

本期聚焦

# 冬日高血压易失控 咱厝医生支招护健康

“前几天早上起床,突然感觉头晕得厉害,还恶心想吐,测了血压发现收缩压都到160mmHg了,比平时高了不少。”11月初,家住市中区的60岁市民王大爷,因血压突然升高被家人紧急送往医院。记者从多家医院心内科了解到,随着冬季节气温骤降,高血压患者就诊人数明显增加,其中不少是像王大爷这样因血压控制不佳出现不适症状的患者。

## 冬日血压易反弹

“每年10月到次年2月,都是高血压患者的危险期,这段时间就诊的高血压患者比平时多30%左右,其中不少因血压骤升引发心脑血管并发症的患者。”晋江市中医院心血管内科负责人张玉梅在接受采访时表示,冬季高血压易反弹,主要与气候、生活习惯等因素密切相关。“很多高血压患者存在一个误区,认为夏天血压低就可以减药或停药,到了冬日再恢复用药,这种做法非常危险。”张玉梅强调,血

压波动过大比持续高血压更危险,容易引发脑出血、心肌梗死、心力衰竭等严重并发症。他提醒,高血压患者在冬季要密切监测血压,建议每天早晚各测一次,若发现血压持续偏高或波动较大,应及时到医院就诊,在医生指导下调整治疗方案,切勿自行增减药量。

## 做好防控很关键

张玉梅建议,在冬日管理高血压,需要注意保暖防受凉。冬季要根据气温变化及时增添衣物,尤其要注意头部、颈部、手部和脚部的保暖,避免长时间处于寒冷环境中。外出时戴好帽子、围巾、手套,回家后及时喝杯温水,帮助身体回暖。规律监测血压也很关键。她建议高血压患者每天固定时间测量血压,避免情绪紧张、吸烟、饮浓茶或咖啡后立即测量。同时做好血压记录,包括测量时间、血压数值、身体感受等,就诊时提供给医生,方便医生调整治疗方案。此外,高血压患者还需要调整饮食盐

分。坚持低盐、低脂、低糖饮食,避免食用腌制食品、加工肉类、咸菜等高盐食物。多吃富含钾元素的食物,有助于促进体内钠的排出,辅助调节血压。此外,可适当增加富含膳食纤维的食物,保持大便通畅,避免因排便用力导致血压骤升。适度运动强体质。冬季运动要量力而行、循序渐进,避免在清晨或气温过低时外出运动,可选择在上午10点到下午3点气温较高的时候进行适度运动,运动强度以身体微微出汗、不感到疲劳为宜,避免剧烈运动导致血压突然升高。值得一提的是,情绪波动也是导致血压升高的重要因素之一。冬季天气阴沉,易让人产生焦虑、抑郁等负面情绪,高血压患者要学会调节情绪,与家人朋友聊天、培养兴趣爱好等方式放松心情,保持乐观积极的心态。张玉梅表示,高血压是一种需要长期管理的慢性疾病,冬季更要提高警惕。只要患者坚持科学防控,做好保暖、监测、饮食、运动和情绪管理,就能有效控制血压,降低并发症的发生风险,平安度过冬季。



健康医讯

## “向日葵亲子小屋”开展主题亲子活动

本报讯 近日,市级“向日葵亲子小屋”世纪贝贝在晋江市内坑镇梨坑农场举办“永远永远爱你”感恩主题亲子户外亲子活动,105组家庭参与,在自然的怀抱中传递爱与陪伴。

活动以“在爱与陪伴中共同成长”为理念,融合感恩教育与自然体验,设置绘本共读、花草环头纱制作、时光信件书写、捡鸡蛋、挖地瓜、亲子采摘、喂养小动物及自理能力比赛等环节。绘本剧《永远永远爱你》让孩子用拥抱回应亲情;亲子手作与自然劳作(如挖地瓜、烤食物)让孩子体会劳动快乐与感恩;趣味比赛则让家长见证孩子成长,直呼“全身心陪伴的幸福”。

作为“向日葵亲子小屋”项目实践,活动不仅促进婴幼儿早期能力发展,更引导家长树立高质量陪伴意识,让亲子在互动中深化情感,践行“爱与陪伴共成长”的教育初心。



健康话题

## 开灯睡觉是否健康

晚上睡觉是一天中最放松的时候。此时,身体得到休息,情绪得到平复,各个组织器官也得到了充分修复。不过,同是睡觉,姿势、习惯却各不相同。有些人的睡眠习惯很不好,比如,有人就习惯开着灯睡觉。别以为开灯睡就是费一点电费的事。你知道吗?时间长可能会对身体健康造成伤害。你有过开灯睡觉的经历吗?感觉如何?你身边是否也有类似的健康隐患可以提醒读者?本期健康话题,邀你一起来参与互动。读者朋友可以将个人见解、经历等想说的话发送短信至15980068048,或通过“晋江健康驿站”公众号后台留言发送给我们。届时,我们将遴选留言刊发出来。

