

纯靠醋泡花生米降不了血压

长效类降压药,不仅降压平稳,对心血管、肾脏也有保护作用



■记者王艳

前段时间,江先生被查出患有高血压。因为对降压药有顾虑,他从网上找来一个食疗方——醋泡花生米,想以此来代替药物治疗。谁知道食用一段时间后,他开始感到头晕头痛,到医院一检查,收缩压高达180mmHg,高血压更严重了。

“无声杀手”高血压

浙江中医药大学附属第三医院心血管科主任姚宇玫主任医师介绍,很多高血压患者都有“是药三分毒”的观念,能不吃药就不吃药,导致血压不稳、控制不良。还有人想单纯依靠食疗来控制血压,这是不现实的,无论什么食物都不能代替药物的治疗作用。

高血压是一种严重危害人们身体健康的常见慢性心血管疾病,可分为原发性及继发性两大类。病因不明的高血压,称之为原发性高血压,占总高血压总数的95%以上。继发性高血压是继发于其他疾病,最常见的是由肾脏及肾上腺疾病所致,以及内分泌性高血压。

2016年我国18岁及以上成人高血压患病率为25.2%,知晓率仅为

46.5%,半数人不知自己患病。每年新增患病人数1000万左右,患者人数已超过2亿,并且开始呈现年轻化、低龄化趋势。

早期高血压患者血压仅暂时升高,多无症状,偶尔体检时发现血压增高,或在精神紧张、情绪激动或劳累后感头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、乏力、注意力不集中等症状。患者普遍存在不长期规律服药、不坚持测量血压、不重视非药物治疗,但是没有感觉并不代表没有损害。如果不治疗,高血压的危害会最大化,可造成心、脑、肾等多个器官的损害,最终导致脑出血、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症,严重影响健康甚至生命。因而高血压是危害健康的“无声杀手”。

哪些人更容易患高血压

姚宇玫介绍,大多数的高血压都是属于病因不详的原发性高血压。但一个人是否患有高血压,生活方式和膳食因素也起到主要的主导作用。饮食无规律、长期暴饮暴食,进食过多饱和脂肪酸和胆固醇含量高的食物,不吃或很少吃蔬菜水果,酒精摄入过多,吸烟,平时口

味重、爱吃咸的人更容易患高血压。

肥胖或超重是高血压的重要危险因素,尤其是向心性肥胖。大约有60%以上的高血压患者有肥胖或超重,而且体格越胖,越容易患高血压。

大约半数高血压患者有家族史,调查发现,高血压患者的子女患高血压的概率明显高于父母血压正常者。

另外,精神压力太大、体力活动少的人以及糖尿病、肾病患者等也是高血压高发群体。

长期服用高血压药安全吗

姚宇玫介绍,任何一种药物,在应用到病人身上之前,都是要经过严格的安全性检验的,如果这个药用了反而对身体有害,根本不可能通过审批,也不可能在市场上出现。

降压药说明书上列出的不良反应,是在药物的安全性试验中,还有临幊上长期观察发现的各种不良反应的总结,不是说一个人身上会出现所有的不良反应,也不是吃了这个药肯定出现上面说的不良反应。一些严重的不良反应,只有在特定条件下才会发生。有些降压药的不

良反应,还可以通过联合用药来抵消。而且,降压药的不良反应多数是可逆的,也就是说停药之后,这些不良反应可逐渐消失。

相比于高血压不控制所带来的危害,规范用药的益处非常明显,而且现在的降压药已经比以前好了,大多用长效类降压药,不仅降压过程比较平稳,而且对心血管、肾脏还有保护作用。

自我监测血压很重要

随着天气逐渐转凉,血管受冷空气刺激收缩,会引起血压的升高,姚宇玫提醒广大读者要注意血压的波动,最好在医生的指导下,勤测血压,高血压患者必要时适当调整降压药用量。

专家建议,对于正常血压的居民,应每年测量一次血压;高危人群应每3~6个月测量一次血压,并且改善生活方式,预防高血压的发生;高血压患者血压达标者应每周测量1~2天,未达标者应每天测量血压,早晚各一次。血压不稳定的时候,随时监测。测量时,最好端坐在靠背椅,两腿放松落地,裸露上臂后包上袖带进行测量,袖带高度应与心脏处于同一水平。

