

大妈停药后,清晨突然头晕目眩

天气变热后血压降低,能减药停药吗?

高血压是中老年人的高发病。随着天气逐渐转热,不少高血压患者发现自己的血压降下来了,就放松了警惕,每年都会会有很多高血压患者擅自减药甚至停药。

1 不能未咨询医生就自行停药

一大早,王大妈因头晕目眩前来北仑区梅山街道社区卫生服务中心就诊。

王大妈患高血压病已有近20余年,服降压药治疗多年后,她逐步摸索出了一套“服药经验”:每年天气转热,血压就会降低,她就会自主减药甚至停药,多次尝试后,血压控制稳定,并没有出现头晕、头痛等不适症状。今年,她索性不再每天监测血压的变化。

最近一段时间,因为其老伴身体不适,王大妈日夜照顾,缺乏睡眠。清晨起床后,她突然头晕目眩,立即来到医院就诊。一测血压,180/100mmHg,王大妈吓了一跳。

“一到夏季,很多高血压患者的日间血压会比以前低,在没有咨询专科医生的情况下,有人便自行停止服药或减少用药剂量,这是绝对不行的。”该中心曹宁益副主任医师说,夏天天气炎热,人体体表血管舒张,加上容易出汗等,血压可下降,部分I型高血压患者即便白天不服药,血压也能自行降至正常值。

但多数高血压患者不知道的是,由于睡眠质量下降引起自主神经紊乱,加上空调、风扇使用不当,会导致血管收缩,出现夜间血压升高的情况,甚至血压显著高于冬季,这时中风的风险也会增加。

2 为什么夏季血压会降低?

一、血管扩张:温度较高时,整个身体血管舒张,血容量相对减少,血压就会下降。

二、水分减少:温度高,人体需要散热,体内的水分就会被蒸发,如果大量出汗,

水分丢失更多,血容量也会减少,血压就会降低。

三、盐分减少:出汗的同时,体内的盐分也会随着汗液排出,体内盐分减少,血管壁的张力会降低,血压就会下降。

3 高温季节高血压患者应注意这些

“除非有症状性低血压发生,不然应避免自行停药、换药和减少降压药物的用量。”曹宁益提醒,“患者在睡前可进行静态血压或动态血压检查。如果想停药、换药和减少降压药用量,必须前往医院咨询专科医生。

在高温季节里,冠心病、高血压患者应特别注意这些方面:

1、饮食清淡,多吃果蔬。高温天,人体的消化功能较弱,对厚重油腻的食物不易消化,应多吃清淡的食物;由于出汗较多,一些维生素、微量元素和矿物质如钾元素等容易流失,从而带来缺钾等问题,而多吃果蔬有利于及时补充钾的流失。

2、注意及时补充水分。高温下,人体汗液大量蒸发,高血压、冠心病患者如果补充水分不足,会增高缺血性中风的风险。因此,应注意补充水分,特别是运动后要注意及时补充水分。

3、不要过度劳累、熬夜。在高温天气里,避免过度劳累甚至长期熬夜,更不能增加机体的负担,否则,引发中暑、中风、心肌梗塞等病症的几率就可能增大。

4、注意室内外温差。天气热,很多人在家会用空调,要注意温度不要设置过低,不要与室外温差过大。否则会造成血管收缩与扩张变化较大而引起血压的大幅波动,而血压的波动对血管的损伤非常大,是引起心脑血管病发生最危险的因素。

5、保持平和心态。燥热的天气下人的情绪容易波动不稳定,遇事一定要注意不急不躁,而急躁和生气对血压的影响非常大。特别是对已经发生动脉粥样硬化和斑块的人来说,更容易引起血管的急速扩张而引起出血性及梗塞等意外的发生。

记者 陆麒雯
通讯员 袁陈敏

红疹红斑奇痒无比 针灸拔罐一次见效

前段时间的梅雨季,王女士身上的湿疹又发得很厉害,散在全身的红疹红斑奇痒无比,有些地方抓破后出现渗液,还有部分脂肪较厚的区域出现了“苔藓化”……

3年前有一段时间比较劳累,王女士身上出现了湿疹。从那以后,每到换季、阴雨天、疲劳的时候都会发作。3年来,她求诊过很多医生,口服外用了很多药物,每次治疗后都有好转,可过段时间又复发了,苦不堪言。

前不久,王女士陪同朋友到宁波市中医院名中医馆黄颂敏处求诊。黄颂敏是市中医院不久前引进的一位针灸科市级名中医。这期间,王女士无意提到了自己的湿疹问题。黄主任听后,详细询问了她的病史,得知湿疹已反复发作3年,病程长。检查发现,皮损已出现粗糙肥,同时皮损表面有抓痕,血痂,患处出现皮损及色素沉着,再观舌象、搭脉搏,见其舌质淡,舌体胖,舌苔白,脉沉细,故辨证为血虚风燥型湿疹,建议王女士进行针灸拔罐予以调治。

