



# 筑牢血压基石 守护生命健康

## ——大同守佳消化病医院精准施治帮助患者平稳降压

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

高血压是慢性心血管疾病，也是诱发心脑血管意外的重要危险因素。相比持续性高血压，血压大幅波动、夜间血压骤升的风险更为隐蔽、危害更大，极易引发脑梗、心梗、脑出血等危重并发症。近日，一名中年男性因血压反复失控、夜间血压飙升，前往大同守佳消化病医院就诊。医院内科团队精准评估病情，制定个体化联合用药及综合调理方案，帮助患者平稳控制血压、规避高危风险，并建立长期科学控压习惯。

### 作息紊乱诱发高危病情 血压波动暗藏致命隐患

据了解，40多岁的患者李先生长期熬夜、作息不规律，日常饮食偏重油盐，平时偶尔头晕头痛，他一直以为是劳累所致，未及时监测和干预。近期，他频繁出现头部昏沉、心慌乏力、睡眠变差等症状，自测血压发现数值严重超标且波动剧烈：日间血压长期高达170mmHg左右，夜间最高飙升至210mmHg，属于三级高血压高危水平。剧烈的血压波动让患者身心焦虑，胸闷、头晕反复出现，担心突发心脑血管

意外，遂前往大同守佳消化病医院内科就诊。

入院后，医护团队为患者完善全套检查，并开展24小时动态血压监测，精准捕捉其血压波动规律。检查显示，患者昼夜血压差值悬殊、血压节律完全紊乱，长期高压已造成血管调节功能受损，单纯依靠药物难以实现平稳降压，被确诊为顽固性波动性高血压。针对病情，医院内科团队开展专项病例分析，摒弃传统单一给药模式，确定“联合用药+节律调控+生活干预”的系统化治疗思路。

### 精准辨证定制诊疗方案 联合用药平稳管控血压

结合患者血压峰值时段、血管状态、肝肾功能及生活习惯，医护团队为其定制个体化联合用药方案。通过搭配不同作用机制的降压药物，互补增效、协同稳压，既有效覆盖日间、夜间血压高峰，精准压制血压波动，又避免大剂量单药带来的副作用，兼顾降压、稳压与血管保护。同时，针对患者熬夜、作息紊乱引发的神经及代谢紊乱，同步开展身心调理与节律矫正治疗，从根源改善血管调

节功能，纠正紊乱的血压节律。

治疗期间，医护人员全程精细化监护，每日定时监测、记录血压与心率变化，动态跟踪患者头晕、心慌、胸闷等症状改善情况，根据血压细微波动及时微调用药方案，循序渐进平稳降压，杜绝血压骤降、反弹等问题。同时严格规范患者饮食、作息，落实规范化护理，为血压稳步回落提供保障。

经过系统治疗与科学调理，患者血压明显回落，昼夜波动大幅减小，血压指标稳定恢复至正常范围，头晕、胸闷、乏力等不适症状完全消失，睡眠与精神状态显著改善，顺利康复出院。

### 科普解析波动血压危害 破除大众日常认知误区

针对本次病例，医院内科医生特别说明：很多市民存在认知误区，认为血压只要不是持续升高就无需干预。事实上，波动性高血压比持续性高血压更危险。正常成年人血压标准为收缩压90~139mmHg，舒张压60~89mmHg，夜间血压会生理性轻度偏低。而反复高低波动、夜间突发高压，会持续冲击损伤血管内皮，加速动脉硬化，显著增加脑出血、

脑梗死、心肌缺血等急症风险。

医生提醒，中青年高血压多隐匿起病，熬夜、高盐饮食、压力大、缺乏运动是主要诱因。如果自测血压反复超过140mmHg，或血压忽高忽低、夜间莫名飙升，切忌自行购药、随意调量。波动性高血压病情复杂，盲目用药易造成血压反弹、脏器受损，应及时到专业医院进行动态血压监测，明确血压节律特点，接受个体化、规范化综合治疗。

### 深耕慢病精细诊疗领域 全力守护群众身心健康

据了解，大同守佳消化病医院长期深耕慢性病规范化诊疗，专注高血压、高血脂、冠心病等心脑血管慢病的精细化管理。医院坚持“精准检查、辨证施治、科学调理、长效养护”的诊疗理念，摒弃粗放式治疗，根据患者年龄、体质、波动规律、生活习惯定制专属方案，在平稳控制指标的同时，保护心、脑、肾及血管功能，帮助患者实现长期平稳控压。

