

把控好血压 为何要做动态血压监测?

本报记者 王芳

高血压的控制与治疗依赖于对血压的准确把控。动态血压是测定一个人昼夜24小时,每间隔一定时间的血压值。动态血压监测是公认的诊断高血压的最佳标准。它能更好更真实地评价患者血压的水平,更有利于指导医生制定合理的药物治疗措施。

“我平时在家里量血压挺正常的,一来医院量咋就高了呢?是不是紧张的?这应该不是高血压吧?”“我血压只在早晨高,这算是高血压吗?”这是大同新建康医院内科副主任医师孟晓红在门诊中经常被问到的问题。

遇到这种情况,孟晓红会建议患者做一个动态血压监测。也有人有疑问:“我在家里就可以测量血压,为什么还需要用这种仪器呢?”

孟晓红解释说,虽然家庭自测血压确实有助于诊断和评估血压情况,但是这种偶测血压的方式不能准确地反应血压波动和患者活动状态下的血压情况。患者在操作时可能会存在不规范的情况,而且无法测量夜间血压情况。

她说,之前有患者为了测夜间血压,定好闹钟晚上起床测量,其实这个时间段的血压并不是夜间血压的真实情况。而动态血压监测则可以提供可靠的24小时内每个时间段的血压变化和规律。



动态血压与偶测血压相比有哪些优点

- 1.去除了偶测血压的偶然性,由于人的血压非常容易受外界影响,通过动态血压监测避免了情绪、运动、进食、吸烟、饮酒等因素的影响,较为客观真实地反映血压情况。
- 2.动态血压可获取更多的血压数据,能实际反映血压在全天内的变化规律,通过动态血压可看到白天、夜间血压波动情况。
- 3.由于能够让医生看到全天的血压波动,因此动态血压可指导药物治疗。在许多情况下可用测定药物治疗效果,帮助选择最佳的药物,调整剂量与服药时间。
- 4.判断高血压患者有无靶器官(易受高血压损害的器官)损害。有心肌肥厚、眼底动态血管病变或肾功能改变的高血压病人,其日

夜之间的差值较小。

5.预测一天内心脑血管疾病突然发作的时间。在凌晨血压突然升高时,最易发生心脑血管疾病。

哪些患者需要进行动态血压监测

需要进行动态血压监测的情况主要包括以下四类:

- 1.刚刚发现血压升高,但血压波动比较大,时而正常,时而升高。
- 2.已经确诊的高血压患者,服用两种或两种以上的降压药治疗,但血压仍然不达标。
- 3.已经在服药的高血压患者,虽然血压达标,但还是发生了脑梗死、心力衰竭等并发症的患者。
- 4.没有服用降压药,但是诊室测血压和家庭测血压反映的情况正好相反,比如在医院血压不高,在家里血压高(隐匿性高血压);又或者在医院血压高,但在家中血压不高(白大衣高血压),但是患者却出现了心脏、大脑或者肾脏等高血压靶器官损害。



动态血压监测具体怎么操作

孟晓红介绍,动态血压监测就是将一个自动测量血压的机器,用一个小背包背在身上,机器隔一段时间就会自动测量血压,把数值自动记录下来,医生通过记录的数据来分析患者的血压情况。

一般来说,动态血压监测需要达到24小时,在白天,机器每隔15~20分钟测量一次血压,而夜间的间隔会更长为20~30分钟。在测量当天,需要患者一早到医院背上这台小机器,等第二天一早再把它还给医生。

医生拿到机器之后,结合电脑软件与人工分析,出具一份“动态血压监测报告”。在这一天之内,无论我们是在活动或者休息,还是在工作或学习,当时的血压都会被记录和分析。这种长时间的监测,比诊室测量的血压更加全面和准确。

随着动态血压测量方法的应用,使人们对血压的易变性、环境刺激对血压的影响、在诊所测得血压值相近人群中区别高危和低危患者,以及降压治疗效果的观察方面提高了认识,为高血压病的临床与流行病学研究提供了新的途径。

