

五类降压药适合不同人群

10月8日是“全国高血压日”，目前中国成人高血压患病率达25.2%，患者人数约2.7亿。临床中降压药种类繁多，患者之间也会交流经验，把自己的药推荐给病友。不过不同降压药区别很大，不同人群都需要找到合适的药物。

单纯收缩压高首选利尿剂

代表药物：氢氯噻嗪、呋塞米、螺内酯等。

优点：利尿剂是使用最早、最常用的降压药，可单用于治疗轻中度高血压患者，对单纯收缩压高的患者较为适用。

副作用：低钾血症是利尿剂最严重的副作用之一，患者表现为乏力、消化不良等症；利尿剂还能引起低密度脂蛋白

胆固醇和甘油三酯升高；噻嗪类利尿剂可抑制胰岛素分泌，使血糖升高。

地平类适宜有合并症患者

代表药物：硝苯地平控释片、氨氯地平、尼群地平。

优点：降压迅速，且此类药诱发糖尿病发生率相对更低，尤其适用于合并其他慢性病的老年高血压患者，如伴稳定型心绞痛、冠状动脉或颈动脉粥样硬化及周围血管病的患者。

副作用：可能会出现头疼、面部潮红、踝部水肿等症。

洛尔类既降压又治心绞痛

代表药物：普萘洛尔、美托洛尔、比索洛尔等。

优点：既可治疗高血压，

又可治疗心绞痛，特别是心肌梗死患者服用此药，可预防再梗死。此药对舒张压的降低比收缩压更明显，适合于治疗单纯舒张压高的高血压病人。

副作用：伴有支气管哮喘、支气管炎等呼吸系统疾病的患者服用此药，可能会诱发病情。它会增加胰岛素抵抗，还可能掩盖低血糖导致的心率变快反应，延长降糖治疗中低血糖恢复时间。

沙坦类适应证最广泛

代表药物：氯沙坦、缬沙坦、厄贝沙坦等。

优点：起效持久、稳定，适宜伴有心衰、左室肥大、心肌梗死后、糖尿病肾病等合并症的高血压患者，且不引起咳嗽反

应，可与大多数降压药合用。

副作用：可导致头晕、眩晕、体位性低血压等不良反应。

普利类更利于糖友降压

代表药物：卡托普利、福辛普利、依那普利等。

优点：血管紧张素转换酶抑制剂类降压药(简称ACEI)，其名字中常带“普利”二字，因此称为普利类药物。ACEI可控制1型、2型糖尿病人的高血压，适宜肥胖、患有糖尿病及心脏、肾脏靶器官受损的患者。

副作用：用此药出现刺激性干咳的概率可达20%。如患者能耐受可坚持用药，若症状较重需停药。部分人长期服依那普利等可引起黄疸。(中南大学湘雅三医院院长 张国刚)

温馨提醒

报纸好看，也不要一口气全读完。读了半小时，请休息5分钟。

长了倒刺 正确处理分三步走

每到秋季，不少人的手指甲两侧会翘起一小片皮，俗称“倒刺”。它的出现与手部干燥、缺乏维生素及外界刺激有一定关系。乱撕倒刺会引起皮肤炎症，严重者需要拔甲或切开指尖才能治愈。正确的处理步骤是：1.将长有倒刺的手在温水中浸泡几分钟，直到倒刺被泡软；2.用消过毒的指甲钳剪掉倒刺，注意不要剪太深；3.抹上护手霜或维生素E软膏，起到软化角质层、保湿的作用。如果遇到倒刺伤口已经出现发红、肿胀等感染的症状，需要保持伤口的清洁，没有好转的话，就需要去医院让医生检查，考虑是否使用抗生素软膏等方法来处理。(洛阳市第三人民医院骨科副主任 莫涛)

艾叶泡脚消黑眼圈

取艾叶一小把，煮水后泡脚。也可用纯艾叶做成的清艾条，取1/4撕碎后放入泡脚桶里，用开水冲泡。等艾叶泡开后，再兑入一些温水泡脚，泡到全身微微出汗即可。一般要连泡数次，约2-3天后即可有效。(山西中医药大学附属医院推拿二科主任 杨润)

打封闭针缓解关节疼

随着老龄化的进展，退行性关节炎患者越来越多，接受关节炎封闭治疗的患者也越来越多。封闭治疗的常规药物有局部麻醉药、糖皮质激素及润滑剂等。

局部麻醉药利多卡因 该药麻醉强度大、起效快，注射后，病人疼痛状态会很快缓解，

但可能2小时后会再次疼痛，这是局麻药物消除后的反应。

糖皮质激素 最常用的是复方倍他米松，关节内注射该药，可在2-4小时内解除类风湿性关节炎和骨关节炎伴发的疼痛、困扰及僵硬症状。缓解的持续时间多数为4周以上。关节内注射的推荐剂量

为：大关节(膝、髋、肩)1-2毫升，中等关节(肘、腕、踝)0.5-1毫升，小关节(足、手、胸)0.25-0.5毫升。

润滑剂 常用的是玻璃酸钠，它有润滑功能，可保护关节软骨，起到缓解疼痛和治疗关节炎的作用。(中国医科大学航空总医院骨科关节科副主任 王冉东)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

我是刘修英，
空巢老人，
75岁，上海人。

PEI BAN

陪 伴

是最深情的告白

出门一把锁，进门一盏灯。
给儿女打电话，
最多聊三分钟，“妈，我忙，先挂了”；
给快乐老人报的记者、编辑“孙子”们打电话，
起码聊半小时，“奶奶，天凉了，记得加衣……”
夜幕清晨，电话那头总有温暖守候。

快乐老人报全年定价 138 元

邮发代号：41-178 全年100期 每周一、周四出版



订
阅
方
式

中国邮政订阅热线：11185

中国邮政报刊订阅网 (bk.11185.cn)

微信订阅：扫描左边二维码

报社咨询热线：0731-88906498