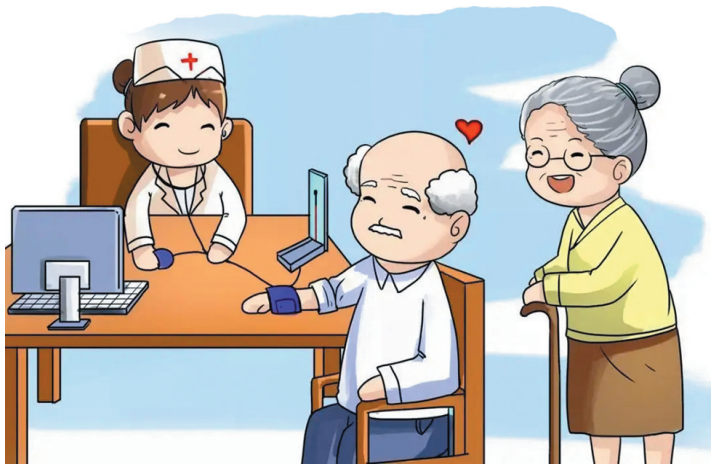




治疗高血压是一场“持久战”

本报记者 王芳

生活中,长期高血压不吃药的患者比比皆是,有些患者认为自己又没有什么不舒服的感觉;还有一些已经在吃降压药的患者,血压仍旧没有达标,还坚持原有治疗,认为已经这么吃药好几年了,没什么问题。其实降压不达标,持续的高压对血管损害极大,会加快动脉硬化的进程,引起心、脑、肾、眼的严重损害。



心衰大多和高血压有关

大同新建康医院内科副主任医师孟晓红介绍,在高血压长期控制不好的时候,可以引起心脏结构和功能的改变,这种改变就是高血压性心脏病。如果还没有合理的控制,就会进一步恶化,逐步发展成心力衰竭。她解释,血压越高,血管的压力越大,我们所谓的“循环阻力”越大,也就是心脏想向身体各个器官、部位供血,因为血管压力的增加,受到的阻力就会越大。

如果血压持续较高水平得不到控制,久而久之,心肌面对强大阻力会越来越“弱”,出现心肌纤维肥大、间质纤维组织增生,心室会逐渐发生代偿性向心性肥厚,最后导致心脏难以承受“打击”,心脏功能逐渐失去代偿而出现心力衰竭。

青年高血压易被忽视

近年来,由于工作压力大、饮食不健康、睡眠不规律等因素,青年人也会

得高血压。与中老年人相比,很多青年人高血压并没有症状,或只出现某些轻微且没有特异性的症状,往往不被重视。

青年原发性高血压与中老年高血压的最大不同点是低压高、高压不高。孟晓红解释,这是由于青年人的血管使用“年限”较短,整体功能和弹性较好,如果心脏收缩力量增大,大血管会稍稍扩张,以缓解心脏收缩的冲击力。当全身血管阻力增加时,高压不会升高太多,低压则会维持在一个较高水平。

青年高血压患者虽然因发病时间短,内脏功能受损较轻,但血压波动较大,部分患者血压可迅速升高,发展为恶性高血压或形成顽固性高血压,所以一定要早发现、早重视,采取积极的防治措施,否则很容易发展成动脉硬化,引起严重的心脑血管并发症。

降压不达标 后果很严重

门诊中,孟晓红总结了一些患者血压不达标的原因。她说,一些患

者不把高血压当回事,尤其是一些中青年高血压患者,发现自己血压升高了,不相信是患了高血压,因为并没有什么特别的不舒服,认为休息一下血压自然会降下来。其实,这是不正确的想法。她说,到目前为止,由于真正引起高血压的原因不清楚,其治疗都是对症治疗,尚没有根治的办法,所以,患了高血压需要终身治疗。

还有一些患者血压控制得不理想,病友之间互相推荐药物。虽然有时也能起到降压的作用,但降压治疗必须个体化,不同的血压水平以及不同的病理情况,治疗方案也不一样。有些药物是某些患者不适合的,所以,选择正规医院就医,选择合理的治疗方案,远期效果会更好。