未来，医院将持续提升慢病诊疗与健康管理水平，普及科学控压知识，守护辖区群众心血管健康。

## 防治糖尿病首先要控制饮食

糖尿病是遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的慢性、全身性及代谢性疾病。大同新和医院综合内科医生张富明表示，作为与膳食营养关系最为密切的慢性病之一，糖尿病的科学饮食控制广受关注。而在糖尿病治疗的过程中，饮食控制放在第一位，是防治糖尿病的基础和关键。

许多糖尿病患者打着胰岛素、吃着降糖药，血糖仍然控制不好，而有些糖尿病患者非常注意饮食的合理控制与搭配，血糖值控制在正常范围内。对于糖尿病患者来说，强调合理的饮食控制是重中之重，那糖尿病患者该怎样健康

饮食，控制血糖呢？

科学烹调 多使用煮、炖、蒸、拌、焖的烹饪方式，尽量避免食用油炸、油煎的食物。每日食盐不超过5克。

进食速度要控制 糖尿病患者宜细嚼慢咽，减缓吸收速度。进食顺序应为先喝清汤，再吃蔬菜、荤菜，最后吃主食，饱腹感后主食摄入量相对减少。

食物多样化 建议每天摄入12种以上、每周25种以上的食物，包括谷类、蔬果、畜、禽、鱼、蛋、奶和豆类食物，做到合理搭配。每餐非淀粉类蔬菜占比50%，肉禽鱼蛋类占比25%，谷物及淀粉类占比25%，保证营养均衡。

糖尿病患者一定要做到饮食多样化，不能偏爱某一种食物，否则长期下去会导致血糖逐步升高，也会出现营养不良。要广泛摄入各类食物，包括谷类、动物性食物、蔬菜、水果、豆类、奶类和油脂，才能达到营养均衡，满足人体各种营养需求。具体来说，食谱可细化成——每日1袋牛奶，200~250克碳水化合物（包括谷类、水果、蔬菜、豆类）；每天3个单位优质蛋白（1个单位优质蛋白=猪肉1两=鱼2两=鸡蛋1个）；每天500克蔬菜；每周进食2~3次海鱼。

多吃黑色食物 血糖允许的情况下，可以适当吃水果，宜选择苹果、梨、

橘子等含糖量相对较低的水果，少吃香蕉、大枣、荔枝、柿子等含糖量相对较高的水果。黑色食物也是糖友的首选，比如乌鸡、低脂、低糖、高蛋白，很适合体质弱且畏寒怕冷的糖友食用。还有香菇和黑芝麻，硒含量丰富，而硒有着与胰岛素相同的调节糖代谢的生理活性，有助于降低血糖。

糖尿病患者正确饮食，科学治疗，平时减少吸烟、饮酒、纠正高血脂等其他有害因素，能有效防止或减少糖尿病并发症的发生，最终达到延长寿命、提高生活质量的目标。

（武珍珍）

## 夏季湿气重？中医科学祛湿攻略来了

炎热天气，不少人陷入各种不适：身体昏沉乏力；脸上爱出油、头发易扁塌，晨起舌苔厚腻；肠胃胀闷不适。民间谓之“湿气重”。到底“湿气”是什么？为何夏季它最缠人？又该如何科学祛湿？记者采访了中医专家张夫山。

他介绍，中医中将湿气分为外湿和内湿。外湿来源于自然环境，夏季空气湿度大，潮湿之气易侵入人体肌肤、经络。而内湿是湿气重的核心原因，是身体代谢失常的产物。

湿气的特点是重、浊、黏、滞。通俗来讲，湿气就像身体里擦不干净的油腻污垢，黏附在脏腑、经络各处。它不会像风寒一样快速发作、快速消退，而是

缠绵难愈，长期淤积会拖累代谢、损耗阳气，引发疲劳、长痘、水肿、脾胃虚弱等多种问题。祛湿核心原则是避外湿、健脾胃、利水湿、调习惯，从根源阻断湿气滋生，适配夏季体质特点，温和调理不伤身。

环境避湿：隔绝外界湿气入侵 日常居家勤开窗通风，降低室内湿度；洗完头发务必彻底吹干，避免湿发入睡，以防湿气从头皮侵入体内。同时不要长时间久坐地板、凉席，避免地气潮湿侵入身体。

饮食祛湿：健脾利水，戒掉“加湿”食物 饮食以清淡健脾、利水渗湿为主，

少吃助湿生痰的食物。日常需戒掉生冷冰品、油腻厚味、过甜的零食甜品，这类食物最易损伤脾胃、滋生湿气。可适量多吃天然祛湿食材，温和养脾排湿：冬瓜、丝瓜、荷叶清热利水、清爽祛湿；薏米、赤小豆、山药、茯苓健脾养胃、代谢水湿。经典的三豆饮（赤小豆、绿豆、黑豆煮水），清甜消暑、祛湿养心，适合夏季日常代茶饮。