健康问答

## 切除肠息肉后的健康建议

读者:切除肠息肉之后要注意什么? 晋江中院内镜中心王德铨医生答:肠道会有小的伤口,一般需要一周左右的时间愈合,在这段时间内,要注意以下几点:第一,肠息肉切除之后,首先要少量多餐,不可暴饮暴食,防止对胃肠道造成负担。第二,少吃粗纤维食物,粗纤维的食物可能在肠腔内形成干结的大便,干结的大便摩擦息肉伤口,就可能引起伤口的出血和不愈合。第三,如果喝水量比较少,大便也会比较干结,容易引起肠息肉伤口出血,所以多喝水是比较重要的。第四,辛辣的食物跟酒精都有可能刺激到肠道息肉的出血,抽烟也会引起肠道黏膜的缺血,引起切除肠息肉的伤口愈合不良,甚至引起肠腔肠穿孔的严重情况。所以,要避免辛辣刺激性的饮食。肠息肉患者,在接受息肉切除手术后,需每年进行一次肠镜检查;连续三年复查息肉未复发的,可改为3-5年定期复查一次肠镜;如是肠癌手术后的患者,应该每年复查一次肠镜,连续五年复查未复发的患者,可改为3-5年定期复查一次肠镜。

## 孩子咳嗽忌甜食? 医生为你揭秘健康隐患

不少家长带着咳嗽的孩子前往医院就诊时,常被医生特别提醒:“孩子咳嗽期间,要避免食用甜食。”这一建议引发众多家长疑惑,为何咳嗽时不能吃甜食?记者就此采访了晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科医生陈思衡。

## 高糖刺激咽喉 咳嗽反反复复

“孩子咳嗽期间吃甜食加重病情的情况并不少见。”陈思衡说道。他分享了一个典型案例,市民李女士带着5岁的儿子小杰前来就医,小杰咳嗽持续一周,起初只是偶尔几声,李女士没太在意,还给孩子吃了冰激凌和糖果等甜食。没想到,咳嗽愈发严重,严重影响孩子的睡眠和日常活动。

陈思衡解释,甜食中的高糖成分会刺激咽喉部。咽喉部受到高糖刺激后,会产生不适感,进而刺激咳嗽反射,导致咳嗽次数增多。这不仅会让孩子进食困难、睡眠质量下降,还会影响他们的日常活动。而且,甜食糖分过高,会改变口腔和咽喉部的微环境,为细菌繁殖创造有利条件,从而可能引发或加重呼吸道感染。

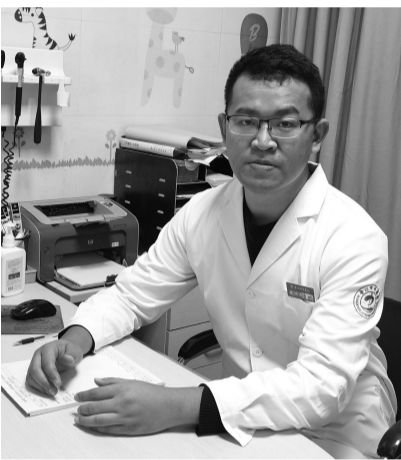
更值得关注的是,有些止咳药越喝越咳,可能与其中含有的糖分有关。许多止咳化痰类成药以糖浆形式存在,以改善口感。但对于咳嗽患儿来说,这些糖浆中的糖分同样可能刺激咽喉部,加重咳嗽。因此,家长在给孩子服用止咳药时,要留意药物成分,尽量避免选择含糖量过高的药品。

## 甜食碍脾生痰 小儿咳嗽需警惕

除了西医角度的刺激咽喉,从中医理论来看,甜食对孩子咳嗽也有不良影响。陈思衡表示,中医认为“脾为生痰之源”,甜食容易碍滞脾胃,影响脾胃运化水湿的功能。当脾胃运化功能受到影响时,水湿就会凝聚成痰,痰液上聚于肺脏,导致痰鸣漉漉,咳嗽迁延不愈。他特别强调,对于咳嗽能力差的小儿,痰堵气道甚至可能引发窒息的危险情况。所以,在孩子咳嗽期间,家长一定要严格控制甜食的摄入。陈思衡给出建议,孩子咳嗽期间,家长应给予清淡、易消化的饮食,让孩子多吃蔬菜水果,少吃或不吃甜食。同时,要保持室内空气流通,避免孩子接触二手烟等刺激性气体。只有从饮食和环境等多方面加以注意,才能帮助孩子更好地缓解咳嗽症状,恢复健康。