她特别强调,有的患者依从性差,不能坚持规律随诊治疗及服药,血压一降,立即停药,高了再吃。只有长期平稳控制血压,才能避免各种并发症的发生。否则会使血压忽高忽低,很危险,极易出现意外。

血压要知晓 降压要达标

孟晓红建议,血压平稳时,每1~2周测量一次;当血压不稳定或者是调整治疗方案后,或者是当季节变化的时候都要增加血压的测量次数,可以1~2天测量一次,必要的时候可以一天测量多次。一天当中,清晨起床后很多人容易出现高血压,也就是所谓的“清晨高血压”或“高血压晨峰现象”,一般发生在上午6~10时,因此必须要经常监测清晨血压,避免清晨高血压的发生;另外下午4~6时也是一天当中血压较高的时间段,也需要多加测量;有条件的患者,一天当中可以在不同时段多测量自己的血压,寻找自己血压高低变化的规律,可以指导治疗方案的选择,也可以进行24小时动态血压监测。

市五医院介入科完成两例疑难手术



本月初,大同市第五人民医院介入科完成两例疑难手术病例。病例一是一名老年男性,有高血压病史多年,突发下肢疼痛,伴患足颜色发紫入院。

院内CT检查发现,患者肾下腹主动脉伴双侧髂总动脉全程闭塞,如果不及时间开通,随时有截肢的可能,再严重就会危及患者生命。介入科及时给予置管溶栓、球囊扩张、双侧对吻支架植入,手术后血流即刻恢复,目前患者肢体活动完全正常。

病例二是一名中年女性,因经血增多伴疼痛不适多年就诊,入院诊断为子宫平滑肌瘤,行介入血管影影瘤体巨大,多发,血供特别丰富,给予行双侧子宫动脉栓塞术,术后患者疼痛消失,月经正常,肌瘤明显缩小,还保留了子宫。

该院介入科屈文华主任介绍,介入治疗是一种微创手术,在局麻下进行,具有不开刀、恢复快、痛苦小等优点,同时还可以保留器官,特别适合女

性子宫肌瘤和腺肌瘤的治疗,也是妇科产后出血、疤痕妊娠、前置胎盘、宫外孕等出血治疗很好的急救手段。我们大同是外周血管疾病高发地区,寒冷和烟酒是高危因素,早期表现多为间歇性跛行,患者及时来介入科门诊检查可以早期诊断下肢动脉闭塞病变,尽早进行介入治疗和药物干预可以改善患肢疼痛缺血症状,恢复正常血流,避免截肢等悲剧事件的发生。

(王瑞芳)

CT冠脉成像能发现成人先心病

——访大同瑞慈康复医院医学影像诊断中心主任苗来生

本报记者 珍珍



冠状动脉(简称冠脉)是给人体心脏提供血液的动脉,影响着人体各项组织器官维持正常生命活动。CT冠脉成像是最近10余年来逐渐增加的冠心病检查手段,可以发现冠脉的发育异常、粥样硬化、狭窄及堵塞等情况。大同瑞慈康复医院医学影像诊断中心主任苗来生说,事实上,CT冠脉成像不仅可以检查出冠脉的相关情况,还能发现成人先天性心脏病(简称成人先心病)。近几年来,他们通过CT冠脉成像发现了上百例无症状的成人先心病患者,为患者得到及时有效的治

疗提供了有力的保障。

几个月前,60多岁的陈先生突然出现胸闷、心慌的症状,尤其是运动后呼吸急促,就诊后医生怀疑他患上了冠心病。随后,他来到大同瑞慈康复医院做CT冠脉成像来排查冠心病。该院医学影像诊断中心主任苗来生通过陈先生的CT冠脉成像影像资料发现,陈先生除患有轻微的冠脉粥样硬化斑块外,还发现他患有成人先心病——房间隔缺损,这是他出现症状的主要原因。陈先生说,以前没检查过,真不知道自己有人先心病。根据这

