

# 治疗高血压病的常见误区

□董 静

一些高血压病患者认为,没啥难受的,不用吃降压药。不难受=血压不高。高血压病是“无声杀手”,很多高血压病患者没有任何症状。

高血压病最主要的危害是可以引起心、脑、肾、眼、血管等人体各器官的损害,如对心脏可以引起心肌肥厚、心脏扩大、心力衰竭、心绞痛、心肌梗死等;对脑可以引起脑梗死、脑出血、一过性脑缺血发作等;对肾脏可以引起蛋白尿、肾功能衰竭等;对眼睛可以引起视网膜病变、眼底出血、失明等;对外周血管可引起主动脉夹层、动脉粥样硬化等。在临床

上,90%以上的脑出血患者、80%以上的脑梗死患者、60%以上的冠心病患者都患有高血压病。因此,《中国高血压防治指南》明确指出“防治高血压是防治心血管病的关键”。

控制血压不仅仅是为了对症处理,更重要的是为了防止将来出现心、脑、肾、血管等并发症。过去有一些降压药虽然降压效果可以,但是由于引起血压波动过大、不良反应多等,反而最后使心脑血管疾病增加,这些药已经逐渐被淘汰。现在的新型降压药高效,长效,平稳降压,有靶器官保护作用,不良反应少;如

果患者经济条件允许的话,尽量选用新型降压药。

目前新型降压药不良反应很少,相对安全,患者不用过于担心降压药潜在的不良反应。其实,患者更需要担心的是高血压病对人体的危害,要全面看问题。降压药不是毒品,没有成瘾性、依赖性,是因为血压高才需要用降压药控制的。另外,患者发现高血压后一定要去找医生,自己不要随意去药店买降压药吃,也不要问其他人吃什么降压药自己去买药吃,一定要去社区医生或心血管病专科医生寻求专业的意见。医生会根据患者的血

压水平、是否合并其他心血管疾病危险因素、是否已经出现了并发症等情况进行综合评估,然后制定专业的治疗方案。

长效降压药大多需要2~4周才能把血压逐渐降下来,患者不要着急频繁换药,除非是高血压病急性,否则降压速度过快或血压波动太大反而不好。

降压药应用有一些基本原则:小剂量开始,根据需要逐步增加剂量;尽量使用每天1次服药而能持续24小时降压作用的长效药物;单药控制不好时不建议大剂量加量,而建议两种或几种降压药联合用药,这样可以增加

降压效果,不会增加不良反应;个体化治疗可以根据患者具体情况、耐受性、个人意愿或长期经济承受能力,选择适合患者的降压药;长期终身治疗,血压控制理想后继续治疗,不随意停药或频繁改动治疗方案。

高血压病和很多慢性病一样,目前无法治愈,患者需要长期服用降压药控制,停药后或早或晚都会再升高。即使血压控制稳定了,也需要每周至少测量一天血压,如果血压有波动要及时就调整降压药物。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

# 化妆品痤疮的诊断治疗

□赵军磊

会,皮脂不能顺畅排出,积聚而形成痤疮。

## 临床特征

化妆品痤疮发病年龄在20~50岁,以青春期女孩及年轻女性为主;患者主观认为化妆品为发病主要原因,部分患者在青少年时曾患过痤疮,而后消退;也有部分化妆品阻塞皮脂腺、汗腺毛囊口,或在患者皮脂腺分泌旺盛时不当使用,增加毛囊阻塞机

一样的反应。润发油粉刺属于化妆品痤疮的一类,多为男性长期使用各种油脂护发产品,以头皮、前额、颞部及面部闭合性粉刺为表现。

## 发病原因

化妆品痤疮的发病原因为油性或粉质化妆品中含有棕榈酸异丙酯、肉豆蔻酸异丙酯、硬脂酸丁酯、异硬脂酸盐、油酸癸酯、可可脂等致粉刺物质,堵塞毛孔并可

能对毛囊皮脂腺有刺激性作用,引起毛囊口上皮细胞增殖与角化过度,使皮脂排出发生障碍。

## 诊断

有明确的化妆品使用史,使用后出现与毛孔一致的粉刺,炎症丘疹及脓疱等,必要时对患者使用的化妆品作质量鉴定。

## 预防治疗

对于爱美的女性,日常生活中尽量避免使用粉质、油质化

妆品,应选用非致粉刺性的正规护肤产品,并且建议避免使用封闭剂。此外,对于日常生活中需要使用粉底的痤疮患者,建议选用“无油”的液态硅油(二甲硅油或环甲基硅油)哑光粉底而非含油粉底,同时避免用力按摩面部而造成皮脂腺导管堵塞或中断。对于长期使用化妆品所致的痤疮,应根据患者的临床表现,外用维甲酸类药物,如异维A酸凝胶、阿达帕林凝胶、过氧化苯甲酰及其他外用药物,严重时配合多西环素、米诺环素口服,同时可采用粉刺清除术。

