



高血压患者

羊城晚报

健康周刊

A14

近日，有些高血压患者反映“血压控制一直比较好，但是当气温下降后，血压又上去了”。南方医科大学南方医院心内科主任宾建平教授表示，天气变化对血压的影响很大，尤其在秋冬交替之时，血压往往不稳定，并不是降压药出问题，所以切勿轻易换药、停药，高血压只有在医生的指导下长期坚持服药，才能有效减少危害。停停吃吃，容易引起血压波动，不仅无益甚至有害。

做好血压管理 安稳过秋冬

文/羊城晚报记者 余燕红

高血压患者用药易有误区

宾建平教授指出，患者自行停药、换药的现象还是比较普遍的，尤其是突发的一型高血压患者（即患高血压的时间不长）或没有经过住院的一型高血压患者，或者没有接受过健康教育的患者，以及有些文化程度较低的高血压患者，这些人群相对来说比较多。

高血压是一种慢性病，也是一种由多因素导致的综合性疾病，它的发病原因迄今为止尚未完全清楚。在医学上，高血压又可以分为原发性和继发性两大类。对于继发性高血压，大部分都可以找到明确病因，因此这类患者在病因去除后可以不吃降压药。而原发性高血压占绝大多数，比例达95%以上，由于病因未明，这类患者还是需要靠药物控制，加上生活方式的干预，才能把血压有效

地控制下来，如果擅自停药、换药，血压肯定是会反弹的。

擅自停药、换药后果严重

对于高血压患者，不正确的用药，其后果很严重。宾建平指出，患者一旦停药，随着药物在体内浓度的下降，血压有可能会急剧升高，也就是不仅仅是反弹到原先水平，而是可能还会比原来更高，这种血压的骤然变化也很容易产生并发症，如出现脑梗塞、冠心病、动脉粥样硬化斑块等心脑血管事件。

“血压降不下来，擅自换药”的行为也不可取。目前常用的降压药有钙通道阻滞剂、β受体拮抗剂和利尿剂等五类，这几种药的降压机制和效果都存在一定的差异。宾建平说：“如果无法保持药物的一致性，建议在高血压专科医生的指导下进行调整用药。”

他强调，降压药只能暂时管

理血压，不能根治高血压，因此需要终生服药，不能停！间断服药导致的血压忽高忽低，会促进心脑血管并发症的发生，最终导致靶器官损害。

管好血压安稳过秋冬

秋冬季是高血压的好发时期，人体受到寒冷刺激后，会导致交感神经兴奋，血管收缩，血压升高。宾建平提醒，在这个季节，高血压患者应注意预防——

【要做好血压的监测】建议高血压患者一天中测量三次血压，即早晨、中午和晚上各一次。这样就可以掌握自己的血压变化规律，了解病情。在血压稳定后，可以延长测量的间隔时间。测量血压需要注意：在活动以后应至少休息5分钟以上，环境要安静舒适，座椅适当，手臂与心脏位置等高；传统的水银血压是国际上医生通用的血压测量仪器。

【药物管理】首先最重要的



图/视觉中国

是按医嘱，不要擅自减药、停药和换药，尤其是一些危重的、血压不稳定的患者。目前数字化医疗应用越来越广泛，不少“智慧用药”的小工具也已经上线，能够帮助更多的老百姓提高高血压控制率。比如在药盒上加入了二维码，对于一些“忘性大”的老年患者，扫一扫就可以获得专家权威科普和定时用药提醒。

【生活方式的干预】尽可能降低高血压和其他的一些心血管危险因素，如有良好的习惯，减轻心理压力，勤运动，生活饮食要清淡，少盐少胆固醇少油脂，控制体重，不要酗酒，不要抽烟等。

刘欢欢介绍，在2020年7月到9月这三个月中，珠江医院精神心理科青少年个案时数占所有心理咨询个案时数的48.7%，占比将近一半。

临床表现比成人抑郁更隐蔽

“国外学者研究表明，青少年抑郁症前兆可能是烦躁、易怒、无端怨恨等。”刘欢欢表示，他们常因为一点小事发脾气，尤其是在家里。他们还经常表现为上课注意力不集中、学习成绩下降、与同伴交往减少、对以前喜欢的活动失去兴趣、自尊心和自我价值受损、行为冲动偏激，有的甚至离家出走。

