



低压经常超标也应确诊为高血压

本报记者 王瑞芳

通常来说,人体正常的血压是低压小于90mmHg,而高压低于140mmHg,只有当低压超过了90mmHg,而高压超过了140mmHg,这时候,医生才会诊断患者患上了高血压。

但现在很多人都出现了高压不超标,但低压已超标的问题,部分人以为自己这不算是高血压,所以不放在心上。其实,这种情况如果不加注意慢慢演变成高血压,千万不能忽视。

不久前,44岁的赵先生前来医院咨询,他在家多次测量自己的血压都在120mmHg/100mmHg左右,收缩压(俗称高压)正常,舒张压(俗称低压)超标。“有人告诉我这是高血压,得吃药;也有人告诉我这不算高血压,不用吃药;还有人告诉我只要高压不高就没事,我到底该怎么办?”对此,赵先生很困惑。

多次测量低压超标 应诊断为高血压

大同新建康医院内科主任焦晓琴表示,临床上,很多中年人青年人患上高血压时有一个特点,就是低压超标、高压正常;或是高压很容易降到正常,而低压很难降到正常。部分中青年低压超标与熬夜、压力大、焦虑、不运动、肥胖、抽烟喝酒、不健康饮食等不良因素都有关系,尤其是与熬夜、压力大、不运动等不良生活习惯关系密切。如果像赵先生一样多次测量的结果都是120mmHg/100mmHg,那么就要诊断为高血压。

但高压120mmHg不是正常血压吗?对此,焦晓琴指出,无论是单纯的低压超标,还是单纯的高压超标,还是两者均超标,对于全身血管和脏器都是有损伤的。从表面看,高压超标带来的危害很大,因为高压超标以老年人多

见,血管硬化更多一些,也容易产生并发症。但这并不是说低压超标就没有危害,相反它对人的伤害可能更大。因为低压超标恰恰说明了外周血管阻力的下降,长期的低压升高,很容易发展成高压和低压都高,进而明显增加心脑血管疾病发生的几率。因此,在诊断高血压的时候,不但要看高压,也必须看低压。不管是高压高于140mmHg,还是低压高于90mmHg,都要诊断为高血压。而血压120mmHg/100mmHg貌似正常,其实这不仅是高血压,而且还属于2级高血压,更应该积极控制。



低压超标、高压正常 治疗先排除不良因素

焦晓琴介绍,低压超标的多发人群是年轻人,而出现此问题大多与患者本身的生活习惯密切相关。比如,有的年轻人喜欢吃高脂肪和高热量的垃圾食品,出现了肥胖问题,导致血液中的脂肪过多。有的年轻人喜欢熬夜,经常半夜都不睡觉,睡眠时间很不足,影响心脏健康。有的年轻人经常抽烟或者是时常大量地饮酒,损害血管。还有的

年轻人不喜欢运动,整天待在室内,身体健康状况很差。这些行为都可能导致低压超标。所以遇到高压正常、低压超标型高血压,首先应该改掉上述不良习惯,以达到降低低压的目的。

据了解,赵先生的低压为100mmHg,属于2级高血压,按理应该马上启动降压药治疗,但他属于新发的高血压,没有任何症状,也没有合并糖尿病、心脑血管疾病。医生详细询问后得知他压力大、常熬夜且从不运动,结合他的低压刚到100mmHg,便建议他先通过改善睡眠、缓解压力、坚持运动等方法来控制血压。按照上述方案控制了3个月后,赵先生的血压降至114mmHg/86mmHg,达到了正常水平。

低压超标的患者 该如何用药

低压超标的年轻人,通过健康生活方式不能把血压降到正常范围,该如何选择用药呢?

焦晓琴表示,目前并没有单纯降低高压或单纯降低低压的降压药,都是高压和高压一起降的。这些舒张压偏高的人群,可以在医生的指导下,选择适合自己的药物来降压,具体降压药的选择还需要综合考虑心率、心脏病、心衰、心绞痛、肾病、肾功能、哮喘等因素,患者一定不要自行服药。

隔山打牛 精准击破

广灵县医疗集团人民医院24小时体外碎石中心成立

为推动医疗集团高质量发展,进一步突出县人民医院在全县医疗体系中的功能定位,及时、高效地为广大泌尿系统结石患者提供专业的诊疗服务,有效降低县外转诊率,减轻患者经济负担,广灵县医疗集团聚焦广大患者所需,经历半年时间筹备,4月8日县人民医院碎石中心正式建成开诊,并同时开启“24小时绿色碎石通道”和碎石一周后免费复查服务,最大程度方便了患者,保证了治疗效果,切实做到为结石患者“排忧解难、大石化小、小石化了”。

泌尿系结石属于多发常见病,体外碎石是其常用的治疗手段。筹建期间,集团主动对标国内最新碎石技术,积极引进

先进的体外冲击波碎石设备,外派医务人员到省市医院学习进修,为碎石中心的创建打下了坚实的基础。开诊之后,已为5例结石患者解决“石头”带来的疼痛。

据了解,随着医疗水平的不断提高,尿路结石的微创治疗日趋成熟,大部分的尿路结石已无需开放手术,体外冲击波碎石是一种安全、有效、经济、简便的治疗方法。此次,广灵县医疗集团人民医院引进的先进体外冲击波碎石机,能对泌尿系结石开展精准医疗,有助于提升泌尿外科的整体水平的同时,也将为本地区的泌尿患者提供更专业而便捷的诊疗服务。

(王瑞芳)



经常“走神”是什么疾病?

