

# 服药后血压正常，就不用去医院了？

## 专家细数市民防治高血压误区

杨老伯是高血压老病号，疫情防控进入常态化后，他觉得服药后血压稳定，也就懒得去医院复查，然而最近感觉心脏不舒服。

在世界高血压日前夕，市二院心内科主任医师徐欣告诉记者，市民防治高血压的误区五花八门，自认为血压稳定不复

诊是典型误区之一。其实服用药物治疗一段时间后，即使血压稳定，也应到医院定期复诊，观察药物是否产生副作用等。

### ■ 从不测量血压，心梗了方知患高血压

“大多数早期高血压患者没有明显症状，随着病情进展，才可能出现头痛、头晕、耳鸣、颈背部肌肉酸痛等症状。”徐欣介绍，正因为如此，有些患者，尤其

是年轻人，认为自己没有症状，也就不测量血压，更谈不上干预高血压。有的直到出现了心梗，方才知道自己患了高血压。

徐欣提醒，即使没有症

状，持续的高血压也会对心、脑、肾等靶器官造成严重损害，因此，一旦诊断为高血压，就应积极从改变生活方式开始干预，必要时需要在医生的指导下服药治疗。

### ■ 担心上瘾耐药，患者减量停药很随意

有一些患者知晓自己患了高血压，但是对服药很抵触，或怕上瘾，或担心耐药，因此有时会擅自减量停药。这样的后果带来了血压的波动。

徐欣介绍，降压药属于非成瘾性药物，早期高血压患者如果经过干预，改变生活方式后血压恢复正常，可在医生指导下酌情减药或

停药。一些因工作紧张、身体劳累或情绪激动而导致的血压升高，待这些因素消除后，也可在医生的指导下依据情况停药。但是，已经诊断为高血压的患者，血压需要长期用药物控制，如果要减量，也要在医生的指导下进行。虽然药物都有副作用，但和高血压的危害相比，降压药的副作用

微乎其微，不能因噎废食。有的患者一开始不敢用长效降压药，怕以后耐药了无药可用。其实降压药非抗生素，不会出现耐药情况。目前，临床上推荐的是长效降压药，即口服一次，降压作用持续24小时以上，可平稳降压的药物。短效降压药通常只用于突发性血压增高。

### ■ 降压一步到位，盲目求快其实有危险

还有些患者盲目追求降压效果，或听从别人经验擅自换药，或盲目追求新药贵药，这样做其实很危险。

徐欣介绍，选择适当、理想的降压药物并不容易，需要长时间观察和验证，效不更方，只要能保持血压稳定不波动，且没有

明显副作用，应该坚持服用。高血压病因复杂，临床有很多分型，每个人身体素质以及基础疾病都不相同，别人降压效果好的，不一定适合自己。盲目照搬他人经验，跟风服药很容易产生用药安全风险。此外，除非是高血压急症，否则不可以快速大幅度降

压。血压是保持身体器官灌注的动力来源，短时间内降得很低，超过自我调控能力限值后，将会降低重要脏器的血液灌注，引起脑血栓等不良事件的发生。一般来说，降压的原则是缓慢、平稳、持久和适度。

(卫文)



日前，由江苏孝仁堂主办的“社区关怀在身边，义诊送健康”主题活动，在莲蓉园社区举行。(小仲 摄)

## 中医助孕，精细化个体治疗

生儿育女，是人生所要经历的重要阶段。可是，也有不少市民由于种种原因无法生娃。市民小张最近正为这件事犯愁。近日，小张在线咨询了无锡市中医医院生殖医学科的周亚红和谭广兴两位专家。小张自身的情况属梗阻性无精症，妻子的孕酮水平只有5.4ng/ml，肚子上还有扎针样的刺痛感。

“从中医的角度来看，肾主生殖，卵泡数量减少、质量减退，都与肾的功能

有关，所以女性不孕很多情况下都应该以补肾为主。”周亚红表示，“小张妻子在怀孕后孕酮水平小于6，并不是特别理想，正常水平应该在25左右。根据症状来看，这应该是先兆流产。”孕酮水平与胚胎质量密切相关。怀孕以后，中医会为患者进行科学的保胎治疗。在经过科学治疗以后，很多患者都可以获得一个健康的宝宝。

