

降压药应该怎么选

□闫清华

高血压病是常见的慢性病，也是心脑血管病主要的危险因素。目前，高血压病患者治疗的主要目标是血压达标，降压治疗的最终目的是最大限度地降低高血压病患者心脑血管疾病的发生率和死亡率。降压治疗应该确立血压控制目标值。

然而，随着临床对高血压病治疗的重视程度不断提升，降压药物的种类也越来越丰富。如何科学选择降压药物，已成为高血压病患者关注的问题。下文将为大家介绍如何选择降压药物。

降压药到底有几种

目前，临床上使用的降压药物共有六大类，分别为地平类、普

利类、沙坦类、利尿剂、洛尔类及其他，每一类药物均有各自适应的人群。

药名中含有“地平”两个字的降压药都属于一类，其药理及作用机制基本相似。例如比较常见的硝苯地平、氨氯地平、非洛地平、乐卡地平等，这类药物适合老年高血压病患者，且对以高压升高为主的高血压病患者治疗效果较好。

含有“普利”两个字的降压药，主要适合以低压升高为主的高血压病患者，且在治疗高血压合并糖尿病，以及冠心病、心功能不全、心肌梗死等疾病中效果较好。

含有“沙坦”两个字的降压

药，它的作用与功效与普利类降压药相似，多用于治疗低压升高的高血压病患者，同时合并糖尿病及冠心病、心功能不全、心肌梗死等疾病的患者也适用。

含有“氢氯噻嗪”的降压药，通常叫作利尿剂，其主要针对顽固性高血压病患者效果较好，但需要与其他降压药联合使用，才能够起到较好的治疗效果。

含有“洛尔”两个字的降压药，用于治疗心率快的高血压病患者效果较好。

其他类的降压药物是指除了上述5种以外的降压药物。在临床治疗中，若患者服用上述5种药物治疗效果不理想时，可选择

其他类的降压药物。

选择降压药的原则

由于高血压病患者的症状表现、年龄等存在一定的差异，在选择降压药物时也会存在较大差异。因此，选择降压药物时，高血压病患者需要遵循以下基本原则。

原则一 用药后血压能够控制在标准范围内。服用降压药的目的是控制血压，使其始终保持在合理范围内，这是选择降压药的首要原则。

原则二 长效。所谓的长效，是患者一天只需要服用一次药物，血压便可以维持稳定，且血压水平可以控制在标准范围

内。长效的降压药，能够规避漏服，也是患者选择药物的标准之一。

原则三 无不良反应或不良反应小。大部分降压药均存在不同程度、不同症状的不良反，且不同的患者，用药后出现的反应也不同。在选择降压药时，患者应该选择自己服用后无不良反应的药物，才能保证药物治疗持续进行。

总而言之，降压药的选择，需要结合自身疾病的严重程度、症状表现来选择更适合自己的药物类型，同时还需要本着有效、长效，以及无不良反应的原则，才能够起到较好的治疗效果。

(作者供职于东营正骨医院)

这些是白血病的症状吗

□侯开娟

白血病是一种异常白细胞在骨髓内不断增殖，导致正常血细胞减少的一类恶性肿瘤。白血病会导致很多身体上的变化，包括流鼻血、皮肤瘀斑、头晕等症状。但這些症狀并不能直接说明一个人是否患有白血病。下文将带大家了解这些症状与白血病的关系。

流鼻血

流鼻血是一种日常生活中常见的症状，通常是由患者鼻腔内的血管破裂引起的。对于大多数人来说，这可能只是一个短暂的烦恼，但在某种情况下，流鼻血可能表示身体出现了健康问题。

很多人会把流鼻血和白血病关联到一起，其实，流鼻血并不一定意味着一个人患有白血病或其他疾病。如果一个人在流鼻血的同时还伴有其他症状，比如持续感到疲劳、食欲降低或者身体出现瘀斑等，则需要进一步的检查。这些症状的出现可能提示着某些疾病的存在，例如血小板减少性紫癜、白血病等。

因此，如果一个人经常性出现流鼻血或者出现与流鼻血相关的其他症状，应该尽快就医，进行进一步的检查，以确定是否为白血病。

皮肤瘀斑

皮肤瘀斑是一种常见的皮肤现象，是微血管破裂造成的血液渗出，这些血液在皮肤表面形成淤血现象。一般情况下，患者皮肤瘀斑因为外伤、摔倒等情况引起，但是当皮肤瘀斑不断增多或者反复出现，尤其是在没有受伤的情况下，可能意味着患者患有白血病。白血病患者的小板和红细胞数量通常会下降，使得皮肤容易受伤并且难以修复，同时也容易形成瘀斑。

