



社区科普

高血压服药的4误区

高血压是危害人类健康最主要的慢性疾病之一,为了提高大家对高血压防治的重视,世界卫生组织决定将每年的5月17日定为“世界高血压日”。

高血压是最常见的一种慢性性疾病,很多人患了高血压只是偶尔感觉头痛、头晕,甚至可能没有任何症状,因此不重视高血压的治疗。事实上,高血压最可怕的危害是它所导致的重要脏器的损害,如可能引发心脏病、脑卒中、肾功能衰竭、眼底病变甚至失明等,严重影响生活质量,甚至威胁生命。高血压患者需要长期服药,但往往存在很多服药误区。

且症状消失就停药;还有些人倒是能够坚持长期服药,但吃上一种药后几乎从不监测血压,认为只要吃上药、头不痛不晕就没事了。这些都是不对的。高血压的治疗原则之一是长期平稳降压,如果一会儿吃药一会儿不吃,造成血压大幅度波动,对患者极其不利。因此,建议首选长效药物,确保一天24小时内药物有一定的浓度,使血压平稳控制。服药的患者不要忘了监测血压,没有症状不代表血压达标。应以降压达标为根本,只有控制在140/90mmHg以下

药物发生不良反应的危害,远小于不吃高血压药引发心梗、脑梗等危害。

因此,建议患者遵医嘱规律服用降压药物,发生可能的药物不良反应时,及时告知医生,调整用药,避免自行停药。

误区二: 有症状才服药

有的患者仅在出现头痛、头晕等症时服用降压药,一

误区三: 担心一辈子服药

高血压用药确实是长期的,除非是有明确原因的高血压(比如肾血管狭窄),原发性高血压不可能治愈,终身服药,将血压控制在理想水平,最大程度降低并发症发生的可能性,就是最好的治疗。这不是“药物依赖”,而是高血压就应该坚持长期治疗。但并不是

一天都不能停,比如夏季天气热,血管舒张,再加上大量出汗、血容量下降,血压水平可能适当降低,降压药物可以根据血压水平减量或停用一段时间,冬天天气寒冷,血管收缩、血压上升时,要及时增加药物。

因此,应该注意监测血压,定期看医生调整用药。

误区四: 服用药物快速降压

有的病人在偶尔出现突然的血压升高时,会非常紧张,往往希望服用快速降压的药物尽快把血压降下来,比如舌下含服硝苯地平片(心痛定)。而实际上这对病人而言可能是危险的,药物经过舌下静脉直接吸收入血,血药浓度迅速增加,可能导致血压短时间内急剧下降,有些患者就可能出现脑供血不足等症,比如突然晕倒。

提醒广大患者,出现突然的急剧血压上升,特别是伴有明显症状时,应该尽快就医,自行在家用药是不安全的。

(国家心血管病中心)

书香天府 全民阅读

《中国文学史》

钱穆 叶龙 著

推荐理由:
这是一本很好的中国文学入门书。书中保留了钱穆先生授课中最鲜活的口语表达,也留存了许多神来之笔。全书从诗经一直讲到明清章回小说,贯穿中国古代文学的整体脉络。或许并不是“理想”的文学史,或许并没有严谨到可用作教科书,但它有活泼的生命力、有效治学的方法、令人眼睛发亮的顿悟。一本好的书,它本身只是起点,它可以让读者从起点出发,向知识更远更深处独立前进,《中国文学史》就是这样的书,它是启发者,点燃许多人对中国文学的兴趣,让人忍不住去阅读和思考它所提及的作品和知识。

如何选择手机膜?

赛先生的背影 栏目协办:四川省科学技术普及服务中心

膜,会使人用起来非常费劲。据介绍,好的贴膜的光透率在95%左右,而劣质的则在80%以下。一些地摊上号称可以达到99%的贴膜其实完全达不到,现在的一般都不高于97%。PET和ARM材质的手机膜透光性都比较好。

易粘性:一般而言,优质的贴膜可以在保证屏幕表面干净的前提下,自动粘贴而不容易出现气泡。一般劣质贴膜背面有胶,不可以反复使用,也不能洗。而优质的贴膜采用静电粘贴的方式,无须涂胶,可以反复使用甚至是洗涤。

另外,在可选择的情况下,最好选择带品牌的手机膜,相对来说在选材和质量上会有保障。(任民)

就是一张普通的塑料纸,怎么这么贵呀?

这可是钻石膜,高级手机专用!

当下,手机已经成为大家生活中不可或缺的“必需品”,人们日常的社交、购物、炒股等,都能够通过它来实现。人们为了保护手机屏幕,习惯于给它贴膜。不过,专家表示,手机其实不需要贴膜。即便贴膜,也要注意材质和方法。

现在市面上的手机贴膜花样繁多,如钻石膜、金属膜、防窥膜、磨砂膜等,但从材质来看主要有以下四种:PP、PVC、PET、ARM。其中,PET和ARM材质的手机膜比较好,尤其是ARM,平常所说的镜面屏、磨砂膜,一般都是采用这两种材质。另外,提醒大家,选购时除了看贴膜的材质外,还要了解三个要素:耐磨度、透光度和黏性。