特别提醒

儿童并非“缩小版”成人

■记者王艳 通讯员王雪飞

近日,《2016儿童用药安全调查报告白皮书》发布,指出我国儿童药物不良反应率为12.5%,是成人的2倍,新生儿更是达到了成人的4倍。其中,药物中毒占所有中毒就诊儿童的73%,且大部分是1~4岁小患者。

据了解,儿童患病数量占患者总数的近20%,但因为儿童药物研发成本高、临床试验难度大,在常规药品中,与3600多个成人处方药相对应的是儿童专用药仅有60多种。有时候,儿童的处方中会写着“半片”、“四分之一片”的字样,有些药品的包装说明书上,甚至根本没有儿童剂量的规定,只是有“酌情酌量使用”或者是“根据医生指导用药”等模糊的提示。

浙江大学医学院附属儿童医院药物临床研究机构办公室主任倪韶青副主任药师表示,孩子不是“缩小版”成人,在孩子成长的过程中,肝脏、肾脏等身体各个器官的发育都是在变化中,这个变化也不是成比例的变化,如果仅从成人的剂量去推算儿童用药剂量,肯定是非常不准确的,只有经过临床试验的儿童专用药才是最安全的。

同时,家长在给儿童用药时需要掌握正确的用药方法,切勿自行减药、停药,否则达不到药效还更容易产生耐药性。

倪韶青介绍,经常会碰到家长带着眼睛红红的小朋友到医院问诊,说是滴了眼药水后引起的反应。家长担心眼药水成分有问题,甚至怀疑医生是否开错药了?实际上,很多情况下都是药物使用不当所致。眼药水应该滴在下眼睑的结膜囊内,而非眼珠上、角膜上,否则会对角膜产生不良的刺激。此外,药水瓶口不要离眼睛太近,避免划伤眼睛,防止瓶口被污染。滴完药水,要在内眦按压数分钟,避免药物吸收到身体其他部位。当然,不同的眼用药物使用方法也有差异,家长一定要重视医嘱以及参照说明书上的介绍规范用药。

有的家长习惯会拿勺子给孩子喂口服的液体制剂,这种方法也是不正确的。倪韶青解释,喉咙和气管是两条通道,药物如果不小心到达气管,临幊上也属于“气道异物”,可能会引发吸人性肺炎。正确的办法是将药液用口服注射器从口腔斜贴着颈部流入咽下。

还有的家长看到孩子服用的药片或胶囊太大,担心孩子咽不下,常掰开给孩子服用,结果却达不到应有的治疗效果!比如一些外面包有糖衣的药物或者胶囊,是为了避免对胃黏膜等消化道产生刺激,如果没有了糖衣或胶囊,它们在没到肠道前就溶解,药效大打折扣。倪韶青提醒,一般情况下不建议将药片掰开,除非说明书上明确指出可以掰开服用。

另外,有些家长担心孩子小小年纪就服药有副作用,容易产生耐药性,就擅自减小药量、甚至停药,结果孩子病没治好还产生了耐药性。倪韶青说,某些儿童药物,症状缓解之后一般还要服用2~3天,目的就是为了避免产生耐药性,家长要遵医嘱,切莫自作主张擅自减药、停药。

健康常识

刷牙要刷舌头吗

■记者王艳 通讯员王婷

我们的舌头上面覆盖着一层淡白色的物质,这就是我们常听到的舌苔。它的成分比较复杂,主要是由脱落的上皮细胞、渗出的白细胞、食物残渣、细菌和唾液构成。正常情况下由于人体的新陈代谢,陈旧的上皮会渐渐脱落,而年轻的上皮细胞则渐渐成熟,这种新老交替处于平衡的状态。

我们刷牙的时候要顺便刷一下舌头吗?浙江医院口腔科副主任徐国超主任医师表示:要!

