

很多患者说自己的血压从来都不高，结果到医院一测，血压高得不行，其实不是血压不高，只是不知道。在当今社会人们饮食、生活、作息习惯发生变化的情况下，高血压发病率越来越高。大同新建康医院心内科副主任医师孟晓红说，中老年人、肥胖者、长期饮酒者，长期精神紧张，高钠盐（口味偏咸）、低钾饮食等人群是高血压发病的高危人群。早晨，高血压常见症状为头晕、头痛、疲劳、心悸等，有这些症状的人建议及时就医。掌握血压的节律性变化，正确测量血压，定期体检是早期发现血压升高的有效办法。

24小时的血压变化是有特点的，摸清血压的变化规律，对高血压的诊断和治疗具有重要意义。孟晓红说，每个人的血压都具有波动性，这个波动性受血压的内在变化规律、外界环境以及测量血压时的测量误差三个方面因素的影响。

受机体生物钟的控制，人体的许多生命活动在一天内呈现周期性变化，这个特性被称作昼夜节律性。在昼夜节律性的影响下，不同人的血压也呈现昼夜节律性变化。健康人群24小时的血压变化特点为昼夜节律性的变化。夜间2~3时是一天中血压最低的时候，清晨起床后（6时）血压急剧上升，约8~9时达高峰，然后下降。下午17~18时血压再次升高，此时为第二高峰，从18时开始缓慢下降。通常，收缩压波动范围大于舒张压，日间血压波动大于夜间。随着年龄的增长，24小时血压波动幅度变小。

日常生活中，兴奋、恐惧和运动

饮酒是高血压的明确诱发因素。孟晓红提醒，对于高血压患者来说，平稳、达标的血压有助于减少高血压对于心、脑、肾等重要脏器的损害，降低冠心病、心力衰竭、脑卒中、肾功能不全、眼底出血等多种疾病的发生。高血压患者存在下述情况时，应及时补测血压，避免发生意外。

生活方式不健康

作息时间不规律，如熬夜、失眠、加班，可引起血压突然升高；吸烟、喝浓茶、喝咖啡等也可引起血压升高，这是因为尼古丁、茶碱、咖啡因能够兴奋交感神经系统，使心率加快，血压升高；而大量饮酒后，由于酒精可扩张血管、利尿，短期内血压会突然下降，但之后不久血管的收缩性反而更强，血压会再次升高，甚至超过平时的水平。

情绪波动

情绪波动如极度兴奋、悲伤，或焦虑、抑郁等不良精神状态，可直接引起血压升高。另外，一些因其他疾病需要手术治疗的患者，常常由于紧张，而在手术之前或手术台上发生血压突然升高。

季节、环境改变

部分高血压患者在冬季天气寒冷时，血压会突然升高，而夏季天气炎热，尤其出汗较多、饮水较少时，血压会骤然下降，但也有部分高血压患者，由于天气炎热造成睡眠障碍、心情烦躁时，血压反而会升高。

合并其他疾病状态

如果患者存在疼痛、排便困难（如急性尿潴留、便秘）等疾病，血压往往突然升高；而急性心力衰竭、急性心肌梗死、大量失血、严重呕吐、腹泻等疾病，则会造成血压突然下降。如果长期的高血压未得到及时有效的治疗，或患者合并高脂血症、糖尿病，发生动脉粥样硬化性病变，造成动脉壁硬化、斑块形成、管腔狭窄，尤其是发生肾动脉狭窄时，血压不仅会突然升高，且一般降压治疗难以控制。另外，如果系其他疾病引起的高血压，即继发性高血压，如继发于原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、慢性肾脏病、睡眠呼吸

暂停综合征等疾病的高血压，其血压可突然升高，且波动性较大。

降压治疗方案不合理

有些高血压患者降压治疗方案制定不合理，如2级以上的高血压应采用一种降压药物，即使该药已用至最大剂量，也难以将血压平稳降至正常范围，此时往往需要联合应用两种或两种以上的降压药物；或同时服用多种药物如降糖药、降脂药等，而忽略了药物之间的相互作用，降压药物的疗效受到影，从而引起血压波动，血压即可升高，也可降低；还有些短效降压药物起效过快、作用持续时间过短，造成两次服药期间血压波动较大，表现为服药后血压短时间内骤然下降，之后又突然升高。

血压测量不规范

测量血压时，患者应精神放松，保持平静的心态，周围环境安静，室内温度适宜，一般需要休息5~10分钟，开始测量血压，如果使用水银血压计，无论坐位或卧位，肘部及上臂应与心脏在同一平面。有些患者在进食、运动或排便后，立刻测量血压，可出现血压的短暂升高。

孟晓红说，门诊中经常遇到一些患者的依从性不佳。有的认为“是药三分毒”，不按照医嘱规律服用降压药物，少服或漏服，或根据每次测量的血压水平决定是否服药、服用多大剂量，或血压降至正常范围后自行减药、停药，还有的患者不难受不吃药，从而导致血压出现波动，忽高忽低，难以控制。



