



# 不同人群 降压目标也不同

本报记者 王瑞芳

大家都知道，治疗高血压不仅是为了控制血压，更重要的是为了避免发生心脑血管疾病。然而，由于不同高血压人群有着各不相同的生理与病理基础，高血压降压治疗的目标也略有不同。



61岁的赵先生是一位高血压患者，而且合并有冠心病、心衰。赵先生平时服用药物比较规律，血压控制得还算稳定。但一次复诊时，他的血压测量结果是150mmHg/96mmHg，医生认为赵先生的血压控制不理想，需要增加一些降压药。

赵先生并不想加药，他觉得自己在家测量血压是140mmHg/90mmHg，有时还能低于140mmHg/90mmHg，没有必要再吃更多的降压药。但医生告诉赵先生，即便他的血压降到了140mmHg/90mmHg，仍然需要加药降压。这是为什么？

## 控制血压不能只满足于第一目标

很多高血压患者和赵先生一样，虽然规律用药，血压却在140mmHg/90mmHg左右徘徊。那这样行不行呢？

对此，大同新建康医院大内科主任焦晓琴介绍，一般来说，成年高血压患者控压的第一目标是140mmHg/90mmHg以下。但这只是最低要求，患者控压的第二目标是低于130mmHg/80mmHg，这样的血压水平更加理想，对心、脑、肾的危害更小。因此，高血压患者控压不能只满足于降到140mmHg/90mmHg以下，如果对药物耐受，最好将血压降至130mmHg/80mmHg以下。

由于高血压常与其他心脑血管病的危险因素合并存在，比如高胆固醇血症、肥胖、糖尿病等，焦晓琴表示，这些危险因素加重心脑血管疾病的风险，因而综合管理多重危险因素也是非常重要的，切不可顾了高血压，忽视了糖尿病、高血脂、吸烟、肥胖等其他危险因素。像赵先生这种合并冠心病、心衰、

糖尿病、脑血管病、肾病等疾病的患者来说，更应该把血压控制到130mmHg/80mmHg以下。

## 合并不同疾病降压目标不同

焦晓琴说，临床上，很多高血压患者常合并有其他疾病。合并不同疾病，降压的目标自然也有所不同。

高血压合并心力衰竭患者。这类患者的降压目标应低于130mmHg/80mmHg。其中，高血压合并慢性射血分数降低的心力衰竭，首先推荐应用普利类、洛尔类、螺内酯等降压药。

高血压合并冠心病患者。这类患者如果能对药物耐受，可将血压降至130mmHg/80mmHg以下。其中，稳定性心绞痛患者的降压药物应首选洛尔类、地平类或地尔硫卓。

高血压伴脑卒中患者。对病情稳定的脑卒中患者来说，血压高于140mmHg/90mmHg时应启动降压治疗，降压目标为小于140mmHg/90mmHg，对于急性缺血性卒中并准备溶栓者来说，要将血压控制在小于180mmHg/110mmHg。

高血压伴肾脏病患者。高血压合并慢性肾脏病患者的降压目标应根据患者的病情制定，其中无白蛋白尿者的目标是小于140mmHg/90mmHg，有白蛋白尿者则要小于130mmHg/80mmHg。

此外，建议18岁~60岁的高血压合并慢性肾脏病患者在血压高于140mmHg/90mmHg时启动药物降压治疗。高血压合并慢性肾脏病患者的初始降压治疗应包括一种普利类或沙坦类药物，单独或联合其他降压药。

高血压合并糖尿病患者。建议高

血压合并糖尿病患者的降压目标为小于130mmHg/80mmHg。这类患者若血压高于140mmHg/90mmHg，应在非药物疗法基础上立即开始药物治疗。伴微量白蛋白尿的患者应该立即使用药物治疗。

## 高血压需长期服药有效控制

焦晓琴特别指出，虽然高血压的日常管理在社区医院即可完成，但一些高危情况，还是需要及时赶往三级医院。这包括出现高血压急症(血压高于180/120mmHg，且存在靶器官的临床表现，如急性脑梗塞、脑出血、心力衰竭、心肌梗死等情况)，需立即转诊上级医院急诊，还包括出现高血压亚急症(血压高于180/120mmHg，但无靶器官的临床表现)，如社区医院没有处理能力，可转诊上级医院。高度怀疑继发性高血压，应转往上级医院进行筛查确诊。

“我们反对无理进行例行输液治疗，甚至在高血压急症时也不一定需要输液治疗。”她最后提醒，高血压是一种慢性病，现在的医疗状态并不能治愈高血压，但可以通过长期服药有效控制血压。关于日常口服药治疗，应力求平稳，并非越快越好。