针灸拔罐还能治疗湿疹?王女士以前还没听说过。令她没想到的是,仅经过一次针灸拔罐,湿疹相关症状就明显好转。

据黄主任介绍,中医将湿疹列为皮肤瘙痒症,常因血虚致生风生燥,肌肤失养,有的则因风湿蕴于肌肤,不得疏泄引起。针灸治疗皮肤瘙痒湿疹,常取血海、曲池、足三里穴(双侧)等三处穴位进行针刺治疗。之后再取肺俞、风门刺络拔罐放血,神阙穴闪罐。

记者 程鑫
通讯员 陈君艳 吴佳礼 文/摄



黄颂敏医生(右)坐诊中。

拍卖公告栏

刊登热线:

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

宁波亚德拍卖有限公司

拍卖公告

受委托,本公司定于2023年8月9日上午9时30分(延时除外)在中拍平台(http://paimai.caa123.org.cn)举行拍卖会。

一、拍卖标的:工程弃置渣土一批,数量约92.5万吨;以上为估算数量,具体以实际提货过磅为准,按实结算。

起拍价:33.68元/吨 保证金:400万元

★指定取料场地位于大碇街道清水村,竞买人在竞得后需按照委托人及拍卖文件要求完成对取料场地的平整及地磅等设备、设施的安装,并经委托人验收合格。涉及场地平整、建设及设备安装的所有费用均需由买受人承担。详见《关于指定场地使用及建设的相关规定》。

二、竞买人资格:1.在宁波大市范围内注册登记,注册资本在1000万元(含)以上的石料加工或碎石加工企业;(具体以营业执照为准;关于营业执照中注册资本及经营范围最后截止的登记时间为本公告发布日之前)

2.在宁波大市范围内具备石料堆放的合法的必要场所(提供自有的产权证原件或租赁合同原件)

三、展示看样:2023年8月1日-2日。

四、竞买登记:有意者带营业执照原件、法定代表人身份证原件、公章及相关证明文件原件至公司办理竞买登记手续,并在中拍平台上注册、完成实名认证后,即可对竞买标的进行网上报名,同时将拍卖保证金转账至指定账户。(报名缴款时间截止2023年8月8日下午3时之前)

五、咨询电话:0574-86960006 86864950

六、公司地址:浙江省宁波市北仑区新大路755号新锋商务楼310室

浙江金诚拍卖有限公司

朗境府商业用房、车位拍卖公告

受委托,本公司定于2023年8月9日10时—2023年9月9日10时期间(延时除外)在诚拍网(www.chengpw.com)上进行公开拍卖活动,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的:如下表(详见朗境府住宅、商业用房、车位拍卖清单)。

序号	坐落	建筑面积	数量	起拍价	保证金
2	幸福路商业用房	105.22-140.61m ²	2	133.33-178.18万元	10万元/标的
3	朗境府车位	13.20m ² /个	20	22.40万元/个	2万元/标的
4	幸福路949号地下一层车位	9.24-14.88m ²	448	6.08-8万元/个	

朗境府商业用房、车位竞买须知和拍卖清单请在诚拍网www.chengpw.com自行下载。

二、展示看样:即日起与本公司联系看样事宜,看房联系电话:13906684730(林);可直接加微信咨询了解拍卖事项。

三、拍卖方式:有保留价的网络增价拍卖方式,朗境府商业用房、车位拍卖清单中所有拍卖标的竞价同时进行。

四、竞拍办法:竞买人登录“诚拍网”进行注册、实名认证,在2023年9月9日9:30前按“诚拍网”系统提示,选择竞拍标的后进行报名、缴付对应保证金(注:竞买人本人及缴付保证金银行账户的姓名或名称必须一致),并申请参拍、冻结保证金,方可出价竞拍。在2023年8月9日10时—2023年9月9日10时的拍卖期间,竞买人对相应的标的出价后,则该标的自动进入24小时自由竞价倒计时;在倒计时的24小时自由竞价时间内,如有其他竞买人报名缴纳保证金的也可参与竞价;在自由竞价结束时点前5分钟内若还有出价,延时竞价时间(5分钟)启动;在延时竞价时间内,若还有出价,电子竞价系统再自动继续延续5分钟,以此类推,直至无应价出现,电子竞价系统自动关闭。

五、其他事项:1.参拍车位的竞买人须为具有朗境府不动产权的业主本人,在报名登记时提供产权证等相关证明文件。

2.过户税费按国家规定的政策由买卖双方各自承担。

3.本次拍卖的商业用房经银行审核符合条件的竞买人可办理按揭贷款。

六、联系方式:电话:13336669966、13906684730 87810772、87869881(技术服务)

地址:宁波市鄞州区百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室。

未尽事宜请登陆诚拍网(www.chengpw.com),并关注微信公众号。