

一到冬季,血压波动难控制?

专家教你如何平稳度过“高危季”

进入冬季,气温骤降,对于高血压患者来说又到了“高危季节”,平时在正常范围内的血压,一下子变得难以控制,出现“过山车”式波动。专家表示,冬季高血压患者要重视控制血压,否则容易诱发脑出血、心梗等心脑血管疾病。

通讯员 孙茜 现代快报+记者 安莹

入冬以来高血压患者增加两成

近期,到江苏省中医院内科高血压专病门诊就诊的患者比平时增加了两成。“之所以冬季频发高血压,与气温变化密切相关。”该院心内科副主任医师刘鸣说,当冬季气温下降,患者受到寒冷空气的刺激,外周血管收缩,从而导致阻力增加,这个时候血压就会升高,容易出现头晕头痛、心慌胸闷、乏力等症状,有的还会表现为视物模糊、耳鸣等。

一旦血压过高,不少患者就急着降血压。刘鸣表示,降血压不是越快越好,无论是冬季还是其他季节,对于高血压患者的管理都是要求平稳降压,持久降压,降压达标。“所谓平稳降压指的是如果患者基础血压比较高,特别是超过180/120mmHg以上,我们希望在开始的24小时内降压要缓慢,不要短时间降到正常范围,否则容易引起脑供血不足,导致中风。”刘鸣表示,正确的做法是通过1-2周的时间慢慢将血压降到合理的水平。持久降压则是降压药物要尽量选择长效的降压药物,能维持16-24小时降压疗效;降压达标指的是使用降压药物的情况下,诊室血压<140/90mmHg。

目前,临床常用的降压药物主要包括中药和西药。国家岐黄学者、江苏省名中医、江苏省中医院党委书记方祝元教授牵头制定的《国家基层高血压防治管理指南》中医药章节中就提到在基层高血压防治中潜阳育阴治则应用最广泛。此外医院研发了院内特色制剂,

主治肝肾阴虚、瘀阻肾络的高血压病合并早期肾损害。

冬季如何控制好我们的血压?

“保持健康的生活方式,也可以带来血压的下降。”刘鸣介绍,健康生活方式包括低钠饮食、减轻体重、规律运动、戒烟戒酒、心理平衡。有研究表明,长期坚持低钠饮食(每人每日摄入食盐量不超过6g),可获得2-8mmHg血压的下降;减轻体重(体重指数小于24kg/m²,腰围男性<90cm,女性<85cm),体重每降低10kg,血压下降可达5-20mmHg;长期坚持规律运动(中等强度运动,每次30分钟,每周5-7次),可获得4-9mmHg血压的下降。

除了养成健康的生活方式,冬季预防高血压,还要注意以下几点:

1. 防寒保暖:建议高血压患者在冬季还是要注意防寒保暖,根据温度增减衣物,尽量减少不必要的外出。喜欢晨练的患者尽量在太阳出来后再锻炼身体,相对比较合适。

2. 按时服药:冬季容易血压波动,高血压患者要遵医嘱服用降压药物,并做好家庭血压监测,当血压降至正常后不能马上停药,应减到最小有效量并长期维持。

3. 避免情绪不好和过度疲劳:在冬季生活中,高血压患者应当控制情绪,谨防过度疲劳。极度愤怒或紧张都可诱发此病,因此,高血压病患者要保持乐观愉快的心情,切忌狂喜暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊。

做完根管治疗 要给牙齿装上“铠甲”

快报讯(通讯员 成琳 魏敏 吴梦羽 记者 任红娟)一般根管治疗结束后,医生都会建议,后期牙齿不疼了,一定要戴牙冠。那很多人就会疑惑为什么根管治疗后还要戴牙冠?近日,现代快报记者采访了南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)第一门诊部主任兰卫东。

兰卫东介绍,根管治疗是治疗牙髓病及根尖周病的首选方法。一般通过彻底清理根管内炎性牙髓和坏死物质,扩大成型根管,并对根管进行适当消毒,最后严密充填根管,以去除根管内感染性内容物对根尖周组织的不良刺激,防止根尖周病的发生或促进根尖周病变愈合。通过该治疗患者可以保留牙齿,因而与拔牙术互补。但是治疗繁琐,一般要2-4次就诊才能完成。