耐磨度:手机贴膜是用于保护屏幕的,因此要有一定的耐磨度。特别是对于一些手写输入的手机,对贴膜耐磨程度的要求就更高了。一般而言,耐磨度越高的手机贴膜,光滑度也越高。

透光度:透光度差的手贴膜

请本报所刊登漫画图片作者与本报联系,以付稿酬。

YING YANG YU JIAN KANG

营养与健康

栏目协办:四川省营养学会

中国已经成为全球第二大肥胖国。“中国式肥胖”问题多出在成年人身上,但儿童和青少年也未能幸免。《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》指出,我国6~17岁儿童青少年超重率为9.6%,肥胖率为6.4%,比2002年上升了5.1和4.3个百分点。

判定一个人是否属于超重肥胖常用的指标是体重指数(BMI)。由于儿童和青少年还处于生长发育过程中,使用体重指数来评价他们的营养状况,就需要考虑年龄和性别。除了体重指数这个指标,还有一个指标可以反映体内脂肪含量的多少,那就是腰围。研究发现,腰围的大小,也就是腰的粗细能反映出腹部脂肪的堆积程度,而腹部脂肪的代谢过程与血脂的变化有密切的关联。腰越“粗”患慢性病的危险越大。

科技前沿 KE JI QIAN YAN

韩国国立首尔大学的一个研究团队日前宣布,他们成功通过荧光蛋白质标记储存记忆的神经元突触,在细胞水平上确认了大脑储存记忆的具体位置为突触(synapse)。实验人员可以用肉眼看到荧光标记。有关成果发表在近日的《科学》杂志上。

这是自加拿大心理学家唐纳德·赫普在1949年提出“记忆储存于突触”假说之后,首次通过实验获得验证。此前由于技术限制,该假说始终没有得到实验证实。

根据研究团队介绍,此前人们已经发现海马体在大脑中起关键作用。在海马体内部存在着数量

未成年人“腰粗”危害大

马冠生

腰围越大,中心性肥胖越严重,高血压、糖尿病、代谢综合征等慢性病患病风险也越高。

腰围的粗细对评价成人的健康很重要,对于小孩是不是也适用呢?我们常说,“小孩子没腰”,是不是意味着对于小孩子就不考虑腰围了呢?其实,人们常说的“小孩子没腰”,是感官判断,因为小孩还没有发育成熟,难以看出腰来。但这并不意味着小孩子的腰就不用管粗细。在我国少年儿童中进行的分析发现,“腰粗”(腰围≥P90)的孩子得代谢综合症的风险比“腰不粗”的孩子高近3倍,患高血压的危险高4~6倍,患血脂异常的危险高2~4倍,发生非酒精性脂肪肝的风险增加19倍;孩子的腰围每增加1厘米,代谢综合症的风险会增加7.4%。因此,我们也需要关心孩子的腰围。建议不但要经常测量身高、体重,算算BMI,还应该测量一下腰围,以便及早发现健康隐患。

怎么测量孩子的腰围?准备好皮尺,让孩子站直,双脚并拢,两臂稍张

开下垂,测量时可以脱去上衣;让孩子平缓呼吸,不收腹、屏气。皮尺刻度下缘距肚脐上缘1cm处,将皮尺水平环绕一周(贴近皮肤但不紧陷皮内),在目光和皮尺同一水平面读数。孩子的腰围多少算正常?有一个比较简单的方法,计算孩子的腰围/身高比,如果腰围/身高比超过0.5,说明孩子的腰太粗了,家长们要注意给孩子减重了。

(作者系中国营养学会副理事长,北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系主任、教授、博士生导师)

大脑储存记忆准确位置获证

有助揭示神经退行性疾病病理

庞大的神经细胞单元,每个单元可能有超过万个突触,通过突触同其他神经单元连接。这些在唐纳德·赫普假说中作为信息存储体的突触,尺寸为纳米级别。

研究人员开发出一种化学检测技术,能够在脑神经元形成记忆时,区分超过1000个突触。该技术能够分别以黄色和蓝色荧光标记储存有记忆的突触和普通突触。在实验中,研究人员使用病毒将绿色荧光蛋白(GFP)基因注入神经细胞,当神经元被激活并形成记忆时,荧光出现在突触的末端。研究者修改了部分GFP基因以获得不同颜色的荧光对突触进行标记。

他们向实验鼠施加电刺激,观察突触刺激后的变化。实验证实,实验鼠的神经细胞在经历电击之后,通过强化连接神经细胞突触的方式储存相关信息,以帮助实验鼠躲避以后可能发生的电击。研究发现,逐渐增加电击的强度,能够导致突触中的树突部分数量增加,体积增大。由此确定电击改变了突触的结构。

据介绍,确认脑细胞储存记忆的具体位置,有助于揭示神经系统退行性疾病的病理。(邵举)

富士施乐 发布智能物联网云服务平台“云掌柜”

近日,富士施乐正式推出了智能物联网云服务平台——“云掌柜”。“云掌柜”可帮助渠道经销商通过改变工作和服务方式实现智慧经营,并为其全国用户提供及时、便捷、避免停机的主动式服务体验。这是富士施乐(中国)宣布“去改变 才会变”品牌口号和加速向提供解决方案与服务转型以来的又一创新举措。