



□本报记者 林颖

36岁的小刘从事后勤工作,一天中大部分时间都是坐着上班。去年体检,他发现自己血压有些偏高,平时测量最高血压达150/100mmHg。尽管没出现头晕等不适感,医生还是建议他口服降压药。

可当小刘看到药物说明书中写着“性功能减退”的不良反应时,心里就犯起了嘀咕:“这药到底是吃还是不吃?”

带着困惑和顾虑,也不好意思直接问医生,小刘通过省级机关医院互联网医院,咨询了本报健康大使、心内科副主任医师林建珍。

林建珍告诉小刘,性功能减退主要指勃起功能障碍(ED),它在正常人群中的发生率为13%左右,而高血压人群发生ED的比例是正常人的2倍,60岁以上老年高血压患者,更是有一半出现ED现象。

“临床上有不少患者咨询类似的问题,但还有更多的患者则是羞于问诊,边服药边顾虑,或者自己偷偷调整了用药甚至干脆停药,结果血压控制不达标,反而出现了心脑血管意外。”林建珍说道。

降压药会影响男性性功能

不是所有降压药都影响ED

利尿剂

它会通过加强排尿以减少体液来减低血压,导致海绵体的血流量减少,可引起10%~30%的高血压患者ED的发生;其中一种叫“安体舒通”的利尿剂可降低雄激素,引起男性乳房发育,也可增加ED的发生。

B受体阻滞

一类叫××洛尔的药,传统常用的B受体阻滞,可抑制交感神经,引起性激素水平下降,

部分患者可能出现焦虑和抑郁等障碍,这些都可能影响或加重ED。

新一代B受体阻滞如奈必罗尔,反而对ED有改善作用。

钙离子拮抗剂

是一类名称带“××地平”的降压药,研究显示其对ED没有明显影响。

ACEI/ARB类

ACEI是一类名称带“××普利”的降压药,研究显示其对ED影响不同,患者反应不一。

其中缬沙坦,有研究显示其在降压的同时有改善ED的作用。

α1受体阻滞剂

是一类名称带有“××唑嗪”的药物,能降血压,也能改善男性前列腺增生症状。研究发现,其有引起异常勃起的反应。

中枢抑制剂

早期一些降压药比如可乐定、利血平,在农村或难治性高血压患者中会用到,可引起和加重ED。

提醒

血压长期控制未达标,可导致全身动脉硬化,而ED就是早期动脉硬化的一个表现,所以控制好血压,才能预防动脉硬化引起ED的出现。还有部分ED是受到心理因素的影响,如果因为担心影响ED,而让所有降压药“背锅”,就随意调整用药,甚至拒绝服药,反而会加速全身动脉硬化而出现包括ED以及冠心病、脑卒中、肾功能损害等血管事件的发生。

预防ED这样做更有效

遵医嘱服药

如果出现或顾虑降压药

的影响,可在医生帮助下调整降压药,控制血压平稳达标,并治疗合并的其他心血管危险因素,包括血糖、血脂等,以延缓动脉硬化,预防心脑血管事件和ED发生。

血压控制目标

高血压患者要定期检测血压:小于80岁的成人血压目标<140/90mmHg,合并冠心病、心力衰竭、糖尿病血压目标<130/80mmHg。如果安静情况下血压>160/100mmHg,应及时就医,控制好血压。

改变不良生活方式

要戒烟、限酒,改善睡

眠质量,多吃水果蔬菜,补充优质的蛋白质,多吃易消化及富含膳食纤维的食物。

坚持每周150分钟中等强度有氧运动。体重要控制在合理范围:体重指数(BMI)<24千克/米²;腰围控制在男<90cm、女<85cm。

研究发现,改变生活方式可以使35%的ED患者性功能得到改善,坚持干预2年以上改善患者比例可升高到56%。坚持家庭自测血压,做好“血压日记”,血压平稳达标才是硬道理。

感冒了 风寒风热如何用药

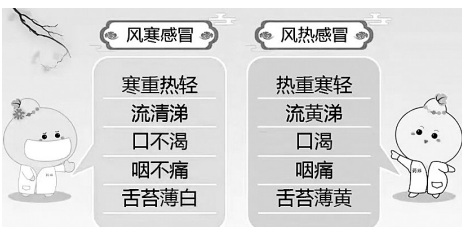
小李最近感冒了,咽喉肿痛、咳嗽黄痰还发烧。房东张大妈见到赶忙劝他:“别扛着了,你这是风热感冒,赶紧吃点药吧!”小李翻翻药箱,找到了“感冒清热颗粒”。一看“清热”俩字,二话没说就冲了一包。可连喝三天,他的症状不但不见好,反而加重了。

小李拿着药去医院用药咨询窗口问:“我感冒发烧,为什么吃这个药好几天了也不见好呢?”药师详细询问了小李的症状,笑着说:“你这是风热感冒,吃这个药不对症啊!”“什么?这不是清热颗粒吗,用来治风热感冒不对吗?”

“别看它叫‘清热颗粒’,它清的热可不是风热感冒的热。感冒清热颗粒彻底底是个治疗风寒感冒的中成药。”

风寒风热有啥不一样?

从中医角度来讲,风寒感冒



主要会怕冷、流清鼻涕、嗓子干痒咳嗽,但不疼;而风热感冒主要症状是容易发烧、脸发烫,流黄涕或者咳黄痰,常常伴有咽喉肿痛。

不要被药名迷惑了

虽然感冒清热颗粒乍一听像是治疗风热感冒的药,但只要我们细心研究一下说明书就不难发现,它的功能主治是疏风散寒,解表清热,用于风寒感冒。

中药方剂配伍讲究君臣佐使,自然是君药的地位最高。感冒清热颗粒中的君药为“荆芥

穗”,这是一个药性“温”的药,风热感冒吃了它就如火上浇油,所以小李才会越吃症状越重。

虽然感冒清热颗粒中的薄荷、柴胡、葛根、芦根,都是有寒凉作用的药,但因为其在感冒清热颗粒中药量不是占主体,仅可以辅助用于风寒感冒引起的发烧,而且通常只用于发烧刚起苗头的时候,不能用其退烧。因此,感冒清热颗粒说明书中【注意事项】里提到:“发热体温超过38.5℃的患者应医院就诊。”

为避免感冒清热颗粒误用于风热感冒,国家药品监督管理局特在2021年7月7日发布公告,要求感冒清热颗粒修订说明书,在【注意事项】一栏添加“风热感冒者不适用,其表现为发热重,微恶风,有汗,口渴,鼻流浊涕,咽喉红肿热痛,咳吐黄痰”。

提醒

不可仅凭药名盲目使用,要仔细阅读药品说明书,尤其是西药的适应症、中成药的功能主治和注意事项一栏。

风热感冒该吃什么中成药才对路?

板蓝根颗粒、清热灵颗粒、清热解毒口服液都是用于风热感冒的中成药,如果您的感冒症状符合风热感冒的特性,可以试试这几种。

不过无论您是风寒感冒还是风热感冒,如果连吃中成药三天症状仍没有好转或者高烧不退,一定要立即到医院就诊,让医生帮您对症下药,以免延误治疗。

(指导专家:首都医科大学附属北京妇产医院主管药师 周博雅 中国药学会)