运动排湿：主动出汗，疏通气机 夏季不宜剧烈运动，坚持每天30分钟温和运动即可。适度运动能促进气血循环，打开毛孔，微微出汗，带走体内淤积的湿气和代谢废物，同时能强健脾胃功能。切忌大汗淋漓后立刻冲冷水

澡、吹冷风，否则毛孔骤闭，湿气会淤积体内。

作息与理疗：辅助调理，巩固祛湿效果 晚上尽量11点前入睡，充足的睡眠能修复脾胃功能、稳定身体代谢，避免湿气入侵身体。

张夫山说，祛湿容易陷入误区。首先忌过度发汗，大量剧烈运动、频繁汗蒸，会损耗气血津液，导致身体虚弱、湿气反复；其次忌长期喝寒凉祛湿茶，伤脾胃阳气；最后忌只祛湿不健脾，湿气根源在脾虚，单纯排水不养脾，湿气会反复滋生，健脾和祛湿需要同步进行。

（孙晓娟）

## 眼部医美整形手术需谨慎

美容不成反遭罪 术后干眼痛苦难忍

28岁的小王一直对自己的“肿眼泡”不满意，觉得眼睛无神。去年，她在一家美容机构做了双眼皮手术，术中医生告知她眼部脂肪较多，切除一部分后效果会更好。术后，小王的眼睛确实感觉更“清爽”了，但很快她就发现不对劲：眼睛干涩、异物感强烈，看东西时会出现刺痛、畏光等感觉。

随着时间的推移，小王的症状越来越严重，眼睛经常红肿、充血，甚至无法长时间睁眼。辗转多家医院后，她来到市二医院眼科就诊。医生检查后发现，小王存在泪腺下垂问题，且泪腺组织受损严重。“泪腺是分泌泪液的重要器官，受损后会导致泪液分泌不足，引发重度干眼症。”龚丽君主任解释，小王的角膜已经出现了多处上皮缺损，这是由于缺乏泪液的润滑和保护，角膜长期暴露在空气中受到损伤所致。

面对这一情况，医生为小王进行了修复治疗。“这类眼部组织受损导致的并发症，修复难度极大。”龚丽君表示，泪腺功能一旦受损就很难完全恢复，需

要通过替代治疗来缓解症状。

又到“求美”小高峰 建议做好术前评估

“在临床，因盲目求美导致严重并发症的患者屡见不鲜。”龚丽君提醒，暑期将迎来一波眼整形小高峰，建议大家一定要保持理性，手术前进行全面的术前检查，包括泪液分泌测试、眼睑功能评估等，判断眼部结构状况，以免造成不可逆转的损伤。以常见的双眼皮手术来说，绝不是简单地“一刀切”，医生要评估患者的眼部条件，如眉眼间距、眼球突出度、眼睑皮肤松弛程度等，模拟设计后再提供个性化方案，核心就是在保证眼部健康的前提下提升美观度。

“一些爱美人士跟风网红项目，结果出现问题后悔莫及。”龚丽君说，比如有的追求“电眼”，坚持要做“欧式双眼皮”，但这种双眼皮适合眉骨高、眼窝深的人群，而亚洲人普遍眉骨较低、眼睑较厚，盲目追求过宽、过深的双眼皮，会导致眼部脂肪去除过多，造成眼睑与肌肉粘连，不仅使眼睛失去灵动性，还可能出现明显疤痕。而很多人尝试的“下睑下至”手术，则是通过人为方式造成

下睑退缩，让眼睛看起来更大，但术后容易出现眼睑闭合不全，导致暴露性角膜炎，部分患者还会出现倒睫、睫毛长期摩擦角膜引发炎症。

“需注意的是，眼整形手术并不是人人都适合。”龚丽君介绍，若患有干眼症、泪腺下垂等基础眼病，必须先治好基础疾病，经医生判断符合条件后才能考虑手术。此外，有甲亢等全身性疾病的患者，需等病情稳定后，由医生评估风险后方可手术。

另外，龚丽君不建议未满18岁的青少年做双眼皮等美容性眼部手术。“这个年龄段的孩子眼部结构尚未完全发育定型，过早手术可能影响正常发育。即使需要手术，建议充分了解手术风险、恢复周期等关键信息，做好心理和生理准备，且要由专业医生进行严格评估，并由监护人签署知情同意书。”

此外，她提醒选择眼整形手术的就医者，一定要到正规医疗机构，由专业眼科医生进行评估，切勿盲目跟风。一旦出现术后不适，应及时到专科医院就诊，避免延误治疗。（王瑞芳）



## 不同人群护眼大不同

随着科技的迅速发展，工具、机械解放了双手，电子产品却“绑架”了眼睛。相比以前，眼睛承受的压力不仅没有变小，反而越来越大，从居高不下的近视率就能察觉这一点。眼睛是心灵的窗户，“窗户”被堵上，那种痛苦常人难以想象。所以，一定把保护眼睛放在心上，建立起良好的护眼意识。为此，大同爱尔眼科医院魏蔚院长为不同人群总结了以下护眼知识。

