



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

大同新健康医院心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。

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

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。否则会使得血压忽高忽低,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,行介入血管影示瘤体巨大,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。

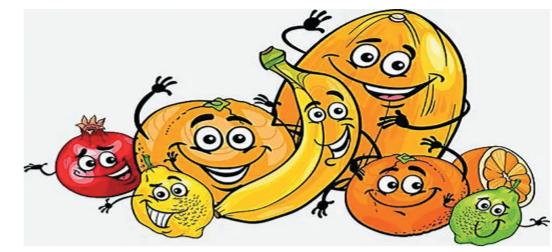
大同瑞慈康复医院医学影像诊断中心主任苗来生说,事实上,CT冠脉成像不仅可以检查出冠脉的相关情况,还能发现成人先天性心脏病(简称成人先心病)。近几年来,他们通过CT冠脉成像发现了上百例无症状的成人先心病患者,为患者得到及时有效的治

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,真不知道自己有成人先心病。根据这

是指胚胎发育异常所导致的先天心脏病,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据增加了很多。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查看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。要解决这一问题,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?

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

有些人会认为把烂了一点的

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,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、前庭神经元炎等;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,最简单有效的方法就是让“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:“情绪稳定的成年人是最高级的情商”。

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的。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的。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的。

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)