“哎!想什么呢?”“没什么,走神了(发了会呆)。”

屏幕前的你,是不是也经常遇到这样的问题?

那么“走神”是病吗?是什么病?严重吗?

我们经常说的“走神”当中的神,可以理解成精神、心神、注意力、专注力等。

一提到注意力,很多人都会下意识认为这跟孩子有关,尤其是跟孩子的学习有关。殊不知,有许多情绪疾病患者及睡眠障碍成年人患者也会存在注意力缺陷,甚至是注意力障碍的问题。

一、什么叫注意力

注意力是指我们能将精神及心理活动集中于特定事物上,并持续一段时间,也就是俗话说的“专心致志”。

二、影响注意力的原因有哪些

对于儿童来讲,多数来源于生理成熟水平不足。对于成年人来讲,原因就比较复杂。有个人性格的原因,也有年龄原因,还有部分患者可能与躯体疾病有关。现在就目前就诊患者出现注意力缺陷或障碍的影响因素来看,多于不良情绪长期积累、睡眠不足、精神压力、学习过度造成的疲劳有关系。另外,也有许多老年患者与认知障碍有关系。对产后抑郁患者来讲,会与家庭关系及情绪价值需求等相关。

三、注意力缺陷或障碍对个人健康的影响

- 1.自身安全 驾驶安全、用火、用电、用水安全、外出时人身安全。
- 2.工作效率下降 由于注意力不集中,会造成工作中小错不断,甚至频繁返工等使工作效率下降的情况。
- 3.加剧负面情绪变化 由于工作效率下降,还会影响上级或其他同事对自己的工作评价,从而加剧自我否定,许多患者会说“我现在什么也干不好,什么

也干不了”。

4.加大精神负担 许多学生反映,由于注意力障碍或缺陷,导致上课无法集中注意力,听不懂、听不进去、跟不上,自己着急、老师和父母也着急,却无力解决。

5.社交障碍 由于注意力缺陷或注意力障碍,导致无法认真倾听抓住谈话重点,频繁打断别人说话的情况,导致与他人交流障碍,造成家庭氛围紧张、工作社交紧张,甚至出现与他人不断争吵等情况。

6.加剧情绪疾病或引发睡眠障碍 由于注意力缺陷或障碍,导致干工作也好、做家务也好,会有“东一榔头、西一棒子”“虎头蛇尾”“有始无终”的情况发生,继而加剧烦躁、自我否定等不良情绪,甚至引发睡眠障碍。长此以往,使体内激素水平不能保持平衡状态,会出现血压、血糖、血脂的变化,存在很多健康风险。

四、如何判定自己的注意力是否存在异常

首先,我们要对自己进行一个初步评估,是不是有容易“走神”的情况,且这种情况严重影响我们的工作、学习、社交当中。其次,我们可以咨询身边人,我们是否存在上述问题。再次,我们可以到专业的医院进行辅助检查,加以确认和早期干预。

当你觉得“走神”或“发呆”的次数明显增加,或者你的工作效率、学习效率明显下降时,这就是注意力在给你发出警告。你可能需要求助医生来判断是否存在情绪或心理健康方面的问题?你的睡眠是否出现障碍?你是否有躯体性疾病?

祛除影响你注意力的根源,才能让你恢复“专心致志”“神采飞扬”的精彩生活。

(市六医院)



市五医院消化二科精准微创诊治疑难病种

以博爱之心,守护患者消化系统健康。大同市第五人民医院消化二科多年来一直以守护百姓健康为使命,以内镜介入诊疗为主要临床特色,推动对消化系统疑难病种的诊治,为众多患者送去健康与安宁。

市五医院消化二科是以消化系统疾病诊疗、科研和教学为一体的临床学科,病区开放床位30张,内镜中心拥有先进的胃肠镜设备,是晋北地区消化系统疾病诊疗中心。近年来,科室积极开展各种危急重症诊疗技术,在消化系统疾病的危重症治疗水平明显提高,特别是在急性胰腺炎、重症肝炎、各种中毒治疗方面,处于区域领先

