

一场秋雨一场凉，北方不少地方已经冬衣加身了，广州的小伙伴虽然还穿着短袖，但一场台风之后早晚凉意渐浓。在这个季节交替之际，高血压等慢病患者都进入“多事之秋”。

慢病患者进入“多事之秋” 稳定血压要这样做!

文/羊城晚报记者 张华 图/视觉中国

A 健康生活方式有降压效果

现在秋高气爽，正适合户外活动，高血压患者可以多走出家门做做运动。广东省人民医院高血压专科主任医师冯颖青介绍，高血压患者仅仅靠吃降压药是不够的，要长期坚持生活方式干预，即“健康生活方式六部曲”——限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平，这些生活方式的干预也能起到降压的效果，这样便可以达到少用药就能降压的目的。这个季节适合的运动有快走、慢跑、骑车、太极拳等，这些规律的中等强度运动对降压有很好的效果。

现在也正是蟹肥膏黄美食当道的季节，对于高血压患者要注意不要吃太咸、吃太油腻。“高钠低钾的膳食容易引起血压升高，所以，饮食上一定要限制食盐摄入量，成人每天食盐摄入量不超过6克（大概是一个啤酒瓶盖）。”冯颖青指出，在口味清淡的同时，还应该适当摄入高钾的食物，比如香蕉、菌菇类等，同时还要减少摄入富含油脂和高糖的食物，限量使用烹调油，多吃蔬菜和水果。

B 这些降压“雷区”别踩

冯颖青介绍，需要提醒的是，大部分高血压属于原发性高血压，一般不能根治，需要长期服药治疗。不盲目相信非法广告或伪科学宣传，不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药治疗。

●不要凭“感觉”用药 有些患者觉得症状不严重或症状减轻就不继续服降压药了，这些行为往往会导致血压再次升高。这种血压波动过大，对身体的损害会更严重。

●降压不能操之过急 冯颖青最后提醒，大部分高血压患者是需要药物干预的，首先不论采用何种治

疗，将血压控制在目标值以下才是根本，其次是平稳降压。长效制剂有利于每日血

压降得太快，会引起心、脑、肾等脏器灌注不足而导致缺血的情况，因此大家不要吃了几天药就抱怨效果不理想。一般患者应经过4-12周的治疗使血压达标，绝大多数的长效降压药要发挥稳定作用也需要1-2周左右。

●不能靠输液或冲血管治疗高血压 有些人迷信输液或冲血管能够活血化淤、改善循环、预防血栓，这些做法对降压并无作用。长期坚持

C 血压控制的目标：达标且稳定

规律地口服降压药并综合干预是最好的治疗方法。

●不要迷信保健品等降压作用 有些不法商家打着“保健品牌降压不伤害身体”的旗号大肆宣传，其实可能就是在里面添加了违规西药，大家不要盲目相信，要通过正规渠道诊疗。

●坚持家庭自测血压，同时定期医院就诊 不要相信久病成医，每年要检测血脂、肝功能及血糖，做到三高共关注。

这里还要提醒的是，血糖仪要注意保持清洁，不能有污渍和血渍，使用前要保证电量充足。试纸一定要干燥、密封保存，一定要在试纸有效期内使用，使用前记得核对代码。

为了验证血糖仪的检测结果的准确性，除了以上的注意事项外，还有一个很好的办法，就是定期与医院的检测结果进行对比。患者可以在医院抽血或扎手指检测血糖时，同时取一滴血在自己的血糖仪上检测血糖，一般来说，偏差在±20%以内都是可以接受的。另外，对比的时候，血糖水平最好有高低，比如我们可以空腹对比一次，餐后对比一次。空腹血糖是指空腹8-10小时的血糖，空腹时间不够或过度空腹都不恰当，标准的做法是晚上10点钟之后不吃东西，第二天早上6点到8点测血糖。餐后血糖的记时则是从吃主食的第一口开始。

季节交替加强血糖监测 扎手指前 先给手指做按摩

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

季节交替之际，血糖也容易波动，医生提醒糖尿病患者要注意密切监测血糖。但有糖尿病患者反映天气一冷，扎手指时不容易“一针见血”。广州中医药大学第一附属医院检验科程涌江副主任技师教你一些使用便携式血糖仪的小妙招。

