

## 春夏降压药应酌情减量

由于夏季皮肤血管扩张,与冬季相比,血压就会降低。这是因为夏天外界环境炎热,体表血管舒张,阻力下降,血流增加,同时也由于夏天出汗、血容量下降等原因使得血压下降。因此,夏天要给降压药减量。在炎热的夏季,高血压患者要经常测量血压,最好一天测三次,并做好记录。然后把这些记录及时告诉医生,医生根据病人监测的结果来调整用药剂量,但是病人绝不能自己随意改变用药。

### 病榻札记

# 腹泻半年不愈,“鬼”在哪

潍坊 范淑玉

要说病也不是什么大病,可那一年就小小的一场腹泻竟差点要了我的命,想来想去,在我长达半年之久的寻医路上可谓“命运多舛”。

大约在春季,在吃了一次小摊上不洁食物后,我先发烧后上吐下泻,短短一小时,就跑厕所十多次。两位舍友架着我去了单位医院,大夫说急性肠胃炎,输液一星期。因了强大抗生素攻击,腹泻不再。可没等我窃喜,肠炎又青睐了我,自然又是一番狂轰滥炸的输液、PPA,渐渐地,我发现“一吃止

泻”的PPA也不灵了,有时在单位上着上着班,肚子一疼就得赶紧窜厕所,回来屁股没坐稳,又有感觉了,翻来覆去身体也越来越苗条了,体重从参加工作时的112斤骤减到90斤。

那一段时间,水果、小摊食品也不敢恭维了,即便如此小心翼翼,还是隔三岔五去医院看腹泻,后来干脆倒在了上班的路上,脑电图、CT一番折腾,肚子还是依然固我。心灵极度灰暗的我不敢出远门,生怕把持不住出洋相。

在医院查来查去结果就是一个,有炎症,继续消炎。厉害的时候肌肉注射,输液,药片三

管齐下。短时间内下去了,可还是不能根治。后来我做了肠镜,这次总算有了慢性结肠炎的诊断,大夫开的柳氮磺吡啶,一瓶瓶药吃下去,没想到不但病没有治好,还吃出了一个内分泌紊乱。

在当地最大的中医院,我十八服中药下肚后仍肠鸣。再后来,我又跟广告较上了劲,病急乱投医,后见广告说一种美国进口药一疗程就能治好,一疗程300元,但一个疗程后,肠胃仍高唱“拉肚子”进行曲。

折腾来折腾去,后又遍访民间高手,五个多月里,我天天生活在灰暗中,我无论走到哪

儿,口袋里必装消炎药。

天无绝人之路,有一晚半夜里肚子又大闹天宫,我找来找去找不到PPA、环丙沙星等抗生素了,正当我不知如何是好时,我发现了一个皱巴巴的蓝药盒,上面写的是乳酸菌素片。药盒上说是治腹泻,而且说本药永不失效。死马当活马医,我就根据说明吃了四片如硬币大小的乳酸菌素片。

没想到药吃下去后的那晚,我居然睡了一个安稳觉。后来我不管三七二十一,把剩下的全吃了,奇迹出现了,困扰了我半年多的腹泻,无意中竟让我自己给治好了。

### 医生点评

## 滥用抗生素使腹泻更顽固

山东省千佛山医院消化内科副主任医师匡荣光

这位患者最初腹泻应该是因为有过不洁饮食,引起急性肠胃炎导致的。通常对于大多数人来说,急性肠胃炎治疗之后就会痊愈,少数人也可能由此引起肠胃功能失调,也就是患上肠易激综合征,产生功能性腹泻。

在急性肠胃炎治愈后仍然反复腹泻,应该及时去正规医院就诊,经过详细检查后,由医生最后诊断结果。如果确实排除了其他器质性病变原因,确诊为肠易激综合征的话,一般不使用抗生素类药物,可以通过服用一些胃肠解痉药、肠黏膜保护剂等进行调整,慢慢就会恢复。

这位患者的肠镜检查结果是慢性结肠炎,可能确实有炎症,但是一些胃肠道症状并非就是由这些炎症引起的,反而为了消炎,经常使用抗生素药物,导致肠道内菌群失调,反倒加重了腹泻的症状,治疗起来更麻烦。

这时,医生会建议使用活菌制剂来重新调节胃肠道菌群,以恢复正常菌群情况。患者自己无意中服用了乳酸菌素片,恰好起到了这个作用,也就治好了腹泻。

最后,再次提醒大家,千万不可滥用抗生素,例如环丙沙星、PPA等。如果有严重腹泻的情况,应马上到正规医院就诊,听从专业医生的建议。(陈晓丽)

### 吃相

# 食物是与非,关键在“量”

公共营养师 胡陵

打开微信朋友圈,每天都有大量的所谓健康信息:有把某些食物说成仙丹的,也有把某些食物比作毒药的。好多网友对此深信不疑,奔走相告,大转特转,恨不能把那些“仙丹”送到千家万户,或者十万火急地呼吁人们远离所谓的“毒药”。

前段时间,微信曾疯转过一篇文章:“牛奶将人类送进癌症的坟墓。”好多人看后决定不再喝牛奶了。如果把牛奶当水喝,确实会出健康问题,但是按照“中国居民膳食宝塔”给出的每天300g牛奶的量,我想是没有任何问题的。

牛奶不过是人类可食用

的成千上万种食物中的一种,适量食用会给身体供应除维生素C以外的所有维生素、多种矿物质,特别是钙元素,是钙最好的来源之一。但如果每天饮用上千毫升,再大量地食用奶酪、奶油,势必带来大量的高胆固醇、高饱和的动物脂肪以及超量的蛋白质,这确实是造成好多老外肥胖体质的原因之一。

所以,食物的好坏不能离开食用量,任何不顾食用量而讨论食物是非的言论,都是不靠谱的!