一检查结果,陈先生做了房间隔修补术,术后陈先生胸闷、心慌的症状开始缓解。目前,他身体恢复良好。

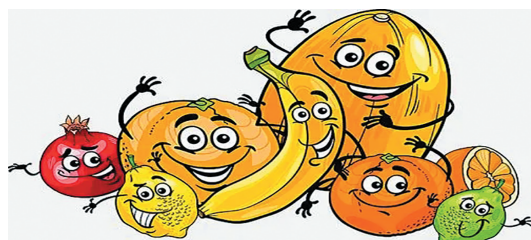
50多岁的王先生患有“三高”,最近又常常出现胸闷、心慌的症状,怀疑自己得了冠心病。为了排查冠心病,他在家人的陪同下来到大同瑞慈康复医院做了CT冠脉成像。不查不知道,一查吓一跳。苗来生根据他的影像资料发现,他不仅有冠状动脉粥样硬化的问题,还发现了罕见的先天性冠状静脉复杂畸形——冠状静脉窦口闭锁、无顶冠状静脉窦、永存左上腔静脉。随后,王先生拿着这一结果去北京就诊,就连北京专家都对王先生的CT冠脉成像检查结果赞不绝口。目前,王先生已经接受了心脏手术,正在恢复之中。

苗来生是我市影像学专家,对影像学检查成人先心病有独到的见解。2018年12月,他受邀参加亚洲心血管影像联合论坛,与来自韩国、日本以及我国著名的心血管影像专家戴汝平等齐聚一堂,发表了《双源CT冠状动脉成像对成人先天性心脏病的诊断》,受到与会专家的一致好评。

苗来生说,近年来,医学影像学检查及诊断技术水平不断进步,发现了大量无症状的成人先心病,影像学检查对成人先心病的诊断及指导临床治疗有着十分重要的作用。先心病

是指胚胎发育异常所导致的先天性心脏结构异常,是小儿最常见的心脏病。目前,随着儿童先心病的诊断和外科手术的进步,成人先心病患者的数量增加了很多。成人先心病患者多为婴幼儿时期未得到及时有效的治疗,在成年后逐渐加重或复发。还有一部分成人先心病患者,在其年龄小的时候无症状或症状不明显,一直没有发现,随着年龄逐渐增长,其心脏不适的症状也逐渐表现出来,但常常被误认为是冠心病。

一般情况下,排查成人先心病需要做心脏彩超,但是很多患者在做心脏彩超时没有发现这种疾病,因而就怀疑是患上了冠心病,需要做CT冠脉成像来排查冠心病。CT冠脉成像是排查冠心病的重要手段,因此很多影像医务人员在看CT冠脉成像影像资料时,只注重冠脉的情况,而忽略了冠脉以外的心脏疾病,这就很容易漏诊成人先心病。要解决这个问题,一方面需要影像医务人员提高对先心病的认识,另一方面要注重对整个心脏结构的查看,从“蛛丝马迹”中查找问题。手术是治疗成人先心病最根本的方法,年龄越大,心脏功能、体质都会下降,对手术的耐受也下降,手术风险也会加大,所以尽可能早发现、早治疗对于成人先心病患者来说意义非凡。



烂了一点的水果还能吃吗?

烂了一点的水果,扔了吧,有点可惜;吃了吧,又怕它伤身,实在纠结。烂了一点的水果到底还能吃吗?

1.碰伤的水果可以吃

水果碰撞变软的部位,细胞发生了破损,一些无色物质被转化为深色物质,使得“伤口”呈现出迥然不同的颜色,而机械性损伤的水果是可以吃的。其实,切

开的苹果不立即吃完,也是会变成褐色的。

2.局部霉变的水果不要吃

有些人认为把烂了一点的水果霉变部分去掉就可以继续吃剩余部分。但把霉变部位去除再食用也未必安全,因为霉菌产生的毒素可以扩散到果实的其他正常部位,把已经霉变的水果扔掉更保险。(武珍珍)

突发眩晕 竟是耳石症引起的

您是否有过这样的眩晕经历:起床、翻身、抬头、低头等变动体位时突发天旋地转、不能睁眼,但神志清醒、听力正常,持续时间一般不超过一分钟即可自行缓解,严重时还伴有恶心、呕吐、心慌不适,易反复发作。如果是这样,您的耳石有可能“离家出走”了,这个疾病叫耳石症。