扎手指前我们最好按摩一下手指，特别是天气冷的时候，按摩可以促进血液循环，保证扎手指的时候血液能自然流出。

扎手指前要消毒，一般使用75%的酒精（医用酒精），如果没有酒精，可用肥皂等清洁用品把手洗干净，切记不能使用含碘消毒剂（比如碘酒、碘伏）消毒，因为含碘消毒剂会干扰检测结果。消毒完或洗手后记得要等手指干燥后再扎手指，不然可能会因为液体残留而影响检测结果。

扎手指的时候要扎得有一定的深度，保证血液能自然流出。为了减轻疼痛，可以扎手指的指腹两侧。扎完手指后要先挤掉第一滴血，然后再取血检测，第一滴血可能含组织液而影响检测结果。所以扎手指的正确顺序是：按摩→消毒→扎针→去1滴血→检测。

这里还要提醒的是，血糖仪要注意保持清洁，不能有污渍和血渍，使用前要保证电量充足。试纸一定要干燥、密封保存，一定要在试纸有效期内使用，使用前记得核对代码。

为了验证血糖仪的检测结果的准确性，除了以上的注意事项外，还有一个很好的办法，就是定期与医院的检测结果进行对比。患者可以在医院抽血或扎手指检测血糖时，同时取一滴血在自己的血糖仪上检测血糖，一般来说，偏差在±20%以内都是可以接受的。另外，对比的时候，血糖水平最好有高低，比如我们可以空腹对比一次，餐后对比一次。空腹血糖是指空腹8-10小时的血糖，空腹时间不够或过度空腹都不恰当，标准的做法是晚上10点钟之后不吃东西，第二天早上6点到8点测血糖。餐后血糖的记时则是从吃主食的第一口开始。

另外，对比的时候，血糖水平最好有高低，比如我们可以空腹对比一次，餐后对比一次。空腹血糖是指空腹8-10小时的血糖，空腹时间不够或过度空腹都不恰当，标准的做法是晚上10点钟之后不吃东西，第二天早上6点到8点测血糖。餐后血糖的记时则是从吃主食的第一口开始。



腰膝疼痛又怕冷，温阳补血祛病根

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：梁女士，44岁，腰痛、下肢关节疼痛半年

梁女士去年梅雨时节因工作经常熬夜，没想到此后经常出现腰部和双下肢关节疼痛不适。她刚开始以为是腰椎间盘突出，带上了护腰带。后来疼痛越发严重，夜晚和受凉后尤为厉害。最严重时，她夏天在空调房睡一晚，第二天早上痛得几乎动不了。梁女士慢慢变得怕冷、出汗多，稍

微干点活都会出一身汗。因为疼痛，晚上也睡不好觉，精神不济，严重影响工作和生活。医院检查腰椎和下肢关节都没发现问题，医生开了一些缓解疼痛的药。她吃药后虽疼痛有所减轻，但不适症状仍反复。梁女士打听到德叔治疗关节疼痛颇有心得，于是来到门诊求诊。

德叔解谜：久病气血亏虚，外邪侵袭关节

梁女士发病之际，是长时间处于风寒湿邪弥漫的环境下，导致邪气侵入到腰部和下肢关节。刚开始人体气血比较充足，这些邪气还能被人体“驱逐”出体外，症状不明显，经过休息后大多都能缓解。但如果一个人受风寒湿之邪时间比较长，加上熬夜损伤人体正气，又没有合理调养，就很容易出现邪气侵袭筋骨关节，久而久之气血就会被消耗掉，从而导致邪气更容易侵袭

人体内，形成恶性循环。梁女士因为久病导致风寒湿邪留驻腰部及下肢关节，所以每逢夜晚或感受风寒，关节疼痛就更加严重。同时因邪气消耗气血，就出现怕冷、出汗多、精神不足等气血亏虚的表现。治疗上，德叔以温阳散寒、祛风除湿、补血养气为主，佐以舒筋通络。经过半个月治疗，梁女士的腰膝疼痛等症好转，现维持定期复诊。