他说,舌苔上的味蕾高低不平,也是藏污纳垢的地方,容易造成细菌堆积。牙周病的产生不仅仅是因牙为牙齿,也和口腔环境紧密相关。口腔里的细菌多达700多种,舌苔上聚集的细菌也会引起一系列的毛病。

那么如何正确刷舌苔?徐国超说,舌苔是非常脆弱的,可以选择软一点的刷毛,稍稍刷一下舌苔,或者用牙刷背面凹凸的按摩器刷一下。刷舌苔的时候不需要用牙膏,清水就可以了,力量不宜过大,否则也会伤害到正常的上皮细胞。市面上已经出现了各种刮舌板,有些牙刷刷毛的背面也会有橡胶制的刷舌区域,这些方法都比直接使用刷毛刷舌更加安全有效。

舌苔往往存在于舌背后部,靠近咽部,所以刷舌苔时要略靠后。将刮舌器械尽量放在舌头靠后的位置,但是极可能会出现明显的咽反射,也就是有吸吐的冲动。因此,这个动作是很需要练习的。慢慢将刮舌板往舌头前部滑动,并保持一定压力。将刮舌板放在流水下冲干净,重复几次即可。

服务民生 健康浙江 本周四国际健康产业亮相杭城

本报讯 记者王艳 通讯员张杨燕
报道 上周五,浙江省卫生计生委、省发展改革委、省经信委、省健康服务业促进会联合召开新闻发布会,“第二届浙江国际健康产业博览会”(以下简称为健博会)将于本周四在杭州浙江世贸国际展览中心隆重开幕,为期3天。

据组委会介绍,本届健博会以“服务民生 健康浙江”为主题,围绕“国际化、专业化、市场化、大众化”四大主题特色,共有来自美国、英国、日本、澳大利亚、意大利、德国多国外宾和台湾地区组团参加,十余家省内行业组织协

力打造,近300个展位。届时,包括省级医院、华东医药、英特药业、中国人寿、中国移动、澳大利亚昆士兰生命科学协会、美国印第安纳大学医疗集团等中外100余家健康产业知名企业和医疗机构,都将悉数参展。

健博会共设置了居家健康保健产品、医疗信息化系统、中医药保健、商业健康保险、健康管理、健康产业项目等展区,涵盖了健康服务的方方面面,全方位、多层次、立体化地向大家展示了时下健康产业发展现状及趋势。参展产品包括健康电子产品、养生养老产品、新型医药和设备,互

联网和物联网健康产品等。

我省11个地市也将集中展示健康产业最新发展成果和招商引资项目,其中包括健康类特色小镇、健康产业园区和高端医疗集聚区,如桐庐健康小镇、湖州太湖健康蜜月小镇、长乐创龄健康小镇、杭州未来科技城等。

与此同时,作为最具亮点的同期活动之一,浙江国际健康产业高峰论坛及十余场高端论坛活动邀请到100余位海内外专家、知名学者和行业精英参会,同与会人员分享健康产业前瞻思想。