谭广兴表示，小张的情况需要辨证来看，梗阻

性无精症是一种比较复杂的疾病。如果是生殖道感染引起的梗阻无精子症，如附睾炎、输精管炎，可以通过中医中药或者中西医结合治疗来获得精子。如果是输精管发育不良引起的问题，或者是其他手术引起的输精管梗阻，或者是射精管梗阻，还需要手术。谭广兴说，中医在治疗上根据每个患者的不同体质状态，辨证分型、一人一方、一人一药进行精细化个体治疗。(刘虹)

## 从步行1000米减至30米 颈肩腰腿痛患者的“最后一站”便利不少

“现在方便多了，不用二楼三楼来回跑，看病、治疗、康复一层楼就能搞定。”近日去3位上海名医自己开的医院——易可中医医院就诊的很多颈肩腰腿痛

患者都深有感触。随着诊疗区域的调整，该院筋伤中心面积扩容，从门诊到治疗再到住院，面积近2000平米，几乎是建院之初的十倍。

### 一切以患者为中心 从步行1000米减至30米

73岁的陈阿婆腰椎间盘突出突出伴双膝疼痛变形，3个月前，女儿陆女士带着母亲慕名找到该院谭氏筋伤中心主任王杰。由于当时陆女士还没退休，无法陪母亲治疗，半个月前陆女士退休首日就带着母亲来治

疗了。

陆女士说，之前做高频电火花在二楼，透骨熏蒸在三楼。虽有电梯，但老人腰痛膝盖痛，搀着走路都吃力，之前治疗一次在医院至少要步行1000米，如今步行近30米就能解决。

### 多数问题出在筋 患者虽多秩序井然

该院筋伤中心主任王杰说，很多颈肩腰腿痛患者是筋出现问题，关键在于治筋，这里的谭氏筋伤中心，对付颈肩腰腿痛、风湿类风湿性关节炎、痛风、强直性脊柱炎等疾病，通过系统治疗，从祛病到防复发，全程管控。

经过余安胜、程传国、沈

锡山、谭德福等多位大咖的研究，这里形成了三阶段治筋体系。其中高频电火花技术突破了传统治疗方法，直达病灶，深入深部筋组织。

王杰说，诊疗区域的调整，大大改善了治疗环境。如今虽然患者众多，但在偌大的诊疗空间里，也看不到拥挤，一切井然有序。

### 九成患者不必手术 竭力为这个目标而努力

王杰的老师、该院顾问、上海曙光医院中医科主任余安胜说，近九成颈肩腰腿痛患者都不必手术，这么多年，他们就是在为这个目标而努力。通过治筋，让众多原本准备手术的患者不再手术，所以被很多患者誉为“术前最后一站”。

余安胜说，治筋的难度也大，通过多年积累，这里形

成了治筋特色，不仅有治筋利器高频电火花技术，还有各类秘制的透骨熏蒸方。有六类筋方，根据不同的疾病选择不同药方，让药物直达病灶。此外，还有防复发的易筋经，如今受到越来越多患者欢迎。筋伤中心的每位医务人员每天都练习易筋经，王杰说，坚持练习对于身体健康帮助不小。(江南)

### 医讯

5月17日周日上午，上海曙光医院中医科主任余安胜，到易可中医院为颈肩腰腿痛患者服务。

5月16日周六上午，上海曙光医院周围血管科主任柳国斌，在易可中医院为老烂脚、静脉曲张及术后烂脚、丹毒、脉管炎、糖尿病足、动脉硬化闭塞症等下肢肿痛痒黑烂患者服务。

5月17日周日上午，上海曙光医院神经内科原主任魏江磊，在易可中医院为帕金森、三叉神经痛术后复发、偏头痛、脑鸣、耳鸣、眩晕等脑病患者服务。

周三至周六上午，上海中医药大学硕导谭德福教授，在易可中医院为痛风、风湿类风湿性关节炎、强直性脊柱炎患者服务。