预防保健：寒露注意“养”和“收”

寒露之后，气温逐渐降低，昼夜温差大，阳气渐退，阴气渐长。此时养生注意“养”和“收”，即保养体内的精血，收敛体内的阳气。所谓“白露身不露，寒露脚不露”，此时应当注意穿保暖，尤其不要露脚，以防寒邪从脚入侵。

德叔建议，像梁女士这种体质的人群平时可用中药沐浴。可选择独活30克，桑枝30克，威灵仙30克，桂枝20克。将上述药材放入锅中，加入适量清水煎煮30-40分钟；取药汁待温时（水温45℃左右为宜）泡脚，每天10-15分钟，每周4-5次。

德叔养生药膳房：牛大力羊肉煲

材料：羊肉350克，当归10克，枸杞30克，牛大力20克，沙参20克，生姜3-5片，精盐适量。功效：益气活血，强筋壮骨。烹制方法：诸物洗净，羊

肉切块，放入沸水中焯水；将上述食材一起放入锅中，加清水2500毫升，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为三到四人的量。

体检发现EB病毒阳性，你就染上鼻咽癌了吗？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 陶文婧 魏彤

不少患者拿着EB病毒呈阳性体检单忧心忡忡地问道：“医生，我是患鼻咽癌了吗？”广州医科大学附属肿瘤医院放疗科副主任郑荣辉介绍，EB病毒抗体阳性不代表就患上鼻咽癌，建议尽快到医院复诊，医生会根据详细病史以及鼻咽部检查来进行判断。

EB病毒与鼻咽癌有啥关系？

EB病毒又称人类疱疹病毒4型，病毒携带者和病人是病毒的传染源。EB病毒感染后基本无法清除，可能终身携带。它既能在体内潜伏感染，也能导致多种疾病及肿瘤的发生。

鼻咽癌起源于单个EB病毒感染细胞，癌细胞的增殖发生在EB病毒感染之后，一系列研

究证据支持EB病毒在鼻咽癌癌变过程中起着重要作用。

体检发现EB病毒阳性怎么办？

EB病毒阳性实际上是在体检中发现了病毒的抗体，EB验血两项（常包括VCA-IgA与EA-IgA）是临床上应用最多、筛查意义最大的一项检查。EB病毒抗体阳性不代表就患上鼻咽癌。成人95%左右都感染过EB病

毒，也仅约3%-10%的EB病毒抗体阳性人群会转化为鼻咽癌患者，说明肿瘤的发生并不是EB病毒单因素的，而是遗传和环境多因素共同引起的。

所以，发现EB病毒阳性后不要惊慌失措，首先要尽快到医院复诊，医生会根据详细病史以及鼻咽部检查来进行判断，必要时还会采用核磁共振(MRI)乃至病理组织活检进一步确认。如果鼻咽部检查未见异常，则后续只需验血

随诊EB病毒抗体滴度即可。

如何预防EB病毒感染？

由于EB病毒主要是通过唾液传播，又被称为“亲吻”病毒，因此预防EB病毒感染主要需做到：应养成良好的饮食卫生习惯，吃东西前要洗手；注意集体用餐卫生，提倡使用公筷；不吃他人吃过的东西，不要用自己用过的餐具给孩子夹菜或喂饭。

清补汤水走起 养阴润燥正当时!

文/羊城晚报记者 林清清

秋季养生，重在“润”字。“今年的季节性燥气来得比往年都早些，9月初门诊已常见到患者的证型中有兼杂燥邪伤身的表现，如干咳少痰、口干舌燥、咽喉干痒不适、食欲下降、大便不畅通等。”广东省人民医院中医科副主任医师林举梓表

示，广东人日常最爱的“清补”汤谱，就很适合入秋后燥邪伤身、阴液耗伤或气阴两虚体质的人饮用。此外日常饮食可适当增加养阴润燥的食物，如莲藕、山药、北沙参、西洋参、麦冬、玉竹、雪梨、竹蔗、银耳等，有助于大家健康度过“多事之秋”。