需要注意的是，皮肤瘀斑也可能是身体出现其他健康问题的症状，比如出血性疾病、贫血等。如果患者经常出现不明原因的皮肤瘀斑，应该及时就诊。在医生的帮助下，通过血液检测和身体检查等手段，确定病因，采取合适的治疗方法。

此外，对于患有白血病等血液疾病的患者，应该特别注意预防皮肤瘀斑的出现，重视身体健康问题，提高自身免疫力，避免受伤和感染等危险因素出现，有助于减轻瘀斑症状和提高生活质量。

头晕

头晕是一种常见的症状，表现为头部不适和眩晕感。头晕可以引起多种不适，如意识模糊、平衡失调和晕厥等。许多疾病都可能会导致头晕，包括低血糖、中风、心脏病等。

特别是对于白血病患者来说，头晕可能是由于贫血所导致。贫血是指血液中红细胞数量过少或血红蛋白水平过低，从而导致氧气不足，引起头晕等症状。

因此，在白血病治疗过程中，贫血的治疗也应该得到重视，以减轻患者的头晕症状，提高生活质量。

对于白血病患者来说，不管出现哪些症状，原因是什么，及时诊断和治疗都是必要的。

(作者供职于莱州市人民医院)

高血压病的用药准则

□耿和平

高血压病是临床一种常见的慢性病，患者血液压力长期处于较高状态，如果缺乏及时有效的治疗，会增加心脑血管、肾脏、视网膜等相关并发症风险，对其正常生活和健康造成严重威胁。

高血压病患者大多需要长期接受药物治疗或行为措施干预来控制血压，通过稳定血压状态来限制疾病进展，降低相关并发症发生。高血压病患者用药过程中要遵守用药规范，一旦忽视，盲目用药，不仅会导致疗效下降，严重时还会威胁健康。

合理用药

高血压病患者需要长期服药以达到稳定血压的目的，选用降压药物应遵循药性温和、不良反应少、给药方便等原则，选用基础降压药物，然后根据自身实际情况，在不同阶段辅以其他降压药物。

控制剂量

服用降压药物最开始应该以最小剂量或遵医嘱剂量开始，患者需结合自身血压状态逐步增加用药剂量，达到降压目的。稳定标准后，患

者可对该剂量进行明确，后续服用降压药物以此标准作为维持剂量以巩固疗效。通过最小剂量发挥稳定降压目的，从而降低服药后不良反应情况。

体位说明

患者服药需谨遵医嘱，对于部分体位可明显增加血压情况应由医生进行侧重说明。从坐位状态下起立或从平卧状态下起立，起立过程要尽可能缓慢，避免因起身急促进成血压增加情况发生。在夜间起夜时，要加强注意，人体长时间处于卧位状态下，血液流动相对稳定，急起起身会诱发头晕表现，增加意外发生风险。

联合用药

部分高血压病患者需要联合用药以达到显著降压效果，但联合用药有利也有弊。联合用药能够准确满足患者及临床降压需求，但实际给药过程中可能增加不良反应发生。多种药物服用时，应减少各个药物的服用剂量，部分药物可替换为不良反应较轻的药物。例如利尿剂及联合其他降压药物，其中利尿剂能够在降压的同时，有效缓解

浮肿表现。β受体激动剂联合米诺地尔给药时，患者的心率过快和过慢问题得到缓解，从而减少对患者身体造成负担。

坚持长期服药

临床上，针对患者实际情况进行分析并拟定治疗方案后，大多数患者的血压能够维持在稳定状态，患者不可随意更换降压药物或调整服药剂量。高血压病患者治疗后，血压稳定在良好范围内也不能表示痊愈，擅自停药会导致血压再次升高，进一步增加中风及心肌梗死等并发症风险。

定期监测血压

高血压病患者应定期监测血压，及时了解自身血压状态以便及时调整用药方案。在稳定状态下坚持用药、少盐饮食、适当开展运动以增强体质等，对自身体重及营养状态进行调整。如血压异常，及时到医院遵医嘱进行用药调整。