## 动物致伤莫慌张 规范处置是关键



## 动物咬伤如何规范处理?

上周,咱厝6岁的乐乐在小区公园玩耍时,被流浪狗扑咬小腿,出现两道渗血齿痕。乐乐妈妈强作镇定,立即带孩子到便利店,用肥皂水与流动清水交替冲洗伤口15分钟,擦干后火速赶往医院。庄鸿志评估发现伤口较深且有污染,随即用生理盐水二次冲洗、清创消毒,并制定“狂犬病疫苗+破伤风疫苗+狂犬病免疫球蛋白”的联合预防方案。

“幸好家长处理及时规范,为治疗赢得了时间。”庄鸿志强调,伤口处理不彻底,狂犬病毒可能侵入人体,后果不堪设想。“狂犬病致死率几乎100%,尚无有效治疗手段,只能靠预防。”庄鸿志解析,肥皂水等弱碱性清洁剂能破坏病毒包膜,流动清水冲洗可减少病毒残留,这一步至少坚持15分钟,再按程序接种疫苗,才能形成完整防护。

## 伤口现场处理“三部曲” 一步都不能少

无论致伤动物是否接种疫苗,均需遵循“冲洗—消毒—就医”原则。第一步冲

洗是核心,用肥皂水与流动清水交替冲洗,深度伤口可轻挤排血,切勿用力挤压内部;第二步用碘伏或医用酒精消毒,伤口深或面积大者优先碘伏;第三步务必在24小时内前往正规医院动物咬伤门诊,由医师评估疫苗接种、免疫球蛋白注射及感染处理需求。

“这些情况必须接种狂犬病疫苗,别心存侥幸。”庄鸿志告诉记者,很多市民误以为只有被疯狗咬伤才需接种,实际上,被狗、猫、狐狸等哺乳动物咬伤抓伤致皮肤破损出血,裸露伤口或黏膜被动物唾液污染,被蝙蝠咬伤抓伤或接触其分泌物,均需及时接种。即使动物看起来健康,也不能排除带毒可能。WHO推荐的“十日观察法”仅作参考,不能替代初始伤口处理和前两针疫苗接种,且仅适用于家养猫狗,流浪动物、野生动物致伤不建议依赖。

“动物致伤的风险藏在‘侥幸心理’中。”庄鸿志最后提醒,市民应避免与陌生动物近距离接触,家养宠物需定期接种狂犬病疫苗。若不慎致伤,切勿抱有“伤口小不用处理”“以前接种过疫苗就没事”等想法,务必按规范处理伤口并及时就医,才能最大限度保障自身安全。

## 沉默的肾脏 早期筛查阻断“尿毒症”之路

慢性肾脏病(CKD)被称为“沉默的杀手”,早期往往没有明显症状,一旦出现乏力、浮肿、食欲不振等表现时,肾功能可能已损失大半,甚至迈向尿毒症。晋江市医院(上海六院福建医院)肾内科医生郑自力强调,早期发现、早期干预是延缓慢性肾脏病进展,避免透析的关键。

## 案例回放 抓住肾脏求救的“微信号”

40岁的公司高管刘先生,在年度体检中发现尿蛋白2+,尿潜血+,血压偏高。体检报告建议他去肾内科进一步检查,但他自觉身体强壮,毫无不适,便将此事抛之脑后。三年后,他因严重恶心、呕吐、全身浮肿入院,检查发现血肌酐已高达800μmol/L,被诊断为“慢性肾脏病5期”(尿毒症期),不得不开始接受规律的血液透析治疗。

“这是一个令人惋惜的案例。”郑自力解析道,“刘先生的体检报告早已亮起‘红灯’。尿蛋白和尿潜血是肾脏损伤非常敏感的指标,高血压既是肾脏病的病因,也是其后果。如果能在当时抓住信号,通过控制血压、降低尿蛋白、定期监测等综合

管理,完全有可能将病情稳定在早期阶段,显著延缓进入尿毒症的时间。忽视早期无症状的异常,是导致慢性肾脏病进展的主要原因。”