根管治疗后为什么要戴牙冠?兰卫东解释,根管治疗后的牙齿失去了来自牙髓的营养供应,就像树失去了营养慢慢枯萎变得很脆弱一样,牙齿的脆性也增加了,稍微用力咀嚼,剩余的残冠就有可能劈裂;还有需要进行根管治疗的牙齿,很多已经是龋病,缺损很大了,剩余的牙体组织用单纯的材料已经很难恢复原有的功能,且容易折断、裂开。

根管治疗是通过药物及器械操作来清理根管内的细菌及坏死物质,同时还要磨除被感染的牙体组织,所以大部分牙齿一旦进行根管治疗,则不太能够支持足够的咀嚼力,因而远期使用效果也可能不好。

“做了牙冠的患者也不代表可以用你的牙齿‘为所欲为’了,还需要注意口腔卫生,定期复查,不咬过硬的食物。”兰卫东提醒。

对付冬季小儿感冒 不妨试试中医“组合拳”

入冬以来,患风寒感冒的儿童越来越多。近日,南京市妇幼保健院儿童中医保健门诊的医师们通过“推、揉、按”等常见小儿推拿手法,作用于相应的经络、穴位上,发挥其解表散寒、温阳补虚等作用,提高孩子机体抵抗力,有效预防和治疗感冒、咳嗽等肺系疾病。门诊医师还利用中草药配制防感香囊与足浴方,为幼儿家庭抵抗小儿感冒、咳嗽等疾病做好预防。

儿童感冒试试小儿推拿

开天门、推坎宫:开天门系两拇指自两眉之间交替向上推至前发际线;坎宫位于自眉头起沿眉向眉梢成一直线,推坎宫即用两拇指指侧自眉心向眉梢做分推,此两种手法具有疏风解表之功效,对于头痛、流涕、鼻塞等症具有很好的疗效。

推三关:在前臂桡侧,自阳池穴推至曲池穴,适用于一切寒证与虚证,具有治疗与保健双重作用。

捏脊:自尾椎至大椎穴成一直线,双手拇指指腹和食指中节靠拇指的侧面在宝宝后背皮肤表面循序捏拿捻动,自下往上。捏脊具有调阴阳、和脏腑、理气血、通经络的作用,是预防保健之要穴。

防感香囊防儿童受风寒感冒侵袭

防感香囊属于祖国医学中的“衣冠疗法”,其芳香性中草药的挥发性物质经鼻黏膜、肌肤孔隙渗入机体,通过经络输注于五脏六腑、四肢百骸,发挥调运气血、舒畅情志、平衡阴阳。

香囊内含苍术、丁香、防风等多味祛风解表药,按照特定比例研制成末装入袋中,儿童将香囊佩戴于胸前膻中穴,此处为胸腺分布处,中草药的气味刺激胸腺能够促进胸腺肽

的分泌,以防儿童受风寒感冒侵袭。

还可以试试足浴方

中药足浴属于祖国医学热敷熏洗治疗,主要通过特定配伍的中药药液,用于泡脚的外治法之一。

其作用原理有二:其一,足部具有众多穴位,中药足浴的温热刺激穴位能够起到疏通经络、调畅气血、驱邪解表的作用;其二,足浴方中内含干姜、艾叶、桂枝、防风等祛风散寒、温阳之品,尤为适用于秋冬寒冷季节,药液通过足底穴位的流通性,刺激足部反射区,发挥其作用。其方法集治疗与保健于一体,操作简便、绿色无副作用,易于被儿童接受。

专家提醒,风寒感冒的儿童,或是易感儿童,同样可以通过食疗达到扶正祛邪的目的。比如养生粥:山药、薏苡仁、芡实、莲子、红枣、粳米等适量煮粥温服,不仅健脾和胃,还能够强身健体,有利于感冒的早日康复。

@家长们,别把儿童哮喘当感冒

近日,南京市中医院儿科唐为红主任医师门诊间诊治了一位5岁小朋友。据了解,这位小朋友连续咳嗽一个多月,症状时好时坏,家长在初次测量体温后发现体温正常,便认为是轻度感冒,并没有引起重视,时隔不久,这位小朋友突然面色发青、喘不上气,家长紧急送至该院儿科就诊,结果经过诊断发现孩子是哮喘。