(作者供职于山东省金乡县人民医院)

关于前列腺炎的那些事儿

□姚铭

前列腺炎是成年男性的常见疾病之一，各个年龄段的成年男性都可能患前列腺炎，50岁以下男性患病率较高。前列腺炎根据发病过程和临床表现，可分为急性前列腺炎和慢性前列腺炎。

什么是前列腺炎

前列腺炎是由于前列腺受到微生物等病原体感染或者某些非感染因素刺激发生的炎症反应，前列腺炎会造成患者前列腺区域不适、疼痛、排尿异常、尿道异常分泌物等，是一种常见的前列腺疾病。

根据前列腺炎的临床表现、病理学、病理学等特征可以分为不同的类型。前列腺炎可以影响各个年龄段的男性，常见于成年男性尤其是中老年男性，并与老年前列腺增生具有较大的重叠性。

前列腺被称为男性健康的第一性腺，主要有三大功能：辅助排尿，由于尿道从前前列腺中穿过，排尿状况与前列腺的健康息息相关；分泌前列腺液，前列腺液是精液的主要成分之一，与男性生殖功能相关；与性功能有关，前列腺是控制排尿和射精的阀门，不健康的前列腺对男性的性能力会产生负面影响。

前列腺炎的症状有哪些

患者排尿习惯的改变是前列腺炎发生的常见症状，比如尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿线变细以及排尿时尿道灼热或者疼痛，严重时可能导致尿道梗阻的发生，使患者出现尿无力、尿等待、尿滴沥等排尿异常症状。

前列腺炎也表现为患者的腰部、下腹部、腹股沟部、会阴部、阴茎、阴囊大腿内侧等部位的疼痛不适，这些疼痛的症状可反复且多处同时发作。急性前列腺炎，还会出现高热、寒战、乏力等全身症状。部分慢性前列腺炎患者会影响睡眠并出现焦虑、抑郁等精神症状，性功能障碍和免疫力下降。

如何避免前列腺炎的反复发生

前列腺炎的反复发生与不良的生活习惯密切相关，很多慢性前列腺炎患者在生活中存在不洁性生活史、酗酒、频繁性生活、禁欲、嗜食辛辣食品等。除此之外，长距离骑行或长时间久坐也可能会造成患者前列腺的长期充血和炎症。

不正规和不彻底的治疗容易造成前列腺炎的反复发生。很多男性患者出现慢性前列腺炎，一方面没有及时前往正规医院接受治疗，使病情进一步加重；另一方面，又在症状刚有所缓解后就立马停止治疗，使隐藏在前列腺内的病原体无法完全消灭或消除，为前列腺炎的复发留下隐患。

在日常生活中，前列腺炎患者要注意多喝水，有利于排尿，尿液可起到冲刷的作用；要适度规律排精，保持前列腺腺管的疏通；要保持良好的生活习惯，适当进行体育锻炼，比如跑步、游泳等，有助于预防慢性前列腺炎复发。

此外，前列腺炎患者一定要破除困扰在自己心理上的枷锁，树立信心，积极配合医生治疗；一旦发现症状，及时前往正规医院进行专业治疗。

(作者供职于济南市第八人民医院)

这些疫情防控小知识要牢记

□吕琳琳

疫情防控是维护社会安定，防止传染病传播的重要手段，是维护公共卫生安全的重要手段。做好疫情防控工作不仅是国家大事，还是每个公民日常生活中应该做到的。时刻做好个人防护，外出保持一定的安全社交距离，养成良好

的生活习惯和卫生习惯，做好疫情防控工作，是对自己和家人负责。因此，对于生活中常见的疫情防控常识，要做到充分了解。

正确佩戴口罩

正确佩戴口罩是抑制病毒传播的主要途径，佩戴口罩能有效预防呼吸道疾病的传播，防止病毒入侵，还能降低细菌对外传播的概率。

根据所处环境的不同，选择相应的医用口罩进行佩戴。在出入商场、公园等公共场所，乘坐公共交通时，应佩戴医用一次性口罩或医用外科口罩；在出入医院或其他细菌滋生较多的环境时，建议佩戴医用N95型口罩或医用外科口罩。要保证口罩的清洁和无菌，不要出现反戴口罩或露出口鼻等其他错误佩戴方法，降低口罩的防护功能。

