

高血压患者续配药 最好带上家庭血压监测记录

医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

通讯员 杨影红 本报记者 徐小翔

近期,95岁的李大爷出现反复头晕,实在难以忍受,就在家人陪同下来到浙江医院老年病科主任陈旭娇的门诊。

老人有40余年高血压病史,平时遵医嘱规律服用降压药物,但在家没有血压监测习惯。尽管当天诊室测出的血压尚可,但陈旭娇还

是建议他进行24小时动态血压检查。结果显示,李大爷活动后以及18时到20时的血压异常升高。

根据检查结果,陈旭娇为老人调整降压方案,并告知他进行家庭血压监测和记录的方法。一周后,李大爷复诊,血压得到控制,头晕症状也好转不少。他还随身带着监测血压的小本子,让医生检查。

陈旭娇表示,老年高血压有血压波动幅度大、上下压差明显增大、白天晚上血压节律异常、容易受活动或情绪激动影响等特点。她建议,老年人每月到医院续配药时,最好将家庭自测血压记录带给医生参考。家庭自测血压可反映老人居家生活状态下血压控制情况,不仅作为诊室血压测量的补充,还能避免到医院就诊看到医生的“白大衣效应”,避免夜间或清晨醒来出现的隐匿性高血压现象。

陈旭娇提醒,家庭自测血压需要注意以下几点。

选用符合标准的电子血压测量仪器,并详细了解血压计使用方

法,特别注意要选择大小合适的袖带与气囊;血压计使用期间要定期校准,建议一年校准一次;测量血压前30分钟内禁止吸烟或饮用含咖啡因的饮料;每次测量血压前至少安静休息5分钟并排空膀胱;测量时,建议坐在舒适靠背椅上,上臂充分暴露,捆绑袖带上臂的中点与心脏处于同一水平,双腿放松、避免交叉;如果血压超出140/90毫米汞柱,建议休息1-2分钟再次测量,取平均值;测量结束后详细记录血压测量的时间和数值;老年人建议每日早、晚测量血压;初诊患者、治疗早期或虽经治疗但血压尚未达标患者,应于就诊前连续测量5-7天;血压控制良好时,复诊配药前一连续测量7天。

老年人血压波动因素繁多,包括并存疾病、不良状态、测量不规范、降压方案不合理、药物相互作用等。老年朋友发现血压异常波动不能想当然,自行调整药物往往存在安全隐患,要及时找正规医院专科医师咨询、治疗。

深度睡眠可能缓解 此病导致的记忆丧失

此前一些研究显示,深度睡眠对健康成年人的学习和记忆能力有益。阿尔茨海默病病理指标相同的患者,认知能力受损程度可以相差很大,深度睡眠有可能是大脑对抗损伤的机制之一。美国加利福尼亚大学伯克利分校研究人员的新试验为上述理论提供了佐证。

研究人员说,62名健康老年人参与了这项研究,他们都没有痴呆症状,但一部分人脑部存在明显β淀粉样蛋白沉积。这种沉积被认为是阿尔茨海默病的关键因素。

研究人员监测受试者睡眠过程中的脑波,并在他们睡醒后进行记忆测试。结果发现,对于脑部存在β淀粉样蛋白沉积的受试者,深度睡眠时间较长的人测试成绩更好;如果脑部没有这种蛋白沉积,深度睡眠时间就对成绩没有影响。

据新华社



邵现红
讲种牙故事

104

父母给的牙不懂珍惜 院长给的牙可得珍惜了

每颗牙都有它的故事。东阳的应女士5岁那年,母亲因病离世,爸爸要出远门打工,幼小的她只能跟着爷爷奶奶生活。爷爷奶奶很疼她,经常给她买糖吃。应女士的印象里,小时候不知道刷牙,爷爷奶奶也没有管,她很小就有了蛀牙,经常牙疼。

缺失母爱的童年 缺失牙齿的中年

30多岁时,应女士就不得不戴上假牙。因为牙齿陆陆续续掉了许多,有了活动假牙,至少外观好看一些,但是用活动假牙吃东西总是咬不烂,有很强的异物感,而且过几年就要换一副新的。

50岁时,应女士牙齿几乎全部掉光。晚上睡觉前,摘下假牙后,对着镜子看,她感觉自己就像饱经沧桑的老人,“真的好显老”。每当这时,应女士就想要种牙,但是,这么

多家医院,去哪家呢?

她去东阳一家口腔医院咨询了一下,医生说手术难度很大,建议去杭州大医院种,应女士又来杭州咨询了两家大医院,但始终不能下定决心。一次,她和在杭州的老乡聊到牙齿问题,老乡说,身边有朋友在杭州国大口腔门诊部找邵院长种的牙,效果非常好,而且其他医院不敢种的牙他都能种好。于是,应女士抱着试试的心情来到杭州国大口腔。

邵院长巧妙的设计方案 应女士重获全口新牙

邵院长看着CT对应女士说:“您长期戴假牙,牙槽骨萎缩严重,特别是上颌牙槽骨不到一毫米。这种情况下要种牙,上颌有2个方案,第一种是通过穿颧种牙,当天就可以种;第二种是先植骨后种牙,过几个月后再根据骨量生长的情况种牙。”在听了邵院长建议后,应女士选择下颌用All-on-4即刻种植。当天,邵院长通过数字化设计,先种下

4颗至6颗种植体做“桥墩”,然后在“桥墩”上安装“桥梁”——整块铸造的长桥牙冠。当天,应女士就可以吃东西了。

针对上排牙骨量稀缺的情况,邵院长采取自上而下植骨的办法,既不影响应女士继续佩戴假牙,同时又能让骨头慢慢生长。几个月后,应女士上排牙的牙槽骨长好了,邵院长又用“一日得”技术给她种了上半口牙。

2020年9月4日,应女士来到杭州国大口腔复查。这次,医生取下她的临时牙冠,为她安装正式牙冠。中午,她与医护人员一起吃盒饭,邵院长问感觉怎么样,应女士很激动,连声说“很好用”。饭后,她开心地跟邵院长及医护人员合影留念。应女士说,现在她还在做批发生意,每天要和很多客户打交道。原来牙齿不好,她不太敢笑,怕万一假牙掉出来闹笑话。现在牙齿种好了,她特别开心,总是笑着接待客户。她说,自己的这口种植牙,看上去就像真牙一样,根本看不出来是

种植牙,她很满意,再也不用因为自己的牙齿而感到自卑,做什么事情都感到信心满满。一副好牙,不仅让她胃口好了,吃什么都香,更让她感受到生活的幸福与美好。她要好好爱护这口来之不易的新牙。

如果您有种牙的各种疑问,欢迎拨打版面上方的热线电话免费咨询。

记者 林乐雨

邵现红院长简介:

邵现红,杭州国大口腔院长,毕业于浙江大学口腔医学院,主任医师,资深种植专家,《计算机引导技术在牙种植、骨移植及修复重建中的应用》和《一步一步做好上颌窦底骨增量》两本医学专著译者,现为以色列Cortex种植体全球技术顾问,瑞士SIC种植体中国区技术总顾问,美国ZUGA种植体数字化种植中心总顾问,欧洲种植学会(EAO)会员,多次荣获国际种植修复比赛大奖,完成大量高难度种植病例。