服用后普遍反映很好,还会介绍同病房的人来买”,中科灵芝专卖负责人朱小姐说。

### 维生素小知识(九)

# 维生素 C 与美白

提起维生素C,人们都知道它“增强抵抗力,预防感冒”的功效。其实,维生素C还是一种特别有效的抗氧化剂,具有捕捉游离的氧自由基、还原黑色素、促进胶原蛋白合成的作用,可以有效地强化肌肤对日晒伤害的能力。

我们知道,美容保养离不开皮肤的美白和弹性,而直接影响皮肤美白和弹性的主要因素有这三个方面:一是游离的氧自由基,二是黑色素,三是胶原质。医学研究表明,人类

在不良情绪作用下,如紧张、愤怒、恐惧等情况下会产生过多的氧自由基。氧自由基是一些具有不配对电子的氧分子,它们在机体内漫游,损伤任何与其接触的细胞和组织,并作用于人体内酶系统,导致胶原蛋白酶和弹性蛋白酶的释放,使其产生过度交联并降解,导致皮肤失去弹性,出现皱纹及囊泡。而维生素C,经肠胃吸收后,随血液运输到身体的各个组织,对细胞内及细胞间液环境中的氧自由基进行捕获、清除。把自由基对

肌肤的伤害降到最低。皮肤的颜色主要取决于肌肤的黑色素含量。而黑色素生成的根源在于酪氨酸酶。黑色素细胞内的酪氨酸在酪氨酸酶的作用下转换为多巴醌。多巴醌经过氧化形成真黑色素,即存在于表皮内的黑色素。形成的黑色素随着肌肤正常的新陈代谢逐步到达肌肤的表面,最后和老化的角质一起自然剥落。如果肌肤代谢不顺畅,则会导致大量的色素沉淀,并在局部聚集,皮肤的颜色就会加深

或者形成斑点造成肌肤不均匀。因此抑制酪氨酸酶的生物合成和防晒是美白的关键。而维生素C能抑制酪氨酸酶的活性,阻断黑色素生成,保护皮肤不受紫外线伤害,将已经形成的黑色素还原成无色的黑色素前质,并改善皮肤暗沉的效果。当然,黑色素还原成无色状态后并不能保证从此不会再生成。真的要美白,除了维生素C之外,还可以抑制黑色素生成的成分以及有效的防晒。

肌肤的美白保养中如

李艳红 蔡美琴 上海交通大学医学院营养系

何使皮肤保持弹性是不可缺少的一大关键。肌肤真皮层中含有大量的胶原质,它赋予皮肤力量,并维持皮肤的结构。交织在胶原质之中的是弹性纤维,它使皮肤富有弹性。而胶原质和弹性纤维的灵活性会受氧化影响而发生变化。这时细胞组织中的维生素C就可发挥其抗氧化和抗老化的作用,并能加口胶原蛋白的增生,起到防皱去皱的效果。所以有人说“没有维生素C就没有胶原蛋白”一点也不过分。所以,想要让肌肤白

得自然,美得滋润,富有光泽,丰富的维生素C的供应是必需的。由于维生素C属于水溶性维生素,会从汗液和尿液中排出,所以每天都需要从食物中摄入。为了皮肤的健康美丽,建议日常生活中每天保证有400-500克的水果摄入,以满足机体对维生素C的需求。在环境污染,紧张压力的情况下体内产生更多氧自由基时,也可以考虑额外补充维生素C,帮助肌肤的美白和身体的健康。