

高温加速体内水分流失 喝水应主动少量多次 拒绝『牛饮』



资料图片

病患者,不宜喝水过多,喝水过多会加重心脏和肾脏负担,容易导致病情加重。而对于中暑、膀胱炎、便秘等疾病患者,多喝水可对缓解病情起到一定的效果。

出现口渴已是身体明显缺水的信号,要避免出现口渴现象。日常饮水应养成主动饮水、少量多次的习惯,拒绝“牛饮”。短时大量饮水易稀释血液,增加心肾负担。建议晨起和睡前各饮1杯(200ml),其他时间每1小时至2小时补充1杯。餐前避免大量饮水,以免冲淡胃液影响消化。

水温讲究:冷热有度

在2020版《中华人民共和国药典》中,冷水温度为2℃至10℃。人作为恒温动物,我们的机体有一套完善的温度调节机制,只要不处在极端情况,无论外界多冷或者多热,体温都会稳定在37℃。喝少量的冷水,并不会对机体造成影响。但一次性大量饮用刚从冰箱里拿出来的冷水,就有可能刺激肠胃,导致胃肠功能紊

乱,甚至引起胃部或腹部的痉挛性疼痛。世界卫生组织明确将65℃以上的热饮列为“2A类致癌物”,长期饮用可能损伤食道黏膜。适宜的饮水温度为10℃至40℃,避免冷热极端。

运动补水:少量、多次、均匀

运动补水需贯穿全程,遵循“少量多次”的原则。建议在运动开始前半小时饮水300mL至500mL,增强身体的“水储备”。运动过程中,可按照每15分钟左右饮水100mL至200mL,也可根据实际口渴感来补水。运动后,建议在6小时内摄入125%至150%的所丢失液体量,也可按照运动导致体重下降量的1倍到1.5倍进行补充,如每减轻1kg摄入1000mL至1500mL的液体。补水优先选择白水或含电解质饮品,不建议用含酒精或含较高咖啡因的饮料来补水,酒精饮料(如啤酒)会加剧脱水,咖啡因饮品(如高浓度奶茶)则可能增加心脏负担。

据《今晚报》

降压药有几十种 哪一款更适合你?

高血压是世界范围内最常见的慢性病之一,影响人数甚广。合理用药是控制血压、降低并发症风险的关键,不同种类的降压药物在作用机制、特点、适用人群及常见不良反应等方面均存在着差异,医生要结合病情谨慎选择,患者则要遵医嘱用药。

常用降压药的五大家族

普利类 包括卡托普利、依那普利、贝那普利、赖诺普利、雷米普利等。

沙坦类 包括氯沙坦、缬沙坦、厄贝沙坦、替米沙坦、坎地沙坦、奥美沙坦等。

地平类 包括硝苯地平、氨氯地平、左旋氨氯地平、非洛地平缓释片、尼卡地平等。

洛尔类 包括美托洛尔、比索洛尔、阿替洛尔、拉贝洛尔、阿罗洛尔等。

利尿剂 包括氢氯噻嗪、呋达帕胺等。

降压药的主要作用是降血压,同时还有“外作用”,这也是近年来医学研究领域备受瞩目的话题。比如地平类能扩血管,普利、沙坦类能降低蛋白尿和预防房颤,利尿剂能改善心衰症状,洛尔类能降低心率等,这些“外作用”于患者而言影响广泛、意义深远。

不同高血压选药有讲究

任何药物的选择,原则上是用最少的剂量解决更多的问题。一般来说,一天一次的长效降压药是首选。患者服药后不求立竿见影,2周至4周血压达标即为有效。降压的同时还要兼顾“心脑肾”,保护好靶器官,尽可能减少副作用等。

单纯高血压 单药治疗时可选用的种类很多,普利、沙坦、地平、利尿剂等皆可;如果单药效果未达标,理想方案不是加量,而是“联合用药”,比如普利/沙坦+地平、普利/沙坦+地平+利尿剂、普利/沙坦+地平+利尿剂+螺内酯。

老年高血压 适合老年高血压患者的降压药很多,常用地平类和利尿剂,无论选择哪一种,切记从“小剂量”开始,以免造成低血压。考虑到老年人合并疾病比较多,选药时不能只盯着血压。

未成年人高血压 目前我国国家药品监督管理局批准的用于儿童降压药品种类有限,普利类药物中仅有“卡托普利”,一般起始剂量为0.3mg/kg,每日3次。

合并疾病的高血压 合并症很常见,简单举几个例子:合并左心室肥厚首选普利类、沙坦类;合并冠心病首选地平类和洛尔类;合并心衰首选普利类、沙坦类、利尿剂、洛尔类;合并脑血管病首选地平类、普利类、沙坦类、利尿剂;合并糖尿病首选普利类、沙坦类;合并高血脂首选地平类、普利类、沙坦类。

降压药不成瘾可以长期吃

高血压属于慢性病,多数情况下需要长期服药,只有少数新发的轻中度高血压患者可通过合理运动、戒烟限盐、积极减重、改善情绪等消减或停药。降压药没有成瘾性,即使吃一辈子也无妨。

当然,有了降压药也不能放松自我要求,应当积极改善生活习惯。高血压患者有任何疑问都要及时咨询医生,不可私自改变剂量,更不能随便换药和停药。

据《北京青年报》

调适“高考后遗症”



据有关心理咨询数据显示,考后两周是心理问题高发期。考后压力骤减、对分数的焦灼等待叠加,容易让考生患上多种“高考后遗症”。

专家对考生提出如下建议:如感焦虑,应允许情绪流动,可通过写日记、向亲友倾诉等方式接纳、释放情绪;如感抑郁自责,应规劝自己降低对成绩和目标院校的绝对化期待;放纵有度,“狂欢”几天尚可,后续需做好生物钟维护、科学饮食和运动;多参加有益活动对抗空虚,高考后的长假是自我提升的好时机,可学习机动车驾驶证、乐器等新技能,参加社区服务积累社会经验、培养社会责任感等。

新华社发 朱慧卿 作