

降压药几点吃最好?

吃药也控制不好血压,不一定是药物的原因,可能跟患者的服药习惯有关。如果在错误的时间服药,就不利于降压药发挥作用。

要掌握正确的服药时间,首先要认清自己的血压规律。

对于大多数人而言,血压在24小时内具有“昼高夜低,两峰一谷”的节律现象:即8点到9点,16点到18点最高;夜间睡眠时,血压下降,凌晨1点到3点达到最低。一天里血压变化曲线像一个勺子,叫做勺型血压。根据这个规律,让降压药的起效时间与血压波动的高峰期基本同步,就能使药物产生更好的降压效果。具体来说,对于勺型血压患者应当遵循以下几点:

一天服用1次的长效降压药(包括控释片和缓释片),如氨氯地平、硝苯地平控释

片、美托洛尔缓释片、培哚普利、缬沙坦、氯沙坦、福辛普利、贝那普利等,多在7点服药,建议在进食前服用。

一天服用2次的中效降压药,如硝苯地平缓释片、依那普利、非洛地平、美托洛尔等,7点和15点服药为好。

一天服用3次的短效降压药,如硝苯地平片、卡托普利片。第一次在清晨醒来服,第二次在13点服,最后一次在18点之前服。

还需要提醒的是,勺型血压患者切忌睡前或者夜间服用降压药,避免血压过低导致组织灌注不足,从而诱发缺血性脑卒中。此外,利尿剂如氢氯噻嗪应在早上服药,以免晚上服用造成夜尿次数增加,影响睡眠。

此外,有部分患者的血压波动并不典型,夜间血压下降

幅度与白天相比不足10%,被称为非勺型血压;还有少部分患者出现夜间血压无下降或者反超白天的情况,被称为反勺型血压。一般来说,非勺型或者反勺型血压的患者,往往提示存在交感神经持续兴奋,引起夜间血压持续升高,会对脑、心脏、肾脏及大血管造成危害,因此要密切控制夜间血压。此类患者需要使用长效降压药物,应在20点或睡前服药。

患者最好做一个24小时血压监测,根据血压波动类型来确定服药时间,一般选择在“高峰”前1—2小时服药。患者也可以在一天中选择4个时间点,每6小时测一次血压,连续测3天,就能够大致掌握自己血压波动的情况,由此可以推断出恰当的服药时间。

夕阳生活馆



当季吃啥

浅表性胃炎试试茉莉红酒鸡

材料:鲜茉莉花10克、红酒20毫升、鸡脯肉200克,调料适量,食用油少许。

做法:将鸡脯肉洗净,切成薄片,用油煸炒,加入红酒和茉莉花翻炒几下,加入调料即可。

功效:茉莉花性温、味甘,可

疏肝解郁、和胃理气。鸡脯肉可补气养血,红酒能缓解食欲不振。三者合用,有很好的疏肝解郁、补气血、养胃理气作用,尤其适用于胃痛、泛酸的浅表性胃炎患者。

核桃一天吃几个合适

核桃仁内蛋白质含量为12—20%,脂肪约为60—70%,膳食纤维5%左右。一个中等大小核桃内的核桃仁大约6克重,大概有40千卡热量。来自美国哈佛大学的研究显示,每周吃两次核桃,能让2型糖尿病的患病风险降低24%,尤其对女性的数据更积极,罹患2型糖尿病的发病率和核桃摄入量之间有显著相关性。还有研究表明,代谢综合征的患者,摄入一半是核桃的30克坚果后,不但能提高胰岛素敏感性,还能保证患者基础营养。30克坚果,大约是大核

桃4个,中核桃5个,小核桃8个。核桃所含的脂肪中,欧米伽3和欧米伽6不饱和脂肪酸的比例约为1:4,研究认为这是黄金比例,对心脑血管有好处,还能减轻炎症反应。吃10克核桃仁,可以摄入700毫克欧米伽3不饱和脂肪酸。国际脂肪酸和脂类研究学会推荐,成年人每天应摄入500毫克欧米伽3脂肪酸,从这个建议出发,一天应该吃3个核桃。

中国营养学会推荐的坚果摄入量为每周70克左右,也就是一天10克,如果只吃核桃,大约相当于3个。



查血脂的注意事项

血脂检测会受到多种因素影响,提前做好以下准备,可以保证检查结果更加可靠。

●采血前应保持平时的饮食习惯 既不能为了结果“好看”而刻意节食或吃素,也不宜大鱼大肉,否则容易影响医生对平时血脂水平的判断。

●采血前3天内不宜大量饮酒 大量饮酒可抑制脂蛋白酯酶活性,使肝脏合成胆固醇增多,血中胆固醇清除速度减慢,甘油三酯水平升高,影响检

测结果。

●采血前24小时不宜进行剧烈运动 短跑、打球、跳高等运动均应避免。运动量过大、过强,会导致血中的脂肪酶活性增加,血脂相应降低,影响检测的真实水平。

●采血前要空腹 血脂尤其是甘油三酯,容易受食物中脂肪含量的影响而升高,因此建议抽血前12小时内不要吃任何食物。采血前晚可以少量饮水,当日晨起不宜大量饮水。

●采血前一晚正常服用降脂药 当天早上无需停用其它日常治疗药物,但应告知医生所用药物的种类与剂量。

●有创伤、感染时不建议查血脂 血脂水平可随一些生理及病理状态变化,如创伤、急性感染、发热、心肌梗死等,尤其是急性感染期,血脂会明显异常。因此,应在无急性病、感染、外伤、手术,身体状态比较稳定的情况下进行化验。

三个信号提示肝病加重

据《家庭保健报》报道,出现这三个信号提示肝病加重。一感到乏力、腹胀或食欲不振。二损伤较重时,会出现尿色加深、皮肤和眼睛的巩膜黄

染。起初患者的尿液为淡黄色,逐日加深,浓如茶色或豆油状,继而皮肤也开始发黄。三慢性肝病患者还可能出现蜘蛛痣和肝掌。前者多出现于面部、颈

温馨小智囊

部及胸部,后者主要出现在双手手掌两侧的大、小鱼际以及指尖处,呈粉红色斑点和斑块,按压后即变为苍白色,掌心颜色正常。

“救心丸”救不了急性心梗

据《江南保健报》报道,速效救心丸对缓解心绞痛十分有效,但对急性心肌梗死却“束手无策”。冠心病患者若出现胸闷、心前区不适、左肩酸沉等先兆症状时,应迅速含服速效救

心丸。若用药10分钟后,症状未缓解,可酌情再服一次。若连续服用两次仍没有效果,需考虑是否已经发生急性心肌梗死,应立即去正规医院诊治,以免耽误治疗时机。

痛风患者不要剧烈运动

据《健康时报》报道,剧烈运动让我们的肌肉产生大量乳酸,这些物质能够溶解进入血液,导致血液的酸含量增加,新陈代谢速度变快,体内的嘌呤也

会加速增长。每当身体排泄水平低于消化吸收水平时,尿酸就会变高。因此痛风患者不要剧烈运动。

激素眼药水 最多用四周

据《生命时报》报道,激素类眼药水具有抗炎、抗过敏、止痒及减轻结膜充血等作用,常用于治疗眼科炎症。激素类眼药水不能长期使用,一般连用不能超过4周。若使用不当可能会导致青光眼,甚至造成视力损伤后不可恢复的后果。激素类眼药水一般带“松”或“龙”字,如可的松、倍他米松、泼尼松龙、地塞米松、氟甲松龙等。(本版综合)