水平。

目前,在消化领域,以内镜技术为支撑的微创治疗已然成为发展趋势,内镜下的微创技术让消化系统疾病的治疗选择有了更多的安全性、多元化,科室依靠奥林巴斯电子内镜主机及内镜、大小超声内镜、双钳道治疗内镜、电子染色放大内镜等先进消化道介入治疗设备,为广大患者提供更优质、更精准的内镜诊疗服务。积极开展无痛胃肠镜、急诊内镜下止血、经高频电刀息肉切除术、ERCP(内镜逆行胰胆管造影术)、ESD(内镜下黏膜剥离术)、消化道支架植入术、食道胃底静脉曲张硬化术,切实为患者解除病痛。

在人才梯队建设方面,该科将人才建设作为科室发展的基础,不断完善住院医师培训教育,建立完善住院医师管理制度及各种标准操作规范,多位医师分别赴山西省人民医院、北京协和医院等地进修学习。目前科室还承担山西医科大学、大同大学医学院的消化系统疾病临床教学、见习、实习任务。科室成功申请为山西省大同市消化内科质量控制中心,被评为国家消化系统疾病临床医学研究中心大同市第五人民医院基地,与山西省肿瘤医院建立长期合作协议,被授予“消化内镜专科联盟理事单位”;申请省市级课题5项、发表论文30余篇、SCI文章1

篇,荣获省级科技进步二等奖两项。学科带头人杨保元主任医师从事临床工作多年,擅于消化道恶性肿瘤的化疗,在限制性输血治疗肝硬化上消化道出血及出血坏死性肠炎和急性重症胰腺炎的治疗方面有独到见解。

近年来开展的消化病内镜下诊疗技术,主要包括十二指肠镜选择性胆管造影、乳头切开网篮取石及碎石、气囊导管造影和排石、治疗胆总管结石及胆道蛔虫。相比传统治疗方式,内镜治疗可以更快地找到患者病灶,并进行处理,这让医生在处理患有社氏病等消化道急性危重症患者时掌握了主动权。(王瑞芳)

运动损伤术后不能一味静养

近日,热衷于篮球运动的小王,因右膝上方疼痛,并且伴有膝关节屈伸活动受限,无法正常地行走而来就诊,随后李劫若主任团队为其进行了第二次手术。这已是他两个月左右进行的第二次手术。暨南大学附属第一医院运动医学中心李劫若表示,小王之所以这么快要进行第二次手术,就是因为第一次手术后没有很好地康复锻炼,肌肉力量不足引起摔倒,导致肌腱断了需要再次手术。因此,膝关节运动损伤术后的康复相当重要,直接影响手术的效果,千万不能一味静养。

篮球比赛出意外 大腿肌腱断裂引发剧痛

两个月前,小王在一场篮球比赛中意外被撞到大腿前方,当时大腿前方非常疼痛,在附近医院进行了大腿前方血肿清除手术治疗。手术后伤口愈合情况良好,但是膝关节活动度并不理想,肌肉力量恢复不足,平时下地行走时需要佩戴支具和使用拐杖。

在手术后的第3周,小王在上厕所时意外摔倒了,这次出现右膝上方剧烈疼痛,疼痛的位置就在上次手术的地方附近。小王家人带着他来到了暨南大学附属第一医院运动医学中心就诊。

在详细的病史询问、查体和影像学检查后,李劫若告诉小王,他大腿的肌腱(股四头肌肌腱)断了。凭借多年积累的经验,李劫若分析道,第一次打篮球受伤时大腿肌肉肌腱本来就有损伤,加上手术后没有进行良好的功能康复锻炼,导致膝关节周围肌肉力量不足、关节活动受限,行走时步态异常,这就导致了手术后摔倒以及大腿肌腱断裂。由于大腿肌腱非常重要,保守治疗难以恢复功能,所以需要再次进行手术治疗。李劫若主任团队立即为患者制定了合适的个体化手术方案,让患者可以快速恢复。

手术历时1小时左右,术中充分松解了股四头肌和加强重建了肌腱。手术后小王的痛感明显减轻,运动康复医生对他进行了康复锻炼指导,到术后两周右膝关节的活动度已达到了60°,随着康复进程逐渐增加,小王情况正在逐

渐好转。

损伤术后不能一味静养 科学康复同等重要

李劫若强调,骨关节运动损伤术后的康复是相当重要的,直接影响手术的效果。“伤筋动骨一百天”,大家对此说法耳熟能详。然而相信这100天就应该静养,尽量少动、“躺平”就好的做法是

不对的。像小王第一次手术后,就是因为没有很好地进行康复锻炼,肌肉力量不足引起摔倒,导致肌腱断了需要二次手术。

李劫若提醒,术后正确的方法是,根据医生的指导适时进行功能康复锻炼,包括肌肉收缩、关节活动度锻炼等,这样可以避免关节僵硬、肌肉力量不足、肌肉萎缩等,是运动损伤治疗重要的组成部分。摘自《广州日报》

