



专家连线

# 老年高血压病的用药原则

□杨宏辉

老年高血压病的血压特点是：患者年龄在65岁以上，血压持续或3次以上非同日坐位血压收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)和(或)舒张压 $> 90$ 毫米汞柱。老年高血压病有以下临床特点：

一、以收缩压增高为主，脉压增大，占老年高血压病的60%。老年人的收缩压随着年龄增长而升高，但舒张压在60岁以后会缓慢下降，表现为脉压增大。脉压是反映动脉硬化程度的指标，老年人脉压增大是重要的血管事件预测因素，脉压越大发生心血管事件的概率越大，总体死亡率也相应增加。

二、血压波动大，易发生体位性低血压。随着年龄增长，老年患者的动脉硬化程度增加，顺应性降低，颈动脉压力感受器的敏感性随之降低，同时机体稳定血压的能力也随之降低。因此，受不同情绪和季节变化影响，患者容易出现较明显的血压波动，血压晨峰现象和餐后低血压者相对较多。体位变化容易导致体位性低血

压，尤其是伴有糖尿病、低血容量及应用利尿剂、扩血管药或精神类药物等，更容易发生体位性低血压。

三、常见血压昼夜节律异常。老年高血压病患者非杓型高血压(夜间血压较日间血压下降幅度不足10%)发生率可达60%以上。

四、常与多种疾病并存。老年高血压病常伴有动脉粥样硬化、高脂血症、糖尿病、肾功能衰竭、阿尔茨海默病等。同时，冠心病、脑卒中、脑血管疾病的发生率明显增加。

老年高血压病患者应用降压药的四大原则：应从小剂量开始，优先选择长效药物，两种或多种药物联合应用以及个体化用药。由于老年高血压病患者有其自身特点，在遵循以上原则时，也有相应的具体内容。

从小剂量药物开始，降压不宜过低、过快。老年人药物代谢相对较慢，这是因为肾内血流量随着年龄增长而减少的缘故。肾内血流量的减少，使肾脏对药物的清除能力

降低。如果同时给予老年人和青年人同样剂量的药物，则老年人会因肾脏对药物的清除能力较低，导致血液中药物浓度升高，发生血压降低过低和过快。老年患者的动脉硬化程度增加，对血压变化的敏感性随之降低，极易发生体位性低血压。比如，应用利尿剂时，由于老年人机体内保留钠的能力较弱，体内液体量相对减少，服用利尿剂后，有效血容量会明显降低，容易出现体位性低血压，从而造成脑供血不足，致使头晕甚至晕厥发生。

应用小剂量药物有助于观察药物反应。比如， $\alpha$ -受体阻滞剂容易使老年高血压病患者出现体位性低血压，治疗时应从小剂量开始，在睡前服用，并监测立位血压以避免发生体位性低血压。医务人员可根据对患者治疗的效果，逐渐调整剂量。特别是体质较弱、对药物不良反应较敏感的患者，尤应如此。在治疗取得效果需要减少

药量时，也应从小剂量开始，逐步减少药量。若骤然减少药量或直接停药，可能会引起血压反弹，出现头痛及交感神经兴奋等症，重则可能导致高血压脑病或脑卒中的发生。

优先选择长效降压药物。老年高血压病常见昼夜节律异常及血压晨峰现象。因此，尽可能使用每天给药1次，有持续24小时作用的长效降压药物，这样可以有效控制夜间血压与血压晨峰，也可有效预防心脑血管并发症的发生。

两种或多种药物联合应用。联合治疗可利用不同种类降压药的不同机制，达到治疗效果。小剂量联合治疗比大剂量单药治疗降压效果要好，不良反应较少，更有利于保护靶器官；同时，可提高患者用药依从性和成本效益比。当应用单药常规剂量不能降压达标时，可进行多种药物联合治疗。老年高血压病患者总体血压水平比中青年患者血压值要高，经常需要服用两种以上降压药才能让血压达标。