延缓大脑衰老的小习惯



随着人类寿命的延长,大脑如何保持健康以支持百岁人生呢?专家表示,延缓大脑衰老的小习惯有科学道理,大致可分为四类。

- 1.学习新鲜事物。接触新鲜事物会提升大脑功能,还能让老人和社会建立更多联系,有益于维持大脑功能。对老人来说,可以是学习一种乐器、书法、做手工等,也可以是练习使用智能手机、学一道新菜等日常活动。
- 2.锻炼手指灵活性。锻炼手指能够提高认知能力,增强左右两侧大脑彼此独立处理信息的能力。
- 3.保持语言文字能力。老人要保持终身学习的习惯,日常可以多读书、多看报,保持文字的输入能力;多写字、做笔记,多跟他人沟通,锻炼语言输出能力。
- 4.健康的生活方式。没有全身健康,就没有大脑健康。健康的身体能给大脑提供优良的生存环境。如果给大脑提供的氧气不足、养料失衡(如血糖过高),使它长期“营养不良”,就会加速衰老,导致中风、痴呆等疾病。

武珍珍

胃肠功能紊乱这样调理

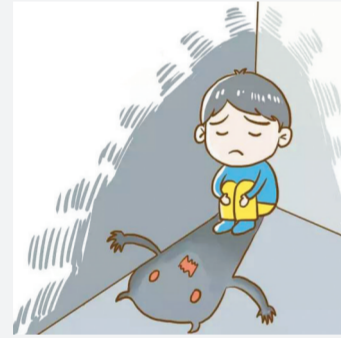
胃肠道功能紊乱,也称为胃肠道神经官能症。它不是一种具体的疾病,而是一组胃肠综合体的总称。主要的发病原因不是细菌、病毒或其他感染,而是精神因素。具体来说,精神紧张、外界刺激、压力、烦恼等这些因素都是它发病的诱发因素。

胃肠道功能紊乱在日常生活中该如何调理?专家提醒——

- 1.调整饮食 尽量少吃使胃胀气、排气增多的食物,如牛奶、豆类、减少小麦、土豆和玉米等淀粉类食物的摄入量。
- 2.注意保暖 肠胃功能紊乱常常是由于我们神经系统出现了异常的情况,平时要注意保暖,这样可以辅助肠胃蠕动。
- 3.稳定情绪 精神因素为本病发生的主要诱因,如情绪紧张、焦虑、生活与工作上的困难、烦恼、意外不幸等,均可影响胃肠功能正常活动,进而引起胃肠道的功能障碍。因此,患者一定要注意调节好个人情绪,以免病情反复。
- 4.饮食要规律 不管多忙,一日三餐一定要按时进食,吃饭的时候注意细嚼慢咽。



警惕青少年抑郁症



对于长期处于受歧视、虐待、校园暴力或者家庭冷暴力等环境中的青少年而言,容易出现抑郁症状。但孩子也许还不能很好地用语言来描述或解释抑郁,如果看到这些症状,请及时和孩子沟通,必要的时候需要带到精神专科门诊或者医院,由专业人员进行详细的评估,明确是否患有抑郁症。

- 1.反抗父母 处处跟父母对着干,无端对父母发火,辱骂父母,一点小事不顺心就容易发火,较严重的表现为夜不归宿、打砸物品、厌食甚至逃学。
- 2.自我封闭 放学和周末把自己关在屋子里不出门,不和同学交往,生活中没有朋友,有时候饭也不吃,父母敲门嫌父母烦,回家几乎不跟父母交流,父母问话几乎不回应,有时候昏睡一整天。
- 3.长期的消极情绪 经常表现出负面情绪和自卑,表达对生活的失望,厌恶自我。
- 4.成绩突然下降 孩子原本成绩优异,却最近一段时间突然大幅度下滑,对学习也提不起兴趣,在首先排除躯体因素的影响之后,可能就是心理因素影响到孩子的成绩,家长需要重视。
- 5.身体暗示 孩子身体上出现不适,头晕、胸闷、恶心、四肢乏力、体重下降、嗜睡或者失眠,这些症状如果去医院检查不出什么疾病,就不是身体疾病,而是心理疾病导致。家长要重视,出现这种情况,不少父母认为是孩子体质差,该好好锻炼一下,这大错特错!
- 6.迟钝的表情 孩子的眼睛没有神采,面部表情较少,肢体动作也很少。
- 7.自残倾向 为了一点小事大发雷霆,摔东西、自残,这就不是孩子性格脾气的习惯了,家长要注意,孩子一旦出现自残行为,首先做的不是要责备孩子,要静下心来,问清楚原因。



为啥一紧张就想去厕所?