大同现代脑科医院眩晕科主任王旭东介绍,耳石症其实是个俗名,它全名叫良性阵发性位置性眩晕(BPPV)。所谓耳石,并不是外耳道的耳屎,而是内耳椭圆囊和球囊内的碳酸钙结晶,就像一颗小小的石头一样,附着在椭圆囊和球囊表面,可以感受身体位置和速度变化。当它不慎脱落后,会跑到半规管内,随着淋巴液流动而动,从而刺激半规管毛细胞,引起眩晕。耳石症发生高峰年龄在50~60岁,以女性多见,且发生率随年龄增长呈上升趋势。

为什么耳石会脱落呢?王旭东说,目前,耳石具体脱落机制尚未明确,可能与以下诱发因素有关:内耳疾病如梅尼埃病、突发性

耳聋、前庭神经炎等;外力致头部震动;熬夜、劳累、精神紧张等因素;高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病导致的内耳末梢循环障碍;女性雌激素水平下降导致的缺钙;老年人伴有退行性病变。

怎样治疗耳石症呢?王旭东说,最简单有效的办法就是让“离家出走”的耳石归位,眩晕就会消失,即耳石复位治疗。单次复位成功率高达90%以上,有的需要多次复位。部分患者复位成功后会有头重脚轻、走路不稳、头闷的感觉,可口服改善内耳循环药物治疗,针对前庭功能减退的问题也可行前庭康复训练。部分顽固性耳石症可考虑手术治疗。

总的来说,耳石症是一种良性性疾病,一般不会引起生命危险,具有自限性,但容易反复发作,对病人生活及精神状态影响较大。耳石症患者治愈后要积极治疗基础疾病,避免剧烈的头部活动,劳逸结合,放松心情,健康饮食,不要熬夜,适量运动,增强抵抗力,不做低头族,以避免耳石症复发。

(王瑞芳)



如何进行有效的情绪管理(下)

当前很流行一句话:“情绪稳定是成年人最高级的情商”。

一提到情商,大家可能最先想到的是照顾他人感受的能力,但其实这句话真正有道理的地方是,情商指照顾自己情绪感受的能力。我们大脑中调控情绪的额叶脑区到25岁左右才完全成熟,所以,调节情绪的能力需要从小培养,成长过程中的主动学习也非常重要。下面就跟大家分享一些情绪管理的具体方法:

◆认清情绪和想法的关系,培养积极思维

很多时候,负面的情绪背后是负面的思维方式。比如,有的孩子考试不理想,会觉得“没有人喜欢我”,“我一无是处”。这种想法的养成多半来源于周围人对成绩的态度。所以,想要帮助孩子培养积极的思维,家长的示范作用非常重要。我们想让孩子自信,想让孩子学会自我鼓励,遇到困难不气馁,那我们在养育过程中,就要给出具体的表扬和鼓励,以积极的思维模式去和孩子互动。

对于成年人来讲,看到负面情绪背后自己的想法、期待和需要也一样重要。也许,有时候我们会发现,我们的沮丧背后是对自己的过度苛责,或是对周围的消极判断。接纳情绪的合理性,看到消极思维的片面性。在认识

自己更多的过程中,我们可以想到事情的多种可能,避免掉入负面情绪的漩涡,情绪对我们的伤害就会减轻。积极思维的培养对成年人同样非常重要。

◆建立良好的人际沟通

不管对成人还是孩子来说,良好的人际关系都是很重要的心理支持,会大大促进我们的心理健康;相反,较多的人际冲突会增加焦虑、抑郁的风险。作为成年人,有意识地学会用“非暴力沟通”的方法(在对自己进行充分理解的基础上,用双方可接受的方式表达自己的情绪、期待,不指责、不攻击)进行人际沟通非常重要。

总体而言,情绪管理不是压抑和治理,更不是忽视情绪。很多情绪爆发不是来源于情绪本身,而是对情绪的焦虑和对抗。所以,情绪管理是有意识地关心和觉察自己的情绪,尝试去倾听和理解,并帮助自己表达情绪的过程。愿大家可以倾听和理解自己,也愿所有孩子的情绪都可以被看见和理解。

(市六医院)

