

高血压患者遇上感冒 选药须慎重

■本期邀请专家 福州市第一医院药学部主管药师阮贤妹

□本报记者 刘伟芳

当下天气冷,稍有不慎就容易感冒。不少人感冒后会选择自行用药。

但高血压患者要注意,常用的退烧药、感冒药中,有些成分有升高血压的作用,甚至可能让血压升高到比较危险的程度。

自行服药,血压飙升

福州65岁的林依伯患有多年高血压。近期天冷,林依伯不慎感冒,出现鼻塞、流涕等症状。

林依伯觉得去医院看病很麻烦,就吃了点家里自备的感冒药。服药后,虽然鼻塞等症状有所缓解,但是出现了头痛、头晕、恶心等症状。

好在林依伯一直有自测血压的习惯,一测才发现,他的血压明显升高。

医生考虑他的血压骤然升高与服用感冒药有关,就帮他吧感冒药换了,血压这才控制住。

三看一选,高血压患者避“麻黄”

阮贤妹医生提醒,感冒分普通感冒或流行感冒,需要注意普通感冒初诊患者无需使用抗菌药物,也不用抗病毒药。总体原则是不盲目用药。



选药

高血压患者忌同时服用两种或多种复方感冒药,因为往往有些成分重复,剂量叠加,副作用就大,因此根据个体情况,尽可能选取一款药物,对症治疗。

高血压人群,慎用、禁用含伪麻黄碱成分的感冒药。

感冒药的品种虽多,但不同品种包含的有效成分却大同小异。这些成分相互协同作用,可在一定程度上缓解感冒症状,但也不可避免地带来一些副作用。

如布洛芬等具有解热镇痛作用,这类药抑制前列腺素的合成,

会导致血压升高。另外,该药对胃黏膜有损害作用,严重可致胃出血。

所以,高血压尤其是服用阿司匹林的患者,最好不要用含布洛芬等其他(非选择性)非甾体类抗炎药成分(NSAIDs)的感冒药。

西药忌“麻”,中药怕“麻黄”,有效成分伪麻黄碱、麻黄碱,具有收缩上呼吸道毛细血管、消除鼻咽部黏膜充血以及减轻鼻塞症状等作用,但同时还能使血压在短时间内快速升高,并具有使心跳加快等不良反应,且作用持久;麻黄碱过量还容易引起精神兴奋、失眠、神经过敏、震颤等后果。

所以,高血压患者应慎用或禁用含伪麻黄碱成分的感冒药(包括含麻黄的中成药)。

根据血压,选用合适的药对症处理

高血压患者遭遇感冒后,最好去医院由专科医生根据患者的具体情况对症处理。通常,短时间服用感冒药一般不会引起明显的血压波动,但应加强血压监测。

●轻度高血压或血压控制良好的患者

可短期服用含伪麻黄碱量偏低的感冒药,如美息伪麻片、氨麻

美敏片,但不可常用。

●中重度高血压或血压控制不理想的患者

应选用不含伪麻黄碱成分的感冒药。西药如复方氨酚烷胺片、复方氨酚烷胺胶囊、复方氨酚葡锌片等;中成药如双黄连口服液、板蓝根颗粒、抗病毒颗粒、蒲地蓝口服液等。

●鼻塞比较重,且血压不高或血压稳定的患者

可在医生指导下适量使用麻黄碱滴鼻液。一般,局部使用麻黄碱对血压影响相对要小。

●合并严重靶器官损害的高血压患者

应注意避免感冒,如确实发生了感冒应及时在医生指导下治疗。

提醒

中药甘草含有甘草甜素,水解后会产生甘草次酸,其作用类似于肾上腺皮质激素,可引起血压升高,故高血压患者也不适合服用含甘草的止咳药,如复方甘草口服溶液等。

廉价小果花生

花生是个宝

虽然外表普通,但好处多多,而且素有“长寿果”、“素中之荤”的美誉。

最关键的是,它竟然还有益血管健康。

2021年9月9日,一项发表在《Stroke》杂志的研究论文就指出,吃点花生(平均每天4~5粒)可以降低人们罹患缺血性中风和心血管疾病的风险。

研究显示,与不吃花生的人相比,平均每天吃4粒左右花生的人:

缺血性中风风险降低20%;全脑卒中风险降低16%;患心血管疾病的风险降低13%。

这可能得益于花生中的营养物质可以改善脂质/脂蛋白水平,增强对血糖的控制,从而能够有效抑制炎症,甚至还能降低血压水平。

吃花生好处多

花生的蛋白质含量高达30%左右,营养价值可与鸡蛋、牛奶等食物媲美;

含有8种人体所需的氨基酸

及不饱和脂肪酸,以及一般杂粮少有的胆碱、卵磷脂,有助于促进人体的新陈代谢、增强记忆力等作用;

含有天然多酚类物质,如白藜芦醇、植物异黄酮等,还具有抗菌、消炎、抗氧化的作用……

花生的中医名片

【性味】性平,味甘。

【功用】润肺化痰,健脾和胃,润肠通便,行气通乳。

【适应证】燥咳少痰、脾虚不运、大便秘结、产后缺乳等。

【用法】生食、煮、炒、炖汤等。

【使用注意】受潮变霉的花生米忌食,糖尿病人应慎食。

生花生、熟花生,哪个更营养?



有益血管健康

生花生抑反酸

中医认为花生味甘,性平,可润肺、补脾、和胃、补中益气。

如果我们每天早上起来空腹嚼10粒生花生,一直嚼直到很细,然后依靠本能的吞咽动作把细碎的花生浆咽下去,可以帮助胃酸分泌量大的人暂时缓解反酸和嗝气。

这个方法不能从根本上治疗胃病,只能辅助改善症状。

花生熟制,味美营养好

营养学专家表示,花生做熟后,除了水分少了,在营养成分含量的变化上并不是很大。

但是做熟花生,有人喜欢加盐水煮,有人喜欢油炸,还有人喜欢椒盐的,而这些吃法则都对健康不利。

所以熟吃花生,也要尽量保持原味,直接水煮、微波炉烤等都是不错的选择。

平时,我们可以在熬粥时加一把花生,除了可以促进胃肠道蠕动,还可软化大便,长期吃花生稀饭,有利于改善便秘、大便干结等症状。

养生杂粮粥

材料:红枣、山药、枸杞、百合、花生仁、核桃仁各5~10克,与大米一同加水煮粥即可食用。

功效:滋阴润燥、养血补血。

减脂降脂——花生芽

不喜欢吃花生的人,可以吃点花生芽。

国家二级公共营养师舒兰婷2016年刊文介绍,提起花生芽是花生在培育之后长出的芽,外形酷似黄豆芽,洁白如玉,鲜嫩爽脆,清淡适口,是一种营养和口味不错的蔬菜。

花生发芽后,维生素含量全面提高,各种营养成分更易被人体消化吸收,而且花生中的脂肪在发芽过程中被新芽消耗利用,脂肪含量相对花生米变少,总能量降低,饱腹感还会增强,非常适合高血脂和减肥人群食用。

提醒

花生是坚果类食物,脂肪含量相当高,尤其是油炸花生米,每日摄入量不要超过10克。

(北京中医药大学国医堂、CCTV回家吃饭、科普中国)