要考试、面试了,突然内急,想去厕所……这是很多人紧张时曾遭遇过的问题。那么,为什么有人紧张的时候有排尿的冲动?这种冲动是不是病? 我市一位神经内科专家说,这种冲动是很正常的。人体在放松的状态下,没有紧张或焦虑感,膀胱被尿液填满时也会是放松的状态,但是当人处于紧张的状态时,膀胱的外括约肌就会紧密闭合以确保尿液不会漏出,此时会感受到更多的尿意。而且,紧张、焦虑的情绪会使人体的交感神经兴奋,造成肾上腺素的释放增加,原尿生成增多,因此会很快地感觉到尿意。 一紧张就想排尿,也可能与人的几种疾病有着直接的关系: 膀胱刺激综合征 这是一种功能性的膀胱病,精神、饮食、寒冷等因素都可诱发或加重。心理应激对膀胱功能有显著影

响,当人们紧张时就想上厕所,可伴有腹痛、腹胀、腹泻或便秘等症状。待紧张情绪恢复后,胃肠道功能又会恢复正常。有研究表明,人们在精神高度紧张时,可能改变肠道的某些功能,导致肠胃蠕动异常,出现立刻想去厕所的现象。它一般不会引起胃肠道结构上的病变,但是如果反复拉肚子,可得小心身体出现脱水现象。此外,要确诊为肠易激综合征,实际上是非常困难的,需要进行排除性诊断,必须先排除器质性疾病如结肠肿瘤、结肠炎、全身性疾病等等。 心理问题 这也导致人们出现经常想去厕所,一紧张就想小便的问题,所以在日常生活中,人们一定要善于放松自己的心情。 膀胱炎 这也是导致人们一紧张就想小便的主要原因,但是需要注意的是这种疾

病引起的小便次数过多,大多数情况下每次排尿的量很少,但是往往伴随着尿痛、尿急的现象。 前列腺 当前列腺炎之后,就会出现尿频、尿急、尿等待、尿不净等一系列的问题,这是男性出现小便异常的最主要原因,所以一定要重视这个问题。 泌尿系统感染 这也是导致排尿异常的主要原因之一,因为感染之后会引起膀胱、尿道、肾脏等多处的炎症,在炎症的刺激下,就会导致人们在生活中老是想去厕所。



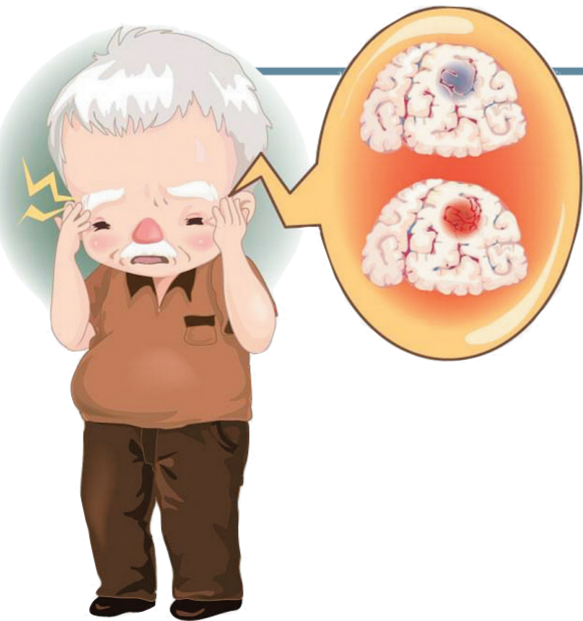
锦秀

用“微创引流”来救治颅内出血

——访大同现代脑科医院主任医师李文忠

本报记者 王芳

连日来,不断从大同现代脑科医院传出好消息,多位脑出血患者通过微创手术治疗,身体逐渐康复。采用微创技术“绿色引流”,是现代脑科医院一项成熟的技术。从2009年大同现代脑科医院成立以来,已通过这项手术清除了大量患者的颅内血肿,在降低脑出血患者死亡率和致残率、改善患者的预后方面成果显著,取得了良好的社会效果。