哮喘和感冒这样来区分

在详细问诊及体格检查后,小朋友被确诊为哮喘,经过平喘、抗炎等药物治疗后,哮喘症状已完全缓解。唐为红表示,冬季是哮喘的高发季节,在此期间很多儿童哮喘发作,家长易与感冒相混淆,从而延误治疗,引发严重后果。

怎么区分哮喘和感冒?唐为红解释,哮喘

来袭前常有流涕、打喷嚏和胸闷,发作时主要表现为咳嗽、喘息、气促及呼吸困难等,而感冒时也会出现流涕、打喷嚏、咳嗽等症状,家长很容易相混淆。值得注意的是,感冒通常伴有发热,而单纯的哮喘发作一般不发热。感冒时咳嗽大多是逐渐加重,没有特定的诱发因素,每次咳嗽时间也不会很长,一般不伴有呼吸困难。而哮喘的咳嗽常发生在晨起、夜间、运动后,大哭或大笑后,以及接触刺激性气味、冷空气、过敏原等触发因素后,为反复性或持续性发作,常伴有喘息和呼吸困难,家长可在孩子呼气时听到类似小鸡叫的声音。严重哮喘发作还可表现为端坐呼吸、大汗淋漓、面色青灰。

遇到哮喘如何急救?

专家建议,要从以下几个方面做起:

1.保持镇静,安慰患者,因为焦虑、紧张的

情绪会加重病情,若明确过敏原,帮助患者脱离过敏原的接触。

2.保证患者采用仰卧位,半躺半卧位或半跪在床,以保持呼吸道通畅。

3.如果手边有气雾剂,应及时给予气雾剂的喷入,这是最快速、最直接的办法。

4.若无止喘药物,及时前往医院就诊或拨打120求救电话。

专家简介

唐为红,主任医师,医学硕士,教授,硕导。现任南京市中医药学会儿科分会委员,南京市医学会儿科、围产儿和儿童保健三个专业组委员。从事儿科工作近30年,擅长小儿呼吸系统及新生儿、儿童保健等疾病诊治,对小儿反复呼吸道感染、哮喘、生长发育等疾病具有丰富的临床诊治经验。

出诊时间:周一、四全天;周二下午

“二便”有异色 警惕胰腺癌!

快报讯(通讯员 张国强 记者 任红娟)家住江苏南通64岁的赵师傅,一个多月来,上腹部疼痛,有烧灼样痛,并伴有腹胀、恶心、暖气、伴腰背部疼痛,以及皮肤巩膜黄染,小便颜色黄、次数多,大便呈陶土样,并且量少次数多。为了查明病因,赵师傅就到当地医院就诊。

血常规检查结果提示:乙肝“大三阳”,腹部CT提示有胰头占位,考虑为胰腺癌。胰腺癌肝内外胆管、胆囊及胆管扩张,被当地医院告知是晚期胰腺癌,只能保守治疗。家里人不放弃,辗转来到了南京医科大学第二附属医院萨家湾院区的胰腺中心,找到了钱祝银教授。

经过充分的术前评估,钱祝银专家组为赵师傅进行手术。术中超声探查肿瘤已经侵犯肠系膜上血管。术中诊断为局部进展期胰腺癌,确认无根治性切除机会,决定行胰腺癌穿刺活检+冷热复合消融+胆肠吻合术。

手术后的赵师傅经过恢复,病情得到了有效控制,身体状况也越来越好。

南医大二附院胰腺中心已完成2021年度100例胰腺癌患者的冷冻消融术。100例胰腺癌患者中年龄最大的90岁,最小的39岁。绝大部分胰腺癌患者在诊断时已处于中晚期,丧失了手术治疗的机会。

据介绍,从2015年开始,南医大二附院胰腺中心不断突破,冷热复合消融术治疗晚期胰腺癌技术在中心已经非常成熟。根据临床数据显示,这些患者生存期一年以上的超过了60%,2年以上的超过了20%,优于单纯放化疗等抗肿瘤治疗。