

发热后血压升高 退烧+降压药能否一起服用



□本报记者 刘伟芳

近期寒潮来袭,加上新冠,呼吸道感染、发烧的患者不在少数。

由于发热、出汗、疼痛,饮食、睡眠等发生变化,血压会出现波动。如果出现发热、感冒、疼痛等症状,高血压患者如何选退烧药?高血压用药是否需要调整?降压药是否可以和感冒退烧药一起吃?

大家关心的这些问题,本报健康大使、福建医科大学附属第一医院高血压中心蔡文钦副主任医师特别提醒,如果有发热、出汗、疼

痛,饮食、睡眠增多等情况,血压可能会出现波动,这时候应根据血压监测结果来调整用药,必要时及时就医。

感冒或新冠感染后血压有可能升高

微博上有网友发帖表示,感染发病的那天血压特别高,用平时的药物无法控制。加大了降压药的剂量(翻倍),才把血压控制在正常范围。

对此,蔡文钦表示,出现这种情况可能包括以下几个方面:

1. 因为机体的应激反应,感染性疾病急性期常会出现血压升高,细菌感染如此,包括新冠病毒在内的病毒感染同样如此;
2. 感染新冠病毒后常伴有头痛、全身酸痛等症,而疼痛是导致高血压的重要原因之一;
3. 感染新冠病毒后常常会因身体不适影响休息,引起血压升高;
4. 出于对疾病的恐惧,感染病毒后部分患者会有不同程度的紧张、焦虑,从而导致血压升高;
5. 一些常用药物也可以引起

血压升高,例如连续多日服用解热镇痛药[布洛芬、对乙酰氨基酚(扑热息痛)等]可引起血压升高。

一些治疗新冠病毒感染的中成药中含有的麻黄、甘草等成分也可以升高血压。

如果血压升高不明显,可以暂不做处理,血压会逐渐恢复正常。若血压持续升高则应在医生指导下调整降压治疗方案。如通过互联网医院获得指导。

同服感冒退烧药和高血压药注意事项多

1. 错开服用:降压药对胃刺激小且晨起时血压即升高,一般早餐空腹时服用。感冒药饭后服用,避免感冒药对胃的刺激。错开服用也可以减少药物相互作用。

2. 由于高血压患者可能合并糖尿病、肾功能损害、心功能不全等,在服用感冒药时必须仔细阅读说明书,避免加重疾病。

部分感冒药含有影响血压的成分,可以通过收缩血管、提高心跳、水钠潴留等机

制升高血压或降低降压药降压效果。

具体可参考以下表格。

这些情况 应及时就医

1. 持续发热超过24小时/体温反复超过39℃症状好转后又出现发热;出现头痛、耳痛、鼻窦疼痛、严重的喉咙痛。
2. 出现喘息、呼吸急促难、嘴唇发紫。
3. 出现鼻塞/流涕/咳嗽,经对症处理没有改善或有进展的。

症状	常用药物	高血压患者建议
发烧/喉咙痛	布洛芬/洛索洛芬	不建议
	对乙酰氨基酚	建议。但要提醒,使用退烧药时应注意从小剂量开始,如果出现出汗量大时应及时补充水分,加强血压监测,避免血容量不足导致的低血压。
鼻塞	伪麻黄碱、麻黄碱	监测血压,咨询医生
流涕、喷嚏	苯海拉明、氯苯那敏	监测血压,咨询医生
	氯雷他定、西替利嗪	建议
止咳	甘草制剂/右美沙芬	监测血压,咨询医生

□本报记者 刘伟芳

疫情期间,除了个人防护和用药安全外,饮食与营养补充也备受关注。感染新冠之后该怎么吃?想多吃点,却发烧、没胃口,咽痛,吃不下东西,该怎么办?

本报邀请健康大使、福建医科大学附属协和医院国家注册营养师朱岫山针对近日大家关注的热点问题做出解答。

Q:感染后为啥要多喝水?还可以喝其他的吗?

A:喝水的原因是它可以促进物质代谢,调节体温,发挥润滑的作用,新冠感染后出现的症状一般是发热、咳嗽、咽痛、腹泻、肌肉酸痛等,这时候喝水可以增加排尿、促进代谢,预防脱水;另外体温每上升1.5℃,失水量会增加500ml,因此多喝水可以预防脱水。

普通情况下淡茶水可以,另外如果食欲差的人群可喝些果汁补充点维生素也是很好的选择。

Q:有新闻说喝水喝到中毒,到底一天喝多少水合适?有没哪些人群要特别注意饮水量?

A:通常情况下一天1600~1800ml,但是如果发烧38℃以上,大量出汗或有呕吐、腹泻等症状时可增加饮水,但不应该超过2500ml(依据具体失水量而定),喝

“阳”了没胃口 这些方法帮助你



过多的水会导致电解质被稀释了,引起水中毒。喝水时应注意要小口喝,慢慢喝,有肾病等基础疾病需要限制饮水的特殊人群,要遵医嘱。

Q:没胃口吃不下东西,就喝点稀粥可以吗?

A:喝粥没有问题,但不要都是白粥,可以增加些肉、菜等一同熬粥。另外也可以推荐吃些藕粉这些容易消化的食物。

值得提醒的是,主食的营养成分都只是碳水化合物,但人体各种

免疫细胞都由蛋白质组成。因此要保证蛋白质的摄入,更有利于机体恢复。

没胃口的时候先保障流质饮食,比如牛奶、蛋白粉、果汁等等,保障维生素的摄入。其次过渡到半流质饮食,比如各种的小米粥类,还有线面,里面可以加鱼汤肉汤甚至是肉末,保障蛋白质的摄入。再接下来过渡到软食,比如稀饭、馒头、面包这种。最后才是普通饮食。一切都要循序渐进,还有烹饪方式上尽量用煮和炖,能保证营养成分不损耗。

Q:家里人发烧昏睡,是否要叫起吃东西,还是先保证睡眠?

A:抵抗力低下时,一定要先保障睡眠,除非大半天滴水未进或者一点东西都没吃才需要叫起来,以免低血糖。

Q:民间说生病的时候不能吃发物,鸡蛋、鸡肉、羊肉什么都算发物,那到底能吃吗?

A:营养学上并没有发物的说法,所谓发物就是指个别人群吃了海鲜、鸡等这些食材后导致的过敏反应,除非是对食物过敏或者特定疾病营养要求的不在此列,其他人该吃吃该喝喝。

Q:嗓子疼的时候,吃啥可以缓解?

A:对于轻度咽喉不适、嗓子疼痛的人,吃点凉凉的冰淇淋可能会更舒服一点,冰淇淋温度较低,冰冷能让咽喉部位的血管收缩,和冰敷道理一样,可缓解肿胀和疼痛。

还可以用高渗盐水漱口。将5~6g(约一啤酒瓶盖)食盐加入250毫升温开水,充分溶解,配置高渗盐水用以漱口。注意不要吞咽,含于口腔和舌根处20~30秒后将盐水吐出,再用清水漱口。

此外,福州的橄榄汁是一个很好的选择,清咽利嗓,可以适当饮用。

Q:持续腹泻的时候,该吃什么?

A:腹泻时,粗粮、奶制品、豆制品、果汁、高纤维的蔬菜等有可能会加重腹泻,应少吃或不吃。

如果一整天没有吃东西,又拉肚子拉得厉害,应注意补充水分和电解质。建议饮用口服补液盐。盐、糖、钾有严格配比,小肠吸收更迅速,能更有效地纠正脱水和电解质紊乱。应注意,口服补液盐要按照医嘱或药品说明书使用,不要因为味道不好就随意加料。