多重人格障碍和精神分裂症的区别



多重人格障碍往往是儿童时期就已造成的。多重人格又被称为人格分裂症，是指在个体内存在两个或两个以上独特的人格，每一个人格在一定时间内占统治地位。这些人格彼此独立自主，并作为一个完整自我而存在。

造成多重人格障碍的原因：

一、不正当教育：此类患者的原因是儿童时期的不正当教育造成的。不正当教育致使儿童停留在某一特定的阶段，像个阴谋家一样等待时机，释放自己的阴谋。好奇、贪婪、贪玩，幼稚为儿童时期的主人格。主人格使儿童在接受教育的同时，接受或排斥正当与不正当的诱导与诱惑，从而产生分离。分离的人格将会暂时潜伏在主人格的压制之下，使分离的人格患上抑郁症。分离的人格会依据环境与外部刺激，长期接管或暂时性接管主人格，使主人格完全丧失对自己的控制能力，从而使分离的人格完全独立。

二、长期矛盾：

1.长期生活在矛盾之中，会使主人格与分离的人格之间的矛盾激化。

2.环境的诱导极其重要：

3.与人的时间段有关。比如说，童年、少年、青年、老年等随时间的流逝，然后就会有新的时间来代替，年龄段就会使你忘记过去，也就是说是常说的失忆忘记一些东西，发生改变，这就是另一种人格的表现。

辨别多重人格障碍与精神分裂症：

1.多重人格障碍是一个肉体多个灵魂，精神分裂症则是一个肉体一个灵魂。

2.幻听的不同。多重人格障碍患者听到的声音来源于内部，自己头脑里，是自己跟自己的对话。同时，多重人格障碍患者能认识到所有这些只是幻觉，往往会自己压制住这种声音。

精神分裂症患者则会认为那是天外之音，是别人发出来的。精神分裂症患者认为那些声音都是真实的，尽管实际上它们并不存在。

门军章省级名中医传承工作室举行收徒仪式

本报讯（记者 王瑞芳）2月28日下午，我省著名中医专家、门氏杂病流派代表性传承人门军章先生收徒仪式在其传承工作室举行。白振军、王政两位弟子拜入其门下，著名中医专家、门氏杂病流派代表性传承人门理章先生见证了此次收徒仪式。

据了解，山西门氏杂病流派是国家中医药管理局确定的全国首批中医学术流派之一，门军章先生就是山西门氏杂病流派的代

表性传承人。门氏流派以山西省已故著名中医临床家、教育家门纯德先生学术经验为渊源，历经四代人近70余年的临床实践，形成的一支具有鲜明学术特色的中医学流派。门军章先生长期以来致力于疑难杂症经典方证研究，在继承门纯德先生学术思想的基础上，进一步阐发出具有鲜明特色的个人学术观点，在各种疑难病、慢性病等病症的诊治上具有较高的水平。



大同瑞慈医院住院部主任贾志强说，猝死虽然看似突然，实则不然，心梗发作前都是有先兆的。在日常生活中，大家完全可以根据自己的情况多加注意，预防猝死。

患者说：只是想调调血糖，没想到检查出这么大的问题

49岁的袁女士患有高血压和糖尿病，最近一段时间血糖一直不稳定，总感觉有些没劲儿，她想住院让医生帮忙调整血糖。可是入院体检时，心电图显示竟然是心梗，医生建议她做冠脉CT，结果发现袁女士心脏的三支主要血管都发生了病变，堵了90%。

专家说：应对心梗，预防是关键

心梗会带来剧烈的胸痛，医生甚至描述这种疼有“濒死感”。但麻烦的是有一种心梗是无痛的，更加麻烦的是，这种无痛心梗的发生率并不低！

有高脂血症、高血压、糖尿病、一直吸烟饮酒的人是心梗的高危人

不要忽视这些心脏求救信号

——访大同瑞慈医院住院部主任贾志强

本报记者 王芳

“猝死”这个词大家都不陌生，尤其近年来，关于中青年人猝死的消息屡见报道，已引起社会的广泛关注。医学上认为，在6小时之内不明原因的突然死亡都属于猝死。猝死的原因有很多，冠心病、脑出血、肺栓塞甚至支气管哮喘都会导致猝死，但心源性猝死占比最大。

“牙疼胃疼了好几天，咋也没想到是心脏的问题。”68岁的张奶奶说，起初牙疼得厉害，以为只是上火，女儿带着她去医院看了牙科。吃了消炎药，牙疼好了。两天之后，她感觉胃开始难受，连续几天不能好好吃饭。去医

院做胃镜，也没有发现问题。

一天晚上，张奶奶吃过饭，感觉胃又难受了，张奶奶心想：大晚上的，不想惊动孩子们，也许过一会就好了。于是上床休息。可到了次日凌晨两点时，张奶奶胸闷、气喘，甚至连平躺都不行。家人立即将张奶奶送到医院。在检查之后结果发现是急性心肌梗死。