3月21日,78岁的郭大妈突然出现半身麻木、喷射状呕吐、意识障碍等症状,被家人紧急送往大同现代脑科医院急诊室。经过检查诊断为急性脑出血,出血量55毫升。该院主任医师李文忠采用微创技术“绿色引流”,为郭大妈实施“微创颅内血肿清除术”,术后复查CT,微创针位置准确,血肿清除过半,患者生命体征平稳。经过精心治疗,患者复查的CT片显示血肿量明显减少。术后第三天,血肿较为彻底地得以清除。 “手术进行了大概半个小时,非常顺利,出来时,她是清醒的状态,没有说哪里难受。大概三天的时间,血块基本消除了,我们还是很幸运的。”对于当初选择微创治疗,郭大妈的家人庆幸又感激。 脑出血微创治疗开展以来,李文忠在一次实践中积累经验,手术操作日渐娴熟,时间不断缩短,现在单纯微创手术快的只要半小时左右,患者术后恢复情况都非常好。李

文忠曾担任解放军第322医院神经内科主任,擅长急性脑梗死溶栓、脑出血微创治疗,曾获军队科技进步及医疗成果奖6项,发表论文30余篇,参编学术专著5部。自上世纪九十年代初,他开始学习研究微创颅内血肿清除技术,成功救治各种颅内出血患者千余例,经过20多年来的实践,积累了丰富的临床经验,带领的团队成熟,微创手术日臻完善。由于医术精湛,李文忠的“微创颅内血肿清除术”,在2012年荣获军队医疗成果三等奖。 这种“微创引流”手术到底有多神奇?李主任介绍,对于超过30毫升的大脑出血,传统的方法是通过施行开颅手术将血肿清除。这恰似传统工业的高耗能高污染对资源环境造成严重破坏一样,传统开颅手术同样需要耗费大量人力、财力、物力资源,并且手术负损伤不可避免地对人脑及其主组织造成一定程度破坏,其结局往往无法使人满意。而“绿色引流”是指采用微创方法,将油笔芯一

样粗细的空心针通过精准立体定位,置入颅内出血中心部位,经适当抽吸、冲洗及药物注入,最后将凝血块溶化并由颅内引出体外,从而达到清除血肿的目的。由于该疗法所用器具非常精细,所以极少对人脑造成实质性损害。并且该方法操作简便,损伤小、治疗周期短,费用仅为传统手术的1/3,而治疗效果明显优于传统手术。 “这些年,脑出血的病例增长明显,并且有年轻化的趋势。开颅手术是大手术,风险较大,效果也不确定,用微创技术‘绿色引流’,创伤小效果好,针孔内径只有2-3毫米,跟开颅手术相比,优势明显,患者接受程度高。”李文忠介绍道。 据了解,大同现代脑科医院开展的微创颅内血肿清除手术,定位精准,误差仅在0.2-0.9厘米之间,平均为0.5厘米,所以穿刺成功率100%;清除血肿时限在1-5天之间,平均为3天。李主任说,这种疗法主要用于出血量在

20-50毫升之间的患者。对于大于50毫升的巨大血肿,也可作为开颅手术前的先期治疗。如若顺利,也有一部分可以取代手术治疗,否则需及时施行开颅手术治疗。本疗法也适用于外伤后脑出血、急性硬膜外血肿、慢性硬膜下血肿等各种颅内出血患者。同时,该院注重术后早期的康复介入,发挥团队作用,让许多脑出血病人术后重新站立行走、自主做家务,摆脱了长期瘫痪在床的痛苦。 当然,预防比治疗更为重要。李主任说,脑出血和血管老化、长期吸烟、高血压、糖尿病等疾病有很大的关系,因此,这部分高危人群一定要注意预防脑出血。李文忠提醒,在日常生活中应注意控制血压。血压指标不稳定,极易导致血管破裂发生脑出血。大家平时要密切关注自己身体变化,脑出血会有一些先兆症状,如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥,有的突发肢体麻木乏力或一过性失视、语言交流困难等,应及时就医检查治疗。