更严重的，会在痛苦和煎熬中选择用伤害自己身体的方式作为反抗或者暂时的解脱，甚至觉得活着没意思，产生自杀的念头乃至行动。

由于父母和老师对孩子的心理健康缺乏警惕，意识不到孩子内心的挣扎、煎熬以及可能导致的后果，也容易让问题变得更加严重。

家长学会和孩子平等交流

如何尽早识别孩子心理状况的异常？刘欢欢提醒，如果发现孩子出现情绪上的明显低落、易怒等，同时伴随成绩下滑、睡眠问题，建议带孩子尽快到精神心理科就医。医生专业

的诊断和治疗是帮助孩子应对抑郁症的最有效方法。但是，只有医生的治疗是不够的，还需要家庭支持，尤其是家长的支持和理解。

1. 做学习型的父母：学习与青少年相关的心灵健康知识，了解他们在每个发展关键阶段的心理需求。

2. 尝试与孩子做朋友：以开放的心态倾听孩子所说的一切，确保孩子愿意谈论任何事情。在与孩子沟通的过程中，需要坚定地表达“我愿意倾听你的感受，并给予支持”。如果孩子一开始将你拒之门外，也不要放弃。因为对青少年来说，谈论抑郁症这一话题本身就非常困难。要理解并接纳他们的情绪，接受其正在经历的痛苦和无助就能让他们感受到理解和支持。

3. 要有一双“善于发现的眼睛”：要有敏锐的洞察力，注意孩子的情绪及行为的变化，善于发现孩子生活中的暴躁、低落情绪及行为怪异的苗头。孩子一旦表现出与以往的明显不同，一定要高度重视，要及时沟通、及时就医解决。

最后，刘欢欢特别提醒广大家长，青少年虽然表现得叛逆抗拒，但其实内心非常渴望得到关注和尊重，渴望在痛苦时能得到支持与帮助。父母要学会和孩子形成一种平等的交流关系，给予孩子自由探索的一定空间，这样孩子的内在人格才会长成一棵茂盛的大树，才会成为一个健康成熟的人。

儿科发热门诊就诊量翻倍！

秋凉又换季，儿童如何预防秋季呼吸道疾病？
文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍 倪晓良

秋凉又逢换季，儿童患呼吸道疾病病例此时会明显增多。记者从广东省中医院了解到，该院儿科门诊接诊量9月份较7月份增加55%，其中大部分为呼吸道疾病，而儿科发热门诊接诊量更是直接翻倍，高峰时段候诊时间需1-2小时。霜降之后，昼夜温差继续加大，秋季更冷，广东省中医院儿科主任医师杨京华表示，对于预防儿童秋季呼吸道疾病，可从日常注意养护之道。

注意“形寒饮冷而伤肺”

形体受寒、过食生冷，都会损伤到“肺气”，使肺气的温煦、防御功能减弱。

形寒：广东地处热带、亚热带，一年中气温多在20℃以上，人们适应了炎热潮湿的环境。秋季昼夜温差加大，北风肃杀，在早晚天凉风大时需要适当添衣，对于儿童更需如此。宋代医家陈文忠提出的养儿十法中就提到“若背被风寒，伤于肺腑经，使人毫毛直竖，皮肤闭而为病……故宜常令温暖”，在保暖这方面强调要背暖、肚暖、足暖。而对于年幼的孩童，如若外出风

大，还需要注意头部保暖。
饮冷：“饮冷”有两层含义，一为冰冷的食物，如雪糕、冰棍、冷饮饮料等，二则为凉性的食物，如西瓜、火龙果、奇异果等。一般人在冬季进食这类食品也许并无大碍。但是对于体质偏弱或素有哮喘体质的孩子，“饮冷”可能会使体质更弱，更易生病，或者诱发哮喘。对于这类孩子，在天冷时应当多吃“热”，如温热流食、温开水，可以起到舒缓呼吸道黏膜的作用，也可进食一些温性的当季水果如柑橘。