个体化用药。老年高血压病患者常有多种疾病，要根据老年个体特点，选择不同作用机制的降压药物进行治疗。

一般老年高血压病以收缩压增高为主，应用利尿剂和钙离子拮抗剂降低收缩压，疗效较好；合并冠心病稳定型心绞痛时，首选 $\beta$ -受体阻滞剂、钙离子拮抗剂或血管紧张素转化酶抑制剂；合并糖尿病患者，首选血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素II受体拮抗剂；合并慢性肾病患者，选用血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素II受体拮抗剂，重度患者可合用利尿剂；预防脑卒中，血管紧张素II受体拮抗剂优于 $\beta$ -受体阻滞剂，钙离子拮抗剂优于利尿剂；改善左心室肥厚，血管紧张素II受体拮抗剂优于 $\beta$ -受体阻滞剂；对于部分存在前利尿腺肥大的老年男性患者或其他降压药物不能较好控制血压的患者，受体阻滞剂亦可用于降压治疗。

(作者供职于华中阜外医院)

## 寻医问药

专家团队 答疑解惑

专家：河南中医药大学第三附属医院 李严生

网友：请问进行消化内镜检查前，需要做哪些准备呢？

消化内镜检查的成败，与胃肠道的清洁度关系密切，这就需要患者做好配合工作。在进行胃镜检查前要求患者至少空腹6小时以上，一般要求患者在检查前一个晚上8时后，不能进食或服用药物等。检查当日的早晨禁止进食任何食物、药物及饮料等。进行肠镜检查前，服用泻药是最常用、最可靠的方法。清洁好肠道，肠镜检查也就成功一半了。

患者要在检查前一个晚上服用大量泻药，直至粪便呈无渣清水样为止。对于无法服用泻药而有检查需求的患者，可采用高位灌肠三四次，但即便如此，通常也只能清洁左半结肠。此外，对于长期服用抗血小板、抗凝药物的患者，需要在检查前停药5-7天，以免进行活检时难以止血。对于长期便秘的患者，肠镜检查前数天，可进行低纤维饮食，同时服用缓泻剂以保持大便通畅。



李严生

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药，我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时，请关注“医药卫生报”官方微信公众号，可以在线咨询专家，也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号：yiyaweishengbao QQ:5615865

### 实用方

#### 治干眼症方

当归、麦门冬、知母、沙参、白菊花、枸杞子、黄芪、柴胡、升麻、白芍各10克，甘草6克。眼痒加蝉蜕、刺蒺藜各10克。上药加水，煎煮，滤取药液，将药液倒入保温杯中，熏蒸双眼，每天一两次，每次15~20分钟。7天为1个疗程，连续应用4个疗程。该方可有效缓解眼干、眼涩。

#### 治头晕、心悸方

炙黄芪、白芍、太子参各15克，炙甘草、丹参各8克，麦门冬6克，桂枝4克，生姜3克，大枣5枚，饴糖2匙。水煎，滤取药液，分3次饭后温服，每天1剂，连服三五剂。该方可治疗心悸之气短、头晕目眩、失眠多梦、健忘等。

(以上验方由刘明东提供)

本版药方需要在专业医生指导下使用

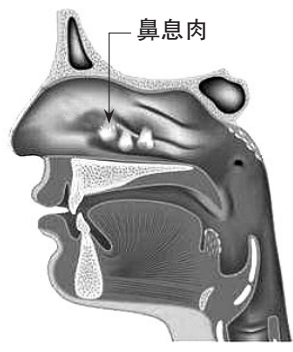
### 遗失声明

河南省医院协会(统一社会信用代码:51410000728673689D)，不慎遗失通用定额发票(并两联一百元整，尺寸为175毫米×77毫米)1600份。发票代码:141911550072，发票起号:23553051；发票止号:23554650。特此声明!