佩戴口罩前要洗净双手，拆开包装后将口罩左右对折，然后上下拉伸。有金属条的一端朝上，颜色较浅的一面朝内。佩戴后用手指按压金属条，让其尽量贴合鼻梁。

保持手部卫生

注意手部卫生是预防传染病最便捷有效的方法，是日常生活中最容易接触到细菌的部位，如果不能保持手部的清洁卫生，病毒和细菌就会通过手触摸眼睛、鼻子、嘴等

身体部位进入人体，增加呼吸道感染等传染病传播的风险。在进食前后、去卫生间后、咳嗽后等，应及时做好手部清洁。养成勤洗手的好习惯能够在一定程度上降低病毒传播的风险。

养成开窗通风的好习惯

经常进行室内通风，可以在一定程度上减少病毒和细菌的滋生。保持室内空气流通，减少污染物质的存在，同时新鲜的空气和阳光中的紫外线也能够起到杀灭细菌的作用。需要注意的是，在季节交替或天气寒冷时，要注意开窗的时间，避免受凉导致感冒、发热等情况发生。

保持安全距离

公共场所由于人流密集，人与人之间的距离较小，不能保持一米的安全距离，导致传播风险较大。一旦出现病毒感染者，会产生大面积的传播。因此，在日常生活中尽量减少非必要的外出活动，在进行室外活动时保持安全距离，做好个人防护，减少扎堆和聚集，降低病毒传播的风险。

综上所述，疫情防控是每个公民应尽的义务，做好疫情防控工作，不仅有利于杜绝疾病的传播，而且能够保护公共卫生安全不受破坏。在日常生活中保持良好的卫生习惯、减少细菌病毒的接触、适当的运动提高身体免疫力，做好日常防护工作，在保护自身健康不受传染病侵害的同时，也可降低疫情传播的风险。

(作者供职于山东省肥城市人民医院)

肺动脉栓塞介入治疗的利与弊

□宋红云

肺动脉栓塞是指内源性或外源性栓子堵塞肺动脉或其分支引起肺循环障碍的临床和病理生理综合征。

通常情况下，这些栓子是体循环静脉系统或心脏区域所产生的血栓，包括脂肪、肿瘤栓塞等。

对于老年人而言，长期卧床容易形成静脉血栓，一旦栓子脱落会出现肺梗死甚至是猝死的可能。

急性肺动脉栓塞是临床中较为常见的一类危急重症，患者往往伴有呼吸困难、突发剧烈胸痛、晕厥，甚至是死亡的风险。肺动脉栓塞的先决条件是形成血栓，而肺动脉作为全身血液集中区域，一旦出现堵塞，会影响到全身血液的正常流动，人体在短时间内会失去意识。

目前，肺动脉栓塞的主要治疗方式有抗凝、溶栓、介入。一般情况下，轻度肺动脉栓塞可以进行抗凝治疗，介入治疗的适应症主要为肺动脉主干或者主要分支出现大面积的肺栓塞，下面向大家介绍肺动脉栓塞介入治疗的几种类型。

腔静脉滤器置入术 能够降低致死性肺栓塞的产生率，对于一些有绝对抗凝禁忌的人群，和经过充分抗凝治疗仍然出现血栓栓塞的患者而言，效果非常稳定。

导管内溶栓 从理论上讲，肺动脉内局部用药比经静脉全身用药的优势更加显著，无论是药物的起效时间，还是并发症的风险方面都相对稳定。导管内溶栓的技术要点是通过肺动脉造影确定堵塞的肺动脉区域，然后将导管置于血栓处，把溶栓药物直接注入血栓中。

在导丝引导下进行导管血栓抽吸术 碎栓是将肺动脉内血栓破碎，帮助患者血流再通。

球囊扩张术 通过球囊扩张挤压血栓，让血栓破裂之后再采取溶栓和溶栓治疗，对于急性或亚急性肺栓塞患者比较适宜。

局部机械溶栓术 借助血栓切除装置，快速将血栓进行切割，对于新鲜的血栓效果良好。优点是碎栓能力比较强，能够得到比较满意的治疗效果。但在消融过程中需要不断地注入生理盐水，为高速旋转的刀片进行降温，进而避免高温对血管壁的损伤。