在服用降压药的同时，改善生活方式是至关重要的。日常生活需要注意这些方面：减少盐摄入，每日应少于6克；增加蔬菜和水果的摄入量；控制体重；戒烟、避免被动吸烟；限制饮酒，每日酒精摄入量男性不应超过25克，女性不应超过15克；每天应进行30分钟运动，每周3次以上，如步行、慢跑、骑车、游泳等；减轻心理压力，保持心理平衡。

## 早餐不合理，影响血糖控制



很多人的早餐不是没时间吃，就是凑合对付，甚至很多糖尿病患者对于早餐特别的不忌口，或者是经常不吃早饭，这样并不利于健康。对于糖尿病患者，不重视早餐更是不可取的，还会影响到病情的控制。

糖尿病患者如果不吃早餐，容易出现低血糖问题，而低血糖后又可能会出现反弹性高血糖，导致血糖波动。另外，糖尿病患者如果不吃早餐，那么剩余两餐就可能比平常吃得多，会使血糖在一天中出现两次较大的高峰，血糖波动加剧，不利于病情控制。

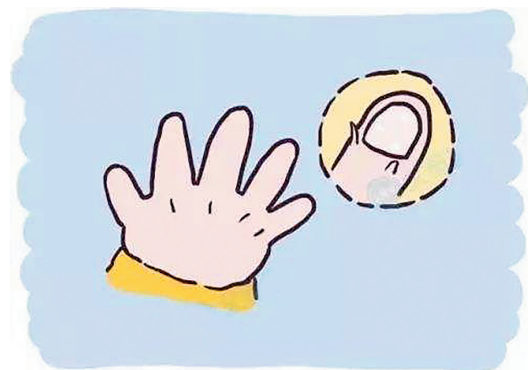
早饭吃得好很重要。早餐吃得不好而造成的营养不足很难在其他餐次中得到补充。早餐前建议先喝一杯水，人体经过一夜的睡

眠，机会会通过呼吸、尿液和皮肤消耗大量水分，起床后身体会处于缺水状态。餐前喝水，可以为身体补充水分，稀释血液，促进血液循环。

平衡膳食是健康的基础，健康早餐应该包括谷物、奶或奶制品、动物性食物、蔬菜水果。尽量少吃油条、煎饼、咸菜等高油高盐的食物，在家吃饭可以做到饮食科学搭配，少油少盐，有利于血糖控制。糖尿病患者不要因怕主食升高血糖而不吃主食，也不要肆无忌惮地大吃主食，吃主食要适量，尽量选择全谷类食物(如全麦面包、全麦馒头)，具体吃多少，怎么吃，不仅要个体化，还要根据餐后血糖水平来决定。

王芳

## 手总是脱皮是怎么回事？



最近，张女士发现女儿的手指头总起皮，一撕一大块，孩子总是忍不住想扯，手指肚上的皮都撕脱一大半了。是缺什么营养了吗？还是感染了什么细菌了？

引起手脱皮的原因很多，营养缺乏性脱皮是很多家长都了解的，由营养缺乏引起的手脚脱皮一般与缺乏维生素A有一定的关系。但如果发现出现手脱皮现象，就盲目服用维生素，是不可取的。干燥性皮炎其症状除脱皮外，还会有裂口，最常见于中青年

女性，与经常用香皂洗手、洗衣服有关。如患手足癣或汗疱疹，也会引起脱皮，但同时伴有红斑、水泡、炎症、瘙痒明显等症状，应及时在医生指导下外涂、口服药物。

医生提醒，脱皮时千万不要撕去尚未完全剥离的表皮，这样可能会出现出血、疼痛、裂隙，加重脱皮的状况，使皮肤更加发硬和干燥。手保持干净，尽量少沾水，每天洗手后可以用维生素E丸擦在手上，一边抹一边按摩。

王芳

## 为泌尿健康“保驾护航”

人体泌尿系统自带一套完整的管道通路，俗称“人体下水道”，如果排水“不畅”，很容易引发泌尿疾病。多年来，大同市第五人民医院泌尿外科医护团队用精湛的医术守护着患者健康。

市第五人民医院泌尿外科成立于1987年，是山西省首批市共建重点学科，山西省省级临床重点专科，大同市首批重点学科，山西省优质护理示范单位，是国内具有一定知名度的集医疗、教学、科研为一体的现代化专业学科，承担着多项省、市科研课题；是北京泌尿外科研究所、北京大学人民医院、北京大学第三医院、中国人民解放军总医院、吴阶平泌尿外科研究所协作单位；与山西医科大学第一