(作者供职于开封市人民医院)

# “传说”中的乡村医生

本报记者 王平 通讯员 丽丽

子刘校伟每周三下午才休息半天。

“王医生,俺孙女体温高达39.7摄氏度,您快给孩子看看吧!”2018年大年初一早上5时许,正在睡梦中的王校业被急促的电话铃声叫醒。王校业挂掉电话,赶紧穿上衣服急匆匆地跑到诊室,拿药、打针、用药……经过耐心细致地诊治,孩子的高热终于退了下来,小孩的家长连声道谢,王校业心头悬着的一颗石头才终于落下。

“我认为,当一名医生,首先要学会虚心;其次要对患者(态度)好。城市专科分得比较细,农村医生就是全科医生。因此,基层医生要不断地学习。”王校业态度诚恳地说,“我擅长治疗的疾病分为常见病、慢性病,尤其擅长治疗儿科疾病;诊断方式是根据中医基础理论知识,运用把脉、面诊、舌诊,并根据爷爷(王太须)手把手传授的行医经验,结合听诊器,运用中西医结合的方法来明确诊断;治疗方式主要以药物治疗为主,同时指导患者学会康复锻炼、合理膳食,治疗效果显著。”

据王校业介绍,堂街镇孟庄村常住人口1603人。1995年,王校业从郑县卫校毕业,在郑县人民医院实习一年多,回来后,一直跟着爷爷在卫生室上班,至今已行医24年。2018年8月,堂街镇中心卫生院院长李平安

牵头对孟庄村卫生室进行重新规划、布置,王校业和妻子刘校伟从原来的个体诊室搬到了新建成的标准化卫生室,卫生室的诊疗环境焕然一新。

谢庄村59岁的陈强(化名)得了类风湿关节炎,四处求医,效果均不明显;后来,经朋友介绍来到孟庄村卫生室。王校业说:“当时,陈强被爱人和儿子骂着胳膊送到卫生室,病情非常严重。谢庄村距离孟庄村几公里,一半以上的村民都来孟庄村卫生室看病。经过一段时间的治疗,陈强的病逐渐好转,已经能下地干农活儿,每次看病、拿药,都是自己骑电动车过来。”陈强的儿子感激地说:“无论如何我们得给您送一面锦旗。”王校业说:“真没必要。”

“看病就是一种信任。”王校业说,“我的很多患者都是通过村民的口碑相传介绍过来的,像过敏性鼻炎、气管炎、秋季腹泻等疾病,一般开3天的药,花费十几元钱,基本都能把病给治好。别人治不好的病,俺给治好了,感觉很有成就感。庄稼人挣钱不容易,我想尽量减轻他们看病的负担。”