钠,是人体不可或缺的矿物质,主要的生理功能有:调解体内水分与渗透压,维持酸碱平衡,增强神经肌肉的兴奋,参与糖代谢和氧的

利用等。小时候看过《白毛女》,知道缺少盐的供应,青春少女可变得白发苍苍。虽然是人体必需的营养元素,但是过多的摄入,同样会引发多种疾病,最著名的要数高血压,高钠饮食也是胃癌发病的危险因素之一。

也曾经在微信看到这样一组消息:一女子突然无缘无故地七孔流血暴毙,经过初步验尸,断定因砒霜中毒而亡。砒霜从何而来?问题出在她晚餐吃了大量的虾,吃虾本身也没有问题,她的家人吃了都没事,但死者同时服用了“维生素C”,问题就出在这里!

可以说这也是不折不扣的谣言,事实是:如果吃了数十斤被砒(这时是五价砷)污

染了的虾和大量的维生素C(维生素C可以把毒性较小的五价砷还原成有毒的三价砷,即砒霜)片剂,有可能存在中毒的风险,但也不至于立即死亡,可是有谁一次吃数十斤虾,同时又吃了大量的维生素C片剂?

中国农业大学范志红教授打过一个特别形象的比喻:安眠药吃一两片,可以睡个好觉,但是如果服用三四十片也许就睡过去了。也特别赞同临床营养师王兴国的一句话:“极少量的毒素可以视为无毒,极少量的有益物质可以视为有益。”

对于食物,什么都吃,什么都不多吃,食物多样,合理搭配,食物就是食物——“润物细无声,王道无近功”!

### 运动汇

# 九旬老翁空竹一抖三米高

文/片 本报见习记者 范佳

春日午后,济南泉城广场一扫冬日的寒冷与冷清,热热闹闹的人群中,有位白发老人玩得正酣。空竹随着他手中的白线奔腾翻转,系在空竹上的巨大红绸带在空中舞动成一条长龙,甚是好看。这位老人叫王忠之,今年已经90岁了,身体依然硬朗。

## 不爱吃肉,每天一锅杂粮粥

为了挖掘老人长寿的秘诀,我来到了王忠之老人的家。老人穿着大红的运动服,正在扫地,看我来了,咧开了嘴角:“家里来客人,大脏怎么进得去?”走进老人的家,窗台上养着花草,墙上挂着书法家赠送的墨宝。

王忠之的大儿子介绍,父亲今年刚体检过,很健康,老年人常患的高血压、高血脂、糖尿病等一点没有。

王忠之老人一辈子没有

碰过烟酒,也不爱吃肉。每天,王忠之的大儿媳张女士都会换着花样给他煮一锅杂粮粥,小米、绿豆、大米、枣、薏米、麦仁……这些都是张女士每次赶集选购的养生食材。“我看到新鲜的山药、胡萝卜、南瓜就买回来,打成米糊。老人的饮食很丰富。”张女士说。

和同龄老人相比,王忠之的食量不小。早餐一碗面加鸡蛋,午餐、晚餐杂粮粥配些主食、蔬菜。张女士介绍,家里包的水饺,他一次能吃十四五五个。平时还很喜欢吃坚果,桌上小盘里放的花生、瓜子常年不断。

## 不玩到天黑不回家

张女士笑言,老人家心里不存事,啥事都不管,到点就吃饭,其他时间除了玩就是玩。

王忠之年轻时在齐鲁医院做后勤,平时到处跑闲不住。上世纪90年代退休后,他每天到点准时去娱乐,这个玩



王忠之的手中舞出了一条“长龙”。

的习惯,他坚持了二十多年。

每天早上6点多起床,王忠之便去家附近历山剧院门前场地遛弯,八九点钟回到家,大儿子已经把早饭做好了。吃完饭,他修理下自己的“玩具”,看看电视,便到了中午时分。午休过后,他骑上大院做后勤,平时到处跑闲不住。去泉城广场和玩友们一起抽老牛,抖空竹,不玩到天黑

不回家。

他的三轮车里装满了花花绿绿的宝贝,网球、羽毛球拍、大小各异的空竹……“抖空竹,抽老牛,对肩胛、胳膊、手腕、腰都有好处。血管像水管一样不生锈,大脑也精神,我这把年纪都不迷糊。老年人,如果整天坐着不动弹,憋在屋里打麻将,那可不行。”王忠之说。

### 链接

## 运动提醒:小心用力过猛扭伤

王忠之提醒,玩葫芦和抽老牛运动量不大,既有乐趣又适合老年人,但是玩的时候要注意安全,不要被抽到,碰到。“我玩的时候可注意了,从没被伤过。很羡慕年轻人,可以玩出更多花样,我买了20多个葫芦,有双头的,也有单头的,都分给别人玩啦。玩累了坐下来看着他们玩,也是一种享受。”王忠之老人笑着说。

“抽老牛,抖空竹可以强身健体,锻炼平衡能力,但动作要标准,不要用力过猛,小心扭伤。”济南中医医院骨科医生潘登说,用力不当可能造成腰部、膝关节或踝关节扭伤,老年人尤其要适度锻炼,还应尽量在平坦的地面上活动。

潘登建议,做过腰椎手术或心功能不全、稍一活动容易气喘的老年人,不要勉强,参加比赛时不要把名次看得太重。