肺动脉介入治疗期间，一般选择下腔静脉滤器置入术或者通过经导管血栓抽吸术等治疗方案，可以预防患者出现血管破裂或者球囊血管形成。

介入治疗的损伤较小，并且能够减少手术过程中的各种意外发生，比传统的溶栓或者抗凝方法所消耗的时间更短，可以在最短时间内将栓子取出。

需要注意的是，肺动脉栓塞介入治疗本身有一定的风险。例如，长时间使用下腔静脉滤器置入术可能会导致氮气本身被堵塞的血液堵塞，加上介入治疗本质属于有创手术，对于一些年龄较大的患者而言，可能出现血管破裂或者大出血的情况。相比于冠状动脉支架来说，扩张球囊支架可以解决一部分问题，但需要多次重复进行手术操作，会引起肺出血和肺水肿。

无论采取怎样的治疗方案，都需要医生根据患者的病情和诊断结果做出判断，为每一名患者选择最适宜他们的治疗方案。

(作者供职于临朐县人民医院)

手外伤后的功能训练你了解多少

□周艳霞

手外伤是指手部的软组织、骨骼、神经、血管等由于发生事故或疾病，导致手部失去正常功能的一种损伤。手外伤不仅会影响患者日常生活和工作，还会对患者心理产生负面影响。手外伤后的功能训练，是一种康复治疗方式，可以帮助患者恢复手部正常功能，提高生活和工作质量。

手外伤的分类

手外伤按照损伤部位可分为指端损伤、手掌损伤、手腕损伤、前臂损伤、肘关节损伤等；按照损伤类型可分为软组织损伤、骨折、脱位、肌腱损伤、神经损伤、血管损伤等。

手外伤后的功能障碍

手外伤后的功能障碍主要包

括手部感觉障碍、手部运动障碍、手部力量下降、手部肿胀、手部僵硬等，这些障碍会影响患者的生活和工作。

手外伤的康复治疗

手外伤后的康复治疗是一个系统的过程，包括功能训练、物理治疗、手术治疗、药物治疗等。其中功能训练是一项重要的治疗方式，可以帮助患者恢复手部正常功能。

手外伤后的功能训练

手外伤后的功能训练是一种重要的康复治疗方式，可以帮助患者恢复手部正常功能。手外伤后的功能训练包括手部感觉训练、手部运动训练、手部力量训练、手部灵活性训练等。

手部感觉训练是指通过各种感觉刺激，让患者感受到手部的触觉、温度、压力等，提高手部感觉的灵敏度和准确性。

手部感觉训练可以通过以下几种方式进行：触觉训练，让患者用手指触摸各类物品，感受不同物品的触感，例如粗糙、光滑、凉爽、温暖等；温度训练，让患者用手感受不同的温度，例如用热水和冷水交替浸泡手部，感受不同的温度变化；压力训练，让患者用手感受不同的压力，例如用手指按压不同硬度的物品。

手部运动训练是指通过各种手部运动训练，使患者恢复手部正常的运动功能。手部运动训练可以通过以下几种方式进行：手指屈伸训练，让患者用手

指屈伸，例如握住球，然后放松手指，反复进行；手指伸展训练，让患者用手指伸展，例如将手指张开，然后放松手指，反复进行；手部旋转训练，让患者进行手部旋转训练，例如以手腕为轴心，将手掌向上旋转，然后放松手部，反复进行。

手部力量训练是指通过各种手部力量训练，提高患者手部的力量和耐力。手部力量训练可以通过以下几种方式进行：握力训练，让患者握住不同硬度的物品，例如握住球、握住哑铃等，反复进行；手腕力量训练，例如以手腕为轴心，将手掌向上或向下弯曲，反复进行；手臂力量训练，例如举起重物、做俯卧撑等，反复进行。

手部灵活性训练是指患者通

过各种手部灵活性训练，提高手部的灵活性和协调性。手部灵活性训练可以通过以下几种方式进行：手指交叉、分开，反复进行；手腕灵活性训练，例如将手腕向左或向右旋转，反复进行；手臂灵活性训练，例如将手臂做圆形运动，反复进行。

手外伤后的注意事项

手外伤后的患者需要注意以下几点。首先，要避免重复受伤，避免手部受到再次损伤。其次，要按照医生的建议进行康复治疗，不可过度活动。最后，要注意饮食健康，保持良好的心态，积极面对康复治疗。

(作者供职于芜湖市第五人民医院)