医院共建重点学科，共同建立了泌尿系肿瘤数据库。同时，与北京大学第三医院开展了腹腔镜回肠新膀胱的研究，参与了天津医科大学第二附属医院前列腺癌数据库的建立。

大医之技在于精，科室微创学组、肿瘤学组、结石学组、男科学组、尿控学组5个亚专业学组，以微创泌尿外科技术、结石、肿瘤、前列腺增生治疗为特色，在膀胱全切尿流改道、重建手术方面积累了丰富的经验，对复杂疑难病例及高难度手术有较高的临床经验，形成了以腹腔镜、输尿管镜、经皮肾镜、经尿道等离子电切镜、经尿道电切镜、尿道膀胱镜、经尿道碎石钳、尿道内冷刀切开镜等先进设备为基础的腔内微创泌尿外科手术体系，部分技

术已与国际接轨，处于国内先进行列。

高超精湛的手术技术需要有先进的仪器和设备，科室引进体外冲击波碎石机、高功率激光手术系统和第四代EMS瑞士超声气压弹道碎石机，实现了覆盖全泌尿系结石的微创治疗体系，是当今微创治疗泌尿系结石的先进技术。配合经皮肾镜、输尿管镜、尿道膀胱镜等腔内设备，可以处理任何部位的泌尿系统结石，并能够根据结石部位和性质的不同，选择不同的碎石手段，真正做到碎石效果好、创伤小、痛苦少、恢复快。

科主任胡生银从事泌尿外科临床、教学及科研工作20年，对肾上腺、肾、膀胱、前列腺疾病的临床诊断及腔内泌尿外科技术发展，特别对良性前

列腺增生，泌尿系肿瘤及泌尿系结石的微创治疗有着独到的见解。现学术任职山西省医学会泌尿外科专业委员会委员，山西省医师协会泌尿外科专业委员会委员，山西省抗癌协会泌尿外科专业委员会委员。

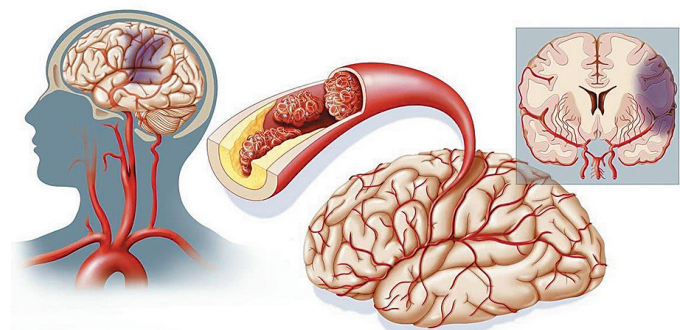
随着腔镜技术和治疗手段的不断进步，泌尿外科手术逐步步入“微创精准时代”。近年来，该科率先在晋、冀、内蒙各地区开展了保留部分尿道黏膜前列腺电切术，在山西省内率先参与开展活体亲属肾移植手术，在大同市内率先开展了泌尿系疾病微创治疗技术、泌尿系肿瘤的诊治、泌尿系结石的微创治疗，填补我市该技术领域空白10余项。

王瑞芳

## 脑梗的这些发病信号别轻视

——访大同现代脑科医院脑卒中科主任李文忠

本报记者 王芳



我们常说的脑梗、中风、脑溢血等都是脑血管病的表现，统称为脑卒中。李文忠介绍，脑卒中主要分为缺血性和出血性两大类，目前大部分发病患者为缺血性脑卒中，脑梗死、脑栓塞、腔隙性脑梗死等都属于这一类，而人们常说的脑溢血属于出血性脑卒中。对于缺血性脑卒中，发病后4-5小时内采取静脉溶栓，是最主要的治疗措施。

今年48岁的张女士，一大早起床做早饭时，发现自己的左胳膊抬起来时很费劲。她估计是晚上睡觉没盖好被子受凉了。可叫孩子起床吃饭时，怎么自己说话有点大舌头？因为平时血压有点高，张女士意识到问题好像不是受凉那么简单，在家人的陪同下立即赶往现代脑科医院就诊，李主任为她进行了溶栓治疗，十天后出院时，张女士没有留下什么后遗症。

李文忠说，像张女士这样一出现症状及时就诊的患者在门诊中并不多

见。这个病发现越及时，恢复的可能性就越大。他说，很多年轻患者出现症状后抱着“没什么，在家观察观察”的态度，或者不会予以重视，认为症状消失了就好了，却不知微小栓塞是脑梗的预警信号。

脑梗发病的机制是血流中断，脑组织因缺血缺氧而受损伤，超过一定时间必然导致坏死。李文忠打比方说，脑梗就好比是给庄稼浇水的管道堵了，早期及时恢复供水了，庄稼还能活，如果庄稼彻底“死了”再供水也无济于事了。因此，治疗脑梗的关键是血管再通、恢复血流，这就需要药物溶栓或机械取栓治疗。它有着严格的“时间窗”。出现症状后最好在4-5小时内就诊，愈后会比较好。