### 青少年

孩子未来发生近视的几率可以预测，3岁以后每年到医院进行一次全面视光检查，建立屈光发育档案，评估未来发生近视的可能性，提前干预，防患未然。

出现近视症状，一定要进行医学验光，区分真性和假性近视，贸然配镜，可能“弄假成真”，也可能导致验光不准近视快速加深。

真性近视一旦形成，食疗、药品、按摩、针灸等都没办法治愈，只能矫正，别轻信任何广告宣传。假性近视可以恢复，但前提是高度近视，可能引发各种眼底并发症，所以得了近视不是光矫正就完了，还要控制近视进一步加深。

弱视的治疗争分夺秒，视力发育期内效果较好，年龄越大治疗难度越大。

### 成年人

晚上玩手机，记得开灯，亮

度调低，摸黑玩手机“杀伤力”极大。

干眼症病因很多，不要滥用眼药水，否则可能药不对症，加重病情，可以在医生指导下进行干眼治疗。

一般来说，18岁后近视度数趋于稳定，如果18岁后近视度数进展很快，应该及时到医院就诊查明原因。

上班族使用电脑30~40分钟，安排5~10分钟远眺，好的用眼习惯是眼健康的前提。

高度近视（600度以上）不建议玩过过山车、蹦极、拳击等类似的剧烈活动，否则容易造成视网膜脱落。

### 老年人

老花是身体机能老化的自然现象，可以验配老花镜或者选择手术治疗。

年龄相关性白内障是眼内晶状体老化后变性浑浊的结果，到了老年，每个人都可能有白内障。

眼药水治疗白内障不靠谱，目前医学界公认有明确治疗效果的是手术治疗。目前，白内障手术技术很成熟，不用“讳疾忌医”。

老年人同时也是青光眼、眼底病的高危人群，40岁以后应该每年做一次眼科检查，如果有高度近视、糖尿病等，应按医生的要求定期复诊。这类眼病的视功能损害不可逆，只有早发现、早治疗才有机会在有生之年保留生活视力。（王瑞芳）



## 手机成瘾 是影响心理健康的隐形杀手

在数字时代，智能手机已成为大家生活中不可或缺的一部分。从社交互动到信息获取，从娱乐消遣到工作学习，手机几乎无所不能。然而，这种便利性的背后，却隐藏着手机成瘾的隐患。

手机成瘾的表现多样且显著，主要包括以下几个方面：

难以自我控制 手机成瘾者往往无法合理控制手机使用的时间和场合，经常沉浸其中难以自拔。

产生心理依赖 对智能手机产生强烈的心理依赖，过度关注手机及其内容，忽视了现实生活的丰富多彩。

出现戒断症状 当无法使用手机时，一部分人会表现出明显的心理戒断反应，如产生焦躁不安、失落、暴躁等负面情绪。

扰乱生活秩序 手机成瘾对个体的人际交往、工作学习、身心健康等多个方面造成不良影响，严重干扰了日常生活秩序。

手机成瘾的危害 手机成瘾的危害深远且广泛，主要体现在以下几个方面：

损害身体健康 长时间使用手机会导致运动量减少与长时间久坐不动，因而手机成瘾者更容易出现心肺功能下降等身体健康问题。

此外，长时间使用手机引发的晚睡、失眠、难以入睡等问题会降低睡眠质量，对青少年的身体发育和心理健康尤为不利。（瑞芳）

危害心理健康 手机成瘾者往往具有不健康的生活方式，容易引发焦虑、抑郁、易怒、强迫症、人际交往障碍以及压力负担过大等心理问题。

导致社交障碍 过度依赖手机社交软件，削弱了面对面交流的能力，长此以往，可能影响个体的社会适应能力，进而引发社交恐惧症等心理问题。

影响学习工作 手机成瘾会分散注意力，降低学习效率和工作效率。

如何应对手机成瘾？ 为了克服手机成瘾，专家建议大家可以从以下几个方面入手：

加强自我控制能力 在面对手机诱惑时，控制自己的手机使用行为。同时，还可以通过培养兴趣爱好、参与社交活动等方式来转移注意力，减少对手机的依赖。

重视现实生活社交 减少对网络社交的依赖，多参与现实生活中的社交活动。

寻找合理的减压途径 积极面对生活中的压力和挑战，培养积极的心理调节机制，避免将手机作为逃避现实的工具。（瑞芳）