浙大一院完成全省首例肺癌根治术 同期行冠脉支架植入杂交手术



心胸外科微创中心李伟栋副主任为患者进行腔镜下右下肺癌根治术。

心脏病中心朱建华主任及其助手为患者植入冠脉支架。

适度运动有助预防心脏衰竭

日本熊本大学近日宣布,其研究人员发现心肌细胞过度分泌产生的一种蛋白质会导致心脏衰竭,减少这种蛋白质的水平能保护心脏。这一发现将有助于开发新的心脏衰竭治疗药物。

当心脏无法推送足量血流维持身体所需,心脏的收缩功能和舒张功能发生障碍,就会产生心脏衰竭。心脏衰竭是老龄化社会的一种常见老年疾

病,通常预后不良。

熊本大学的尾池雄一等人研究发现,年龄增长以及高血压等因素会将心肌细胞带来负担,心肌细胞中分泌产生的一种蛋白质——促血管新生蛋白因子样蛋白2会增多,这种蛋白

会减弱心肌细胞内的钙浓度调节等机能,引起心肌收缩力下降,从而引发心脏衰竭。

研究人员利用基因敲除技术培育

术一次完成,不仅把手术风险降到最低,同时也为患者免去了第二次手术所带来的痛苦。这在浙江省尚为首次。术后,患者恢复不错,日前已经顺利出院。

相关论文已于近日发表在《自然·通讯》杂志网络版上。研究人员指出,今后可以通过基因疗法抑制心肌细胞产生的促血管新生蛋白因子样蛋白2的水平,有助于预防心脏衰竭。

相关论文已于近日发表在《自然·通讯》杂志网络版上。研究人员指出,今后可以通过基因疗法抑制心肌细胞产生的促血管新生蛋白因子样蛋白2的水平,从而治疗心脏衰竭。华义

秋冻并非人人适宜

■记者王艳

近日,浙江省中山医院呼吸科门诊接诊患者中,支气管哮喘、慢性支气管炎患者明显增多起来。

该院呼吸科主任楼黎明主任医师说,俗话说,春捂秋冻,便能百病不生。“秋冻”指秋季气温稍凉爽,不要过早过多地增加衣服,适宜的凉爽刺激,有助于锻炼耐寒能力,在逐渐降低温度的环境中,经过一定时间的锻炼,能促进身体的物质代谢,增加产热,提高对低温的适应力。

老幼、慢性病患者不宜“秋冻”

楼黎明介绍,中医讲究个体差异,比如体弱的老人和身量不足的小孩,以及某些慢性病患者,如心脑血管病患者、糖尿病患者、消化性溃疡病患者、骨关节病患者等,由于自身的调节能力差,遇冷抵抗力易下降,这时就不能一味地强调“秋冻”的好处,而更应注意随气温变化适时添衣加被,以免着凉生病。

特别是“秋分”过后,天气转凉,昼夜温差大,如果不及时增添衣物,在受到寒冷刺激后,会使原有的疾病加重,极易引起各类慢性病的急性发作。

“秋冻”别过了头

楼黎明提醒,随着气温的逐渐下降,即使是健康人群,“秋冻”也不能过了头。衣物厚薄和长短的程度虽因人而异,但衡量的办法可以稍微活动时不觉得浑身发冷、阵风吹到时不打冷颤为宜。衣着要随一天天气的变化及时增减,不要因为只是微热或微寒而强忍着。除了衣着,落夜凉意渐显时,睡觉更应适当添衣盖被。

三大关键部位要防冻

另外,在目前办公室疾病多发的情况下,“脖子、腰腹部、脚”三个部位应做好保暖,不能瞎“冻”。

办公室疾病首要就是颈椎病,长时间保持低头或固定姿势工作,使颈椎长时间处于屈曲或某些特定体位,颈后部肌肉韧带组织由于长期僵持,会引起慢性劳损。脖子很脆弱,再加上有慢性劳损的底子,一旦受寒,便可能引发血管的收缩和颈部肌肉痉挛、神经水肿,诱发颈椎病或让原有的颈椎病雪上加霜。让脖子不受寒,最简单的就是戴条围巾或者穿高领衫等,保护好脖子不露在外面,以免寒气入侵。

中医认为,腰为肾之府,肾乃人体先天之本。上腹部受凉容易引起胃肠不适,导致腹绞痛和腹泻;而下腹部、腰部受凉则对女性的危害更大些,由于受寒引起的气滞血淤会影响卵巢等生殖系统的机能,易诱发痛经和月经不调,因此有胃病史和结肠炎的人及广大女性更需要注重腰腹部保暖。

脚踝部有200多个穴位,是人体“小心脏”。楼黎明提醒,寒气一般都是从脚底侵入。古语有云:白露不露脚,说的是在白露节气后,人就不能再光着脚穿鞋,需要穿上袜子,防止受寒。除了穿上厚袜子外,泡脚也是护脚很好的方式。

公告:

杭州布衣大药房连锁有限公司于2016年3月23日在《浙江工人日报》刊登了注销清算公告,现经本公司股东东决定,撤销原注销清算公告及取消清算组备案,公司将继续经营。

特此公告。

本公司(杭州名威房产中介有限公司,注册号33018100251297)不慎遗失由杭州市工商行政管理局萧山分局2011年04月26日核发的营业执照副本,声明作废。

体彩20选5

浙江第16283期 总投注额:175920元

中奖号码

02 03 11 13 20

中奖简单
无顺序
无特别奖

一等奖
11 2975 000000

二等奖
453 50 00000

三等奖
6164 5 0000

兑奖有效期:自10月17日起60个自然日。

本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。

更多信息查询:浙江体彩网

http://www.zjlottery.com

2016年10月16日

杭州任远医疗器械有限公司注销清算公告

杭州任远医疗器械有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

体彩6+1

浙江第16122期 总投注额:2114026元

中奖号码

3 4 6 0 6 2 + 8

中奖号码

346062+8

一等奖
69836