注意个人卫生，适当锻炼

教育孩子咳嗽、打喷嚏时应用纸巾手帕、手臂等捂住口鼻，避免飞沫传播；勤洗手，避免脏手接触口、眼、鼻；天气条件好时应加强户外体育锻炼，提高身体抗病能力。

室内保持适当通风

空气流通是预防呼吸道感染的一个非常有效的措施。保证每日通风2次以上，每次不少于半小时。但人在室内且风大时，应尽量避免穿堂风。

防秋燥药膳粥 儿童怎么吃？



图/视觉中国

【山药百合粥】

材料：山药、百合
做法：山药去皮切块，百合洗净，可切1-2片薄姜片，与大米同煮。
功效：健脾润燥，清心安神。
注意：百合性甘味寒，平素体质虚寒者不宜多吃，可将百合减量或不放百合，改花生、大枣或枸杞。适合3岁以上的儿童食用，不满5岁的儿童，煮后应将花生、大枣核等取出。如果孩子已经有感冒、咳嗽、消化不良等病症，就不适宜食用了。3岁以下儿童，可用小米、大米、山药煮粥。

银耳怀杞花胶汤 补益阴血、润肤养颜

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

秋燥渐起，很多女性饱受皮肤干燥之苦。广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐了一款百合银耳怀杞花胶汤，有补益阴血、润肤养颜功效，特别适合这个季节女性饮用。

材料：百合、怀山药各30克，枸杞子15克，银耳50克，红枣3枚，生姜3片，黄花胶100克，猪瘦肉250克。
做法：先将花胶泡发、洗净，切大块；猪瘦肉洗净，切小块；银耳泡发，去除硬梗，洗净撕散；红枣劈开，去核；生姜洗净，切片。然后，连同洗净的其他食材一齐置于炖盅内，加入清水2000毫升、白酒少许，隔水炖2小时，精盐调味，即可。

功效：本汤食材中，百合性味甘寒，善于养阴润肺、清心安神；银耳性味甘淡平，长于滋补生津、润肺养胃；山药性味甘平，善能补脾益肺、养胃生津、补肾。

银耳怀杞花胶汤，功善滋补肝肾、益精明目、润肺、止渴；搭配性味甘平，功擅补肝肾、养血润燥、养颜美容、延缓衰老，素有“海洋人参”美誉的花胶，和性味甘咸微寒，功善补中益气、补肾滋阴、养血润燥的猪瘦肉；少佐姜、枣以调和脾胃。诸物合烹，汤性平和滋润，有良好的补脾益气、滋阴润肺、养胃生津、滋补肝肾、益精养血、宁心安神、润肤养颜等作用，适宜于仲秋时节一般人群服食，尤宜于妇女补益阴血、润肤养颜。也可用于肺虚燥咳、皮肤枯槁、津伤口渴，血虚萎黄，头晕目眩，眼目昏花，心悸失眠，腰膝酸软等症的辅助治疗。

专题

2020年10月13日/星期二/ 品牌运营中心主编/责编 陈辉 / 美编 王军/ 校对 赵丹丹 A14

14岁乖乖女 自伤身体竟因它

文/羊城晚报记者 张华

通讯员 张欣 伍晓丹 韩羽柔

10月10日是世界精神卫生日，南方医科大学珠江医院精神心理科心理咨询师刘欢欢在接受记者采访时表示，近年来，青少年抑郁症尤为高发，其表现往往比成人抑郁症更具有隐蔽性，产生的负面情绪以及导致的严重后果却容易被忽略，因此呼吁家长一定要有关注孩子心理健康的意识，注意尽早识别孩子心理状况的异常。

抑郁症是青少年致病致残主因

在很多人的眼里，抑郁症是承受工作、恋爱、家庭多重压力的成年人才会患上的心灵疾病。其实不然，世界卫生组织在2014年发布的《全球青少年健康问题》报告中指出，在10岁至19岁的青少年中，抑郁症是致病和致残主要原因。

有数据显示，我国抑郁症患者数量呈上升趋势，而且年龄越来越低。每年接受精神心理疾病治疗的人群中，青少年约占四分之一。“然而结合临床经验来看，这个比例可能更高。”

刘欢欢表示，他们常因为一点小事发脾气，尤其是在家里。他们还经常表现为上课注意力不集中、学习成绩下降、与同伴交往减少、对以前喜欢的活动失去兴趣、自尊心和自我价值受损、行为冲动偏激，有的甚至离家出走。