## 两项检查为肾把关

郑自力指出,肾脏损伤虽隐匿,但仍有一些蛛丝马迹可循。水肿:晨起眼睑浮肿或傍晚双下肢浮肿;排尿异常:泡沫尿(细密不易消散)、夜尿增多、尿色改变;乏力:可能与肾性贫血有关;食欲减退、恶心:为毒素蓄积的消化道症状;血压升高。出现上述任何情况,都应警惕并检查。

郑自力强调,早期发现慢性肾脏病其实并不难,两项简单、经济的检查至关重要:尿常规:查看有无尿蛋白、尿潜血;血肌酐检查:用于评估肾功能(估算肾小球滤过率eGFR)。他建议,健康人群每年体检时应包含这两项;对于高血压、糖尿病、痛风患者,有肾脏病家族史等高危人群,则应每半年到一年主动监测。

## 保护肾脏从生活细节做起

预防慢性肾脏病,需建立健康的生活方式。低盐饮食:每日食盐摄入量低于5克,减轻肾脏负担。合理饮水:保证每日



充足饮水,不憋尿。慎用药物:避免长期或滥用非甾体抗炎药(如某些止痛药)、部分中草药等可能伤肾的药物。控制基础病,严格管理好血糖、血压、尿酸。戒烟限酒,避免肥胖。

郑自力呼吁,请勿忽视您的年度体检报告,更不要因为“没感觉”而错过最佳干预期。肾脏的代偿功能强大,但损伤往往是不可逆的。主动筛查,规范管理,才能为我们沉默的肾脏保驾护航,远离尿毒症的风险。

健康课堂

## 服药时间有讲究 吃对效果才更好

生了病,医生开了药,但你真的“会”吃药吗?同样的药物,在不同时间服用,疗效和副作用可能大相径庭。晋江市医院(上海六院福建医院)药学部负责人许文叹强调,遵循科学的服药时间,是保证药物治疗效果、减少不良反应的重要一环。



## 高血压患者案例回放

高血压患者老赵,医生给他开了每日一次的长效降压药,并嘱咐“清晨空腹服用”。老赵记得“每日一次”,但总是习惯在晚饭后服用。结果,他的血压监测显示,白天血压控制尚可,但清晨血压总是很高,增加了晨峰卒中风险。经临床药师询问才发现,他错误的服药时间导致药物无法有效覆盖清晨这个血压高峰时段。

“老赵的情况非常典型,属于服药时间不当影响疗效。”许文叹解释道,“人体血压存在‘两峰一谷’的昼夜节律,清晨通常是血压的最高峰。长效降压药清晨服用,正好能在血压开始上升时起效,从而平稳控制全天血压,尤其是关键的晨峰血压。若晚上服用,药物浓度在次日清晨已降至较低水平,无法有效发挥作用。”

## 常见药物“最佳服用时间表”

许文叹介绍了几类常见药物的服用时间规律:降压药,长效者一般建议早晨服用,以控制晨峰血压;部分特定药物(如血管紧张素II受体拮抗剂)晚上服用可能效果更好,需遵医嘱;降脂药,如他汀类

药物,由于胆固醇合成在夜间最活跃,通常建议晚间或睡前服用;胃药,抑酸药(如奥美拉唑)通常晨起空腹服用;胃黏膜保护剂(如硫糖铝)应在两餐间及睡前服用;糖皮质激素(如泼尼松),应在早晨7-8点服用,以符合人体生理分泌节律,减少副作用。

许文叹指导大家如何理解说明书。空腹,一般指餐前1小时或餐后2小时,利于药物吸收。饭前,指进食前30-60分钟。饭后,指进食后15-30分钟,可减少药物对胃肠道的刺激。睡前,指睡觉前15-30分钟。顿服,指将一天的药量一次服下。必要时,指出现症状时服用,如止痛药。

特殊剂型,服用方法有讲究。许文叹表示,对于特殊剂型的药物,方法更需注意。比如,缓释制剂需整片吞服,不可掰开、咀嚼或碾碎,否则会破坏缓释结构,导致药物瞬间大量释放,增加风险。肠溶制剂应整粒吞服,以防药物被胃酸破坏。泡腾片必须完全溶解于温水中后饮用,严禁直接吞服,以免在口腔或胃肠道迅速产生大量气体,引起窒息或风险。

许文叹总结,药物治疗是一个精细的过程,“吃对药”是基础,“会吃药”是关键。患者应仔细阅读说明书,遵从医生和药师的指导,建立个性化的科学服药时间表,让药物发挥最大疗效,为健康加分。