### 携手好乡医 共建一个家

协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司

## 每周一练 《《医院感染管理办法》《传染病防治法》》

一、下列不属于医院感染情况的是  
A.住院期间发生的感染

B.入院前已开始而在医院继续发生的感染

C.在医院内获得而出院后发生的感染

D.护士在医院内操作失误获得的感染

E.医生在医院手术时获得的感染

二、下列有关医疗器械、器具的消毒工作技术规范,说法错误的是

A.进入人体组织的医疗器械、器具和物品必须达到消毒水平

B.进入人体无菌器官的医疗器械、器具和物品必须达到灭菌水平

C.接触皮肤、黏膜的医疗器械、器具和物品必须达到消毒水平

D.各种用于注射、穿刺、采血等有创操作的医疗器具必须一用一灭菌

E.一次性使用的医疗器械、器具不得重复使用

三、《医院感染管理办法》规定必须达到灭菌水平的医疗器械、器具和物品是

A.就诊场所的桌椅

B.接触皮肤的医疗器械

C.接触黏膜的医疗器械

D.接触双手的医疗物品

E.进入人体组织的医疗器具

四、我国《传染病防治法》规定的甲类传染病包括

A.鼠疫、艾滋病

B.鼠疫、霍乱

C.鼠疫、霍乱、艾滋病

D.鼠疫、霍乱、伤寒和副伤寒

E.鼠疫、霍乱、艾滋病、伤寒和副伤寒

五、下列属于乙类传染病,但是采取甲类传染病的预防、控制措施的是

A.艾滋病

B.人感染高致病性禽流感

C.流行性出血热

D.登革热

E.血吸虫病

六、下列属于乙类传染病的是

A.流行性感

B.霍乱

C.艾滋病

D.麻风病

E.鼠疫

七、依据《传染病防治法》的规定,各级各类医疗保健机构在传染病防治方面的职责是

A.对传染病防治工作实施统一监督管理

B.按照专业分工承担责任范围内的传染病监测管理工作

C.承担责任范围内的传染病防治工作

D.设立专人负责各施工区域的卫生防疫工作

E.领导所辖区域传染病防治工作

八、《传染病防治法》规定,传染病暴发、流行时,当地政府应当

A.留验

B.医学观察

C.隔离

D.访视

E.就地诊验

(答案见下期本版)

## 上期答案(11月14日)

一、C	二、B	三、E	四、E
五、A	六、C	七、B	八、A
九、E			

## 征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com

联系人:杨小玉

电话:(0371)85966391

# 关于举办“第2期全国中医皮肤病培训研修班”的通知

为了帮助基层医药卫生人员、乡村医生提高中医药治疗皮肤病的技术水平,交流中医药治疗皮肤病的经验,弘扬中医药的特色医疗优势,由中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会、北京聚医杰医药科学研究院主办,武汉环亚中医白癜风医院协办的“第2期全国中医皮肤病培训研修班”定于12月6~8日(12月5日报到)在武汉市举办。现将有关事项通知如下:

## 参加对象

一、各级民营医疗机构的皮肤科医师。  
二、对皮肤病有专长或学习兴趣的社区卫生所、中医诊所医师。

三、热心于中医药治疗皮肤病的教学、科研或爱好者。

四、民间中医及皮肤康复保健工作者。

## 培训内容

一、中医药治疗皮肤病的特色疗法。  
二、中医、中西医结合方法诊断治疗皮肤病五大顽症(湿疹、带状疱疹、荨麻疹等)的经验介绍。  
三、老年人皮肤瘙痒、痤疮、疥癣等皮肤病的防治经验(由武汉环亚中医白癜风医院专家教授负责授课)。  
四、学员之间进行经验交流。

## 培训教材

《常见皮肤病的中医特色疗法》《皮肤

病的验方选》、讲座专家的经验介绍材料等。

## 培训时间及费用

本期培训时间为3天(12月6~8日),每位学员需交报名费300元,培训费3500元;培训期间食宿统一安排,费用自理。如果需要参加“皮肤病专科医师专业技术资格证”取证考试者,则另交考务费1500元;参加“皮肤康复保健师职业资格证书”取证考核者,则另交620元考务费。

## 有关说明

一、培训结束时发培训学习结业证书。  
二、有中医或西医“执业医师证”或

“乡村医生执业证”者可申报参加“皮肤病专科医师专业技术资格证”考试;没有者只能申报参加“皮肤康复保健师职业资格证书”考核。在12月3日之前报名的学员,培训费可减免800元。本期只招40名学员,额满为止。

## 报名方式

一、电话报名:(010)83210238、18500577884,电话告知姓名、单位、通信地址、手机号码,交300元报名费,收到后即发报到通知。

二、微信报名:加微信j570405(聚医杰),微信告知姓名、单位、通信地址、手机号码,转报名费300元,收到即发报到通知。欢迎尽早报名,额满为止。

广告

## 中医外治实用技术培训班

(面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生)  
根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务中心服务能力评价》加强中医药要求,特开办中医外治实用技术培训班,所传授技术简单易学,学即能用。  
培训对象:乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。培训费每人200元(含食宿费150元,资料费50元)。  
主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医学院,百度搜索“伦西全”可了解详情)  
主办单位:安阳市正本中药外治研究所  
联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)  
地址:河南省安阳市 来函来电即寄详细资料

**多功能红外线灸疗床**  
Multi-functional infrared moxibustion bed

**国家专利, 艾灸专业设备**  
专利号: ZL 2016 2 1384826.3

督灸  
火龙灸  
周末大艾灸

现代科技与传统中医完美结合  
大艾健康 生生不息

河南龙菲医疗器械有限公司  
电话: 13298305907  
邮箱: 1119564171@qq.com

免费专家号  
奇艾堂健康礼品  
中医病检测项目

主办: 河南省卫生健康委员会

## “防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦!

答题抢号

免费专家号  
奇艾堂健康礼品  
中医病检测项目

主办: 河南省卫生健康委员会