### 临床提醒

#### 谨防鼻息肉术后复发

□朱洪涛



鼻息肉手术后会不会复发?为什么会复发?这些是鼻息肉患者在诊疗时经常问的问题，也是让患者纠结和痛苦的问题，甚至让患者失去治疗的信心。

目前，手术治疗鼻息肉，在正规医院专科都是可以进行的。手术应用鼻内窥镜，在尽可能保留鼻腔、鼻窦结构和黏膜功能基础上，祛除病变组织。因此，理论上以及手术操作中，可以彻底切除鼻息肉。

但是，在临床上依然会遇到鼻息肉复发的患者，甚至有些患者在一生当中需要进行多次鼻息肉手术。这主要是因为引起鼻息肉的病因较复杂。鼻息肉的发生与鼻腔、鼻窦结构发育、鼻腔、鼻窦黏膜功能、有无炎症、机体过敏反应、特异性体质、环境因素、有无全身慢性疾病等，关系密切。

如何才能避免和减少鼻息肉复发?有以下几点：

一、鼻息肉的发生通常不是单一病因(鼻腔、鼻窦结构及黏膜功能、局部过敏反应及特异性体质、不良的生活习惯及环境因素、全身慢性疾病等)。因此，患者在选择鼻息肉手术治疗时，还要治疗与其相关的其他疾病。比如，患者手术时可能需要同时处理鼻中隔偏曲、泡状鼻甲，或手术前要先治疗过敏性鼻炎及全身疾病等。

二、手术彻底切除鼻息肉

以后，要及时复查，术后复查很重要。这主要是因为鼻腔、鼻窦黏膜功能的恢复往往需要较长时间(短则两三个月，长则半年以上)。如果患者是特异性体质，或患有慢性疾病，则需要更长时间的复诊和检查。

三、患者要到正规医院进行治疗，严格按照医嘱，可防止鼻息肉复发。比如，喷雾剂和滴鼻药的正确使用，鼻腔、鼻窦的正确冲洗，定期进行鼻内窥镜检查等。

四、鼻息肉患者要重视术后定期治疗，预防鼻息肉复发。比如，增强体质，预防感冒，防止接触致敏物质，建立良好生活习惯，积极治疗慢性病等。

总之，鼻息肉的病因是多方面的，要选择正规医院进行手术处理，积极进行术后复查，对症治疗，可有效预防鼻息肉复发。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

## 如何对待青少年的心理问题

□席娜

求学压力大、社会能力差、家庭教育缺失等，是导致青少年心理问题增多的主要因素。心理学家发现，90%以上的青少年心理问题、犯罪问题等，都直接与家庭环境密切相关。

在郑州市第八人民医院门诊接诊的青少年病例中，70%以上是学习出现问题后，被父母带来就诊。家长期望过高，平时习惯呵斥和命令孩子，容易让孩子产生焦虑、强迫、抑郁等心理问题。在前来就诊的青少年中，有50%患有抑郁症，30%存在社交障碍，15%患有强迫症。

该院业务副院长孔德荣分析说，青少年心理问题主要表现为4个方面。一是行为问题，这是最轻的一类心理异常，多发生在年龄较小的儿童身上。二是人格缺陷，比如自卑、冲动、敏感多疑、交往障碍、偏执等。三是心理障碍，主要是学校适应障碍、考试综合征、神经衰弱等。四是心理疾病，比如儿童多动症、抑郁症、癔症、精神分裂症等。

谈吐，很难让人想到他患有社交焦虑症。医生与他交流时，发现小飞不停地提到害怕到学校去。虽然经过治疗，小飞已经可以较好地控制情绪，但是，每当想到要回学校重新面对同学时，就会产生紧张感。小飞自卑心理比较严重，在十几分钟的交谈中，医生发现小飞总是说自己种种不好，说不知道该怎么办才好。

“小飞得的是社交焦虑症。”孔德荣说，每到人多且需要同他人交流时，小飞会不自觉地感到紧张，甚至全身冰凉，或者四肢和额头大汗淋漓。小飞患病的主要因素是自卑，过分在意别人评价，性格内向，缺乏人际交往的技巧。

妈妈，少爱我一点

16岁的兰兰活泼可爱，没等医生问病情，她就笑呵呵地先把自己的情况做了介绍，还主动跟医生说：“自己想了很多事，不能苛求事事完美。”