西洋参麦冬玉竹炖老鸭汤

材料：西洋参15克，麦冬20克，玉竹15克，老鸭600克，老陈皮10克，生姜3片。

制作：各材料清洗干透；老鸭宰杀干净后斩块，余水备用；老陈皮浸泡软后刮去白络。所有材料一起放入炖盅内，加入清水1250毫升左右（约5碗水分量），加盖后隔水炖3小时，进饮时加入适量食盐调味就可以温服了。这是3-4人分量。

功效：益气养阴、扶正固本。

哪些人不适合吃西洋参？

西洋参又名花旗参，有补气养阴、清火生津的功效，广东人碰到烟酒过多、熬夜加班容易出现虚火上炎的时候，都喜欢用西洋参煲茶或煲汤饮用。西洋参在补气的参类当中，属于性味较凉的品种，补气但不会燥热上火。但有畏寒、肢冷、腹泻、胃有寒湿、脾阳虚弱等虚寒病症的人士，均忌服西洋参。

参草玉石老鸭汤

秋燥来袭，广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授为读者推荐的这款汤，养阴和滋润，有良好的补气养阴、健脾理气、清肺化痰作用。

材料：党参、北沙参各15克，虫草花100克，玉竹30克，铁皮石斛10克，广陈皮15克，老白鸭1只（约1250克）。

做法：先将老鸭宰杀，去除羽毛及内脏，洗净，斩大块，放进加有陈皮（或柑、橘、柚）的沸水中焯烫，捞出水冲洗净；虫草花用温水泡开，清洗干透；其他药材稍洗，用清水浸泡30分钟。然后，把所有备好的食材一齐置于砂锅内，加入清水3000毫升、白酒少许，用武火煮沸后改用文火炖2小时，精盐调味，即可。

文/羊城晚报记者 陈辉

领高额种植牙补贴，恢复一口好牙齿

“广东爱牙工程社区行”正式发放高额看牙补贴，1000颗进口种植体免费送，上门即可获得口腔体检福包一份，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费！预约热线020-8375 2288

文/陈辉

种牙别慌！缺牙，别拖延！

“种牙”二字对于缺牙人士来说似乎有点可怕，因为他们想象中的种牙是一个可怕的过程，殊不知随着种植牙技术水平的提高，现在的种植牙其实就是一个较小、微创的手术，采用局部麻醉、创伤小，远没有想象中可怕。我国人口老龄化进程迅速，5亿老年人中近90%存在缺牙问题，德伦口腔集团医疗副总裁兼东风总医院技术院长徐世同提醒：“缺牙要及时补救。缺一颗牙，旁边的牙齿会失去依靠而长歪，牙齿长歪以后，会导致蛀牙、牙周病、牙槽骨萎缩，甚至还会逐渐松动、脱落。”



德伦口腔为缺牙患者科普爱牙知识



德伦口腔一直秉承“技术建院，学术兴院”的理念



德伦口腔肩负提高市民口腔意识的社会责任

术中心，从数据采集、联合面诊，到导板设计、种植方案模拟、导板输出，再到临床种植手术，均无需依托第三方。数字化无牙颌亲骨种植牙只需植入4-6颗种植体即可修复半口牙，有创口小、种牙时间短、恢复时间短、稳固耐用、使用寿命长等优点，适合无牙/缺牙人士选择。

德伦口腔一直秉承“技术建院，学术兴院”的理念，每年都举办口腔种植大师论坛，并一直注重医疗及服务品质两大核心要求，在保证医疗质量的基础上，更为客户提供舒适、便利的品质就诊体验。

德伦口腔一直秉承“技术建院，学术兴院”的理念，每年都举办口腔种植大师论坛，并一直注重医疗及服务品质两大核心要求，在保证医疗质量的基础上，更为客户提供舒适、便利的品质就诊体验。

广东爱牙工程社区行



高额补贴 进口种植体免费送

- 0元种植方案设计（每日限50名）
- 0元专家挂号费（每日限50名）
- 0元口腔拍片检查（每日限50名）

申领热线：020-8375 2288