近年来，中青年脑梗塞的发病率越来越高，如频繁饮酒、吸烟、运动量少、高热量饮食、熬夜等是导致脑梗年轻化的主要原因，而工作压力大、精神紧张、情绪焦躁又加

生活中我们发现脑梗总是突然发生的，实际上脑梗在发生之前就已经有征兆了。一觉醒来，发现口眼歪斜、吞咽困难、拿不起筷子。还有一些患者发病前有肢体麻木感、说话不清、眩晕等症状。大同现代脑科医院脑卒中科主任李文忠说，这些症状一般都很轻微，持续时间短，所以常常被忽视。如果了解这些症状，我们就可以及时地捕捉到脑梗的发病信号，让患者在黄金时间内得到救治，从而挽救生命和避免脑梗带来的后遗症。

重了对身体的损害，从而导致脑梗塞发病。

脑梗的主要表现有患者自觉半身无力或半身麻木；手中的物品突然脱落；突然说话不灵或吐字不清，甚至不会说话，但“心里明白”，即神志清楚；单眼或双眼突然视力显著减退，乃至一过性失明；记忆障碍，发生一过性遗忘、头晕、步态不稳等。

“这些症状既可能同时出现，也可能只出现一两项，而且反复发作，几天之内甚至发作几十次，也有数周或数月内只发生一次的。还有的人只发作一两次，恢复后一般不留后遗症，和健康人一样。”李文忠说，正由于这个特点，尤其是发作时间甚短，恢复得快，极易使病人自己和家属对此麻痹大意，失去警觉，而不去就医，甚至继续做危害脑血管的事情，造成严重后果。

“发生脑梗卒中后，首先要及早去医院，即使卒中已经完全消失，身体

恢复了常态，也要去专科医院，对心、脑血管进行一次全面、系统的检查。”李文忠说，通过一系列检查，以便早期发现容易引起卒中的动脉粥样硬化、高血压、冠心病，以及与之关系密切的糖尿病。如果是这些疾病的患者发生的脑梗，必须从积极治疗这些疾病入手，这是防治轻卒中中的根本措施。



## 退休后像变了个人，该如何调节？

有些人到了快退休的年纪，明明已经儿孙绕膝、衣食无忧，但内心的焦虑并不比年轻人少。告别朝九晚五的上班生活，重新闲下来，反倒觉得浑身不自在。有些学者将这种现象称为“离退休综合征”。您或身边的亲朋好友是否也有类似的感触呢？

### “离退休综合征”产生的原因

离开了工作岗位，可能减少了与社会的接触，会产生孤独感；规律的工作、学习、劳动，变为了松散的一般化的生活。比如退休后有了空了，多思多虑，敏感性增加，加上年老所致的身体状况不如从前，更容易产生疑虑、焦躁心理。

### 哪些人易患“离退休综合征”？

- 平日工作繁忙、事业心强、好胜且善于争辩、严谨而固执的人。
- 退休前个人兴趣爱好不广泛，退休后觉得无所事事，对生活变得枯燥乏味、缺乏兴趣。
- 朋友少或者没有朋友，人际关系一般，不善言辞，缺乏交际能力。
- 离退休前是有实权的领导干部，退休后心理产生较大的落差感。
- 退休前有一技之长，可以大展宏图，退休后技术荒废，内心觉得自己无用。

### “离退休综合征”的主要表现

- 抑郁。老人心情忧伤、郁闷、沮丧、精神消沉、萎靡不振，有强烈的失落感、孤独感、衰

老无用感，自信心下降、兴趣减退，懒得做事。

2. 焦虑。老人心烦意乱，做事缺乏耐心易被激惹而发怒，难以有耐心静坐。

3. 身体不适。老人常常出现头痛、晕眩、失眠、腹部不适、四肢无力等。

### 如何预防“离退休综合征”？

- 离退休老人应重新审视一下夫妻关系，并对夫妻生活进行必要的调整，是一种很有意义的事情。
- 提前规划，做好退休准备。具体说，就是在离退休之前逐渐淡化职业意识，减少职业活动，转移个人的生活重心，增添新的生活内容。
- 培养广泛的兴趣爱好，如书法、绘画、下棋、开阔视野，调节情绪。
- 老有所学，老有所用，坚持学习，多看书报，参加文化学习活动。
- 身体好、精力充沛的老人，可适度参加社会公益活动，做一些力所能及的事情，减少孤独和空虚。多参与社会活动，有助于克服消极心理。
- 如遇到难以疏解的心理压力和情绪时，一定要及时寻求专业的心理咨询和心理治疗。

市六医院