贾志强说，张奶奶入院时病情已经很重，出现了心衰症状。经过3个小时的抢救，张奶奶脱离危险。

专家说：多留意这些“伪装”的症

状，牙疼、胃疼可能是心梗的警报

临幊上，将近半数患者，尤其是老年人心梗的临床症状不典型。贾志强说，除了典型症状胸痛，心梗患者有时会表现为咽喉疼、牙齿疼、颈部紧缩不适或者是胃部疼痛、腹泻、

呕吐等。这些不典型的症状因为没有引起患者的重视，往往很容易被人忽略而错过了最佳的治疗时机，甚至威胁到生命。

像这种不典型的心肌梗死信号，如果突然出现牙齿、下颌、颈部等部位的疼痛，而该疼痛部位又找不到明显与疼痛有关的病变，尤其对于一些有高血压、冠心病等心血管病史的中老年人来说就要警惕可能是心梗来袭。要及时到医院检查，通过心电图、血清心肌酶测定和肌钙蛋白测定等，以排除心肌梗死的可能。

患者说：能吃能喝，怎么就心梗了

51岁的杨先生是一家单位的负责人，平时少不了各种应酬，但是他很在意自己的身体，除了血脂有一点高，血糖、血压都很正常，没有什么大毛病。近期，杨先生总是感觉胸痛，去医院检查，心电图正常，医生说没什么问题。可是胸痛仍旧时常会出现。经朋友介绍，杨先生来到大同瑞慈医院找到贾志强。鉴于杨先生血脂偏高，贾志强建议他做双源CT。谁知做了检查马上就被确诊为严重

冠脉病变，而且心脏的冠状动脉已经堵了97%，全家人都吓出一身冷汗，太险了！之后立即进行了支架置入治疗。目前杨先生已经康复出院。

专家说：大部分心梗有先兆，提高警惕多数能发现

贾志强说，不少患者为自己突然发生心肌梗死而感到困惑不解，他们认为自己平常能吃能喝又能动，没有任何不适，怎么会发生这么严重的冠心病呢？其实只要对他们作详细检查，便能发现其中很多人的血脂都偏高，而高脂血症是目前医学界认定可引起冠心病的主要原因之一。

常规体检中对心脏的检查还停留在心电图等常规检查上，这些项目并不能查出是否存在冠状动脉狭窄、血栓等隐患，而这正是导致心梗的直接原因。更危险的是，很多人认为检查了心电图心脏就不会有问题，当心前区经常感到闷痛时，患者常常放心地以为自己没有冠心病，导致很多已经患上冠心病的人没有采取有效措施，最终在“毫无症状”的情况下发生心源性猝死。

熬夜刷屏 提防干眼症来袭



干眼症是现代人常见眼病，熬夜刷屏的朋友圈的市民更应该注意，不要沉迷于电子屏幕里的世界。

正常情况下，眼睛表面有一层“泪膜”覆盖，如果因泪液分泌量减少、泪液的质量发生改变或眨眼次数减少等原因，使眼睛不能足够湿润，泪膜稳定性丧失，出现眼睛干涩、刺痛、睁眼困难、视疲劳、畏光等症状，这就是干眼症。

专家提醒，干眼症属于慢性眼病，需要长时间治疗，早预防，早治疗，可避免致盲。预防干眼症要注意四个方面：

一是养成健康生活习惯。保持心情愉悦，不熬夜，加强运动，避免焦虑。

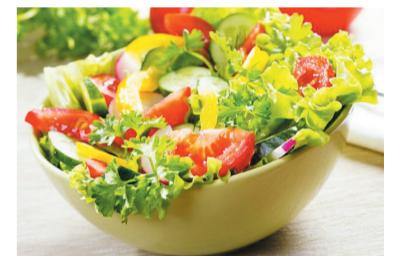
二是养成多眨眼的好习惯。眨眼次数不够，会影响泪液分泌，眼球得不到泪水的滋养滋润，便会发生干眼症。

三是多吃一些新鲜的蔬菜和水果，同时增加维生素A、B、C、E的摄入。

四是适当使用人工泪液眼药水，但需找专业眼科医生，根据眼部情况给予用药。

武珍珍

预防脑梗 牢记4个习惯



脑梗的出现与长期大量吸烟喝酒有很大联系，大量喝酒会刺激身体导致血管收缩、加速心跳，引起血压升高。而烟草内含有的有害物质也非常多，大量摄入会导致血管内膜受损，同样也会引起动脉粥样硬化，这些都是脑梗发生的诱因。

预防脑梗，专家建议：

首先，吸烟喝酒这两个不良习惯一定要戒掉，早期可以逐渐减量，不要一次性都断掉，使戒断失败，要逐步减量直到戒掉。

其次，要养成适当锻炼的好习惯，锻炼可以消耗体内脂肪，减少胆固醇沉积，提高胰岛素敏感性，对于健康可以起到非常好的作用。

第三，饮食上要以清淡为主，高脂肪、高糖以及高盐的食物要尽可能少吃或不吃，日常可以多吃些新鲜的水果蔬菜以及粗粮。

最后，本身患有基础性疾病的人群，一定要谨遵医嘱、定时定量服药。

武珍珍