原来，兰兰是某重点学校的一名学生，学习成绩一直很好。兰兰的妈妈决定辞掉工作在家专职照顾她的生活，好让兰兰能够

替自己圆了大学梦。后来，兰兰在一次考试时成绩不好，内心深受打击，总觉得对不起妈妈。妈妈的爱让兰兰无法面对这次挫折。慢慢地，兰兰变得寡言少语，有时还暗自落泪，时常想起那次考试，导致学习成绩直线下滑。最后，兰兰发展到每进入学校时就会感觉浑身乏力，常常胡思乱想，也不愿与人交往。

孔德荣说，兰兰患的是抑郁症。其得病原因是妈妈过高的期望给她带来了巨大压力。妈妈为了给她创造一个良好的学习条件，辞职专心在家照顾其生活，导致全部注意力和爱都集中在兰兰的身上。而这份爱，逐渐成为兰兰学习的负担。

家长应该怎么办

随着社会的不断发展，家庭结构也发生了变化，由原来的大家庭转变成以孩子为主的小家庭，导致孩子缺乏更多的人际沟通。父母关系不和睦、单亲家庭、离异家庭和家庭成员有不良嗜好等，都会对孩子的心理健康影响很大。据统计，生活在这样家庭中的孩子比生活在正常家庭中的孩子心理疾病患病率

高出三五倍。在和睦的家庭中，过度保护和溺爱，漠视孩子的感情需求，同样也会影响孩子的心理健康。孔德荣认为，引发儿童青少年心理健康问题的主要因素90%为家庭因素，还有就是过重的升学压力。

“培养孩子健全的人格，是家长的首要任务。”孔德荣说，家长首先要对孩子进行爱的教育，让孩子爱亲人、爱朋友、爱社会、爱生活，从而具有积极向上、乐观自信的生活态度。

其次，给孩子适当进行挫折教育，告诉其人无完人，做事情失败在人生是正常情况。在失败中吸取经验和教训。当家长不再以考试成绩论成败，孩子的压力自然也就不会那么大了。

最后，家长要帮助孩子广交朋友，学会体谅人和帮助别人。这样当孩子碰到问题时，不会产生狭隘心理。

专家提醒

当今，青少年学习压力越来越大，针对青少年的心理健康教育便显得更加重要。

父母首先要从自身做起，处理好工作与家庭的关系，也要学会给孩子减负，要懂得赏识教育，给孩子一个相对宽松的成长环境。

## 2019年郑州国际唇腭裂救助公益行动报名启动

2019年郑州国际唇腭裂救助公益行动报名启动，贫困家庭的唇腭裂患儿可向郑州市第一人民医院申请免费手术。

2019年7月25日~31日，来自世界各地的30多位整形外科专家、麻醉专家、儿科专家、五官科专家，为全国贫困家庭的先天性唇腭裂患儿进行免费手术治疗。

郑州市第一人民医院作为该项目定点医院，已经是第14次承办此类活动。目前，医院已经为2364名唇腭裂患儿进行了免费手术。

服务对象：年龄在18周岁以下的唇腭裂患者。

报名截止时间：2019年7月24日下午5时。

免费就医程序：报名后进行信息登记(患者家属可以通过电话、邮件等方式进行报名)。

特别提醒：术前筛查(患儿于2019年7月26日早上8时前，到院门诊楼参加筛查)。符合手术指征的患者留院后，于7月27日~31日实施手术。筛查未通过者，可参加郑州市第一人民医院开展的唇腭裂免费整形手术。

报名方式：

- 1.患儿家长可拨打电话报名 0371(66326632, 56580116, 56580439)
- 2.通过邮件以及官方网站(www.zzdymy.com)进行报名。通信地址：郑州市东大街56号郑州市第一人民医院医务科。
- 3.详情请关注郑州市第一人民医院微信公众平台。

## 心灵驿站

协办：郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院  
心理热线：(0371) 68953120