由于父母和老师对孩子的心理健康缺乏警惕，意识不到孩子内心的挣扎、煎熬以及可能导致的后果，也容易让问题变得更加严重。

家长学会和孩子平等交流

如何尽早识别孩子心理状况的异常？刘欢欢提醒，如果发现孩子出现情绪上的明显低落、易怒等，同时伴随成绩下滑、睡眠问题，建议带孩子尽快到精神心理科就医。医生专业

真实案例

一个月前，14岁的小君（化名）走进珠江医院心理咨询室，满脸愁容地坐在刘欢欢对面，还没说几句话，就开始止不住地流泪。小君左手的小臂上，一排细密的刀疤清晰可见。她对医生说：“我实在是太痛苦了，只有用这种方法才能让我从那种痛苦中暂时地解脱出来。”

小君曾是典型的“别人家的孩子”，就读于市重点中学，从小听话懂事，学习成绩优异。可自从六年级爸妈离婚，她跟着妈妈搬到另一个城市，一切都变了。小君开始厌学，慢慢地对什么都提不起兴趣，不想跟任何人交流，脾气也变得暴躁，很容易对身边的人发怒。直到母亲带小君看医生，才发现孩子已经患有抑郁症。

图/视觉中国

数字化亲骨种牙，助七旬老者长新牙

“广东省爱牙工程”派福利，即日起致电020-8375 2288申领5000元/颗种植牙补贴，抢0元种植牙方案设计名额，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费！

文/路得



缺牙十年不补 吃饭不香更伤健康

今年79岁的陈伯伯由于牙周病的影响，10年前牙齿就开始逐渐脱落，“当时觉得缺一颗牙没多大关系，反正还可以用其他牙齿吃饭，所以也没有去做修复。”对于当时的看法，陈伯伯直言“悔得肠子都青了”，他说后来牙齿又先后掉了3颗时，也选择了“忍”，一直到现在整整十年，嘴里的牙齿所剩无几。

常言道“小不忍则乱大谋”，在很多情况下，“忍”是意志力的体现，是一种难能可贵的品质。然而在健康隐患面前“忍”却常常得不偿失，正所谓“小病不治，大病痛苦”。家住越秀区的陈伯伯就遭遇了这样的情况：因为隐忍缺牙十年，如今他几乎掉光整口牙，吃饭不香，长期营养不良、身体虚弱、小病不断、身体机能老化……

数字化亲骨种牙 实现整口牙重生

“忍了10年，牙齿掉得越来越多，身体也越来越差，”对于缺牙带来的影响，陈伯伯表示，拥有类比真牙咀嚼功能与外观的种植牙，无疑是最佳的选择。“但我又担心，毕竟年龄这么大，要是手术不安全、过程很痛怎么办？”

后来在报纸上看到德伦口腔连锁机构为不少高龄老人成功种牙的新闻，陈伯伯也前

去了解了一番。为了消除陈伯伯的顾虑，德伦口腔医师通过数字化亲骨即刻修复种牙，提前模拟了整个种牙过程及预见术后效果，让原本担心的陈伯伯逐渐放下心来。在种植导板的全程指引下，配合亲骨型种植体，短短2小时轻松舒适成功帮助陈伯伯修复了整口牙。

广东省惠民看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”是由广东省临医学会协办、广东省老年基金会为指导单位、德伦口腔为承办单位及唯一技术指定单位的援助活动，为让更多市民“看好牙，易看牙”，推出系列补贴政策，拨打020-8375 2288申领补贴：

- 德伦种牙节：71元抵7100元
- 5000元/颗进口种植体补贴
- 0元种植方案设计【限量100名】
- 0元博硕学位专家挂号费【限量100名】

通知

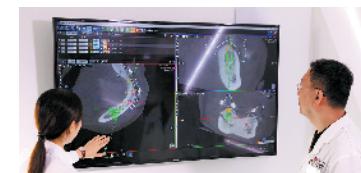
《广东省爱牙工程》

进口种植牙 补贴5000元 71元抵7100元

- 博硕专家联合会诊
- 亲骨型种植体原装进口
- 数字化舒适元气诊疗

适用人群：
单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士

申领热线：020-8375 2288



数字化诊疗中心看牙更精准

专业的口腔诊疗服务

博硕学位口腔专家一对一亲诊