# 精准祛疾稳血压 专业诊疗除疾患

## ——大同守佳消化病医院张晓明主任团队让肾上腺瘤患者重获健康

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

很多中老年人患有高血压这种慢性基础病，靠长期服用降压药物可以控制病况。但有一部分高血压根源并不在血管，而是藏在肾上腺的肿瘤中。肿瘤异常分泌激素，导致血压居高不下，换用多种降压药物效果都不理想。因此，及时查明病因，才能稳定血压，避免心、脑、肾等重要脏器受到损伤。

40多岁的张先生（化名）患高血压已两年，查明病根为肾上腺瘤。近日，张先生在大同守佳消化病医院经过专业化诊疗，祛除病灶，血压回归平稳，告别常年服药困扰，回归正常生活。

**血压顽固难控制，多方就医难寻病根**

正值壮年的张先生，平日工作压力大，经常熬夜加班。两年前，他时常感到头晕头胀、胸闷心慌，浑身乏力，偶尔会夜间频繁起夜，查出患有高血压。他一直以为是普通的原发性高血压，遵照医嘱服用多种降压药物，可血压始终起伏不定，时常出现高压飙升，吃药后稍有回落，没过多久又再度升高，如坐过山车一般。“药吃了不少，血压却总不稳定，头晕发作的时候，整个人浑身发软，工作力所不逮。”

为了控制血压，他辗转多家医疗机构，反复调整降压药服用方案，做过心脏、脑血管多项检查，只看到血压异常，却始终没能找到血压不稳的真正诱因。

有医生提醒，年轻患者出现顽固性高血压，要警惕继发性高血压，排查肾上腺相关问题。经亲友推荐，张先生来到大同守佳消化病医院就诊。

**细致筛查找病灶，多学科定制诊疗方案**

入院后，医院四中院区内分泌科张晓明主任团队接诊，详细梳理张先生病史，全面采集症状信息，完善血压动态监测、激素全套化验、电解质、肾上腺CT等系列检查。结果揭开谜团：张先生肾上腺存在腺瘤，瘤体持续异常分泌激素，造成水钠潴留、电解质紊乱，这才是顽固性高血压的真正“元凶”。

张主任指出，肾上腺是人体重要内分泌器官，部分肾上腺腺瘤属于良性肿瘤，但会过量释放激素，引发继发性高血压。这种高血压和普通高血压不一样，单纯依靠降压药治标不治本，如果病灶不除，血压很难真正稳定，长期拖延会诱发心脑血管意外、肾脏损害等严重后果。

结合张先生年龄、身体基础条件、瘤体情况，张晓明主任团队综合评估风险，制定一套药物调控、对症调理、密切监测、中西医协同的个体化综合治疗方案。前期通过药物调控激素水平，平稳控制血压，纠正电解质紊乱，规避血压骤升骤降带来的风险。同时发挥医院中西医结合特色，运用中医调理方式，平肝潜阳、调和气血，改善头晕、乏力、失眠等全身不适，调节机体整体状态。

治疗期间，医护团队密切监测张先生血压波动、激素指标变化，动态调整用药剂量，做好健康宣教，耐心讲解肾上腺瘤疾病知识，缓解其内心焦虑担忧。护理人员定时监测他的生命体征，做好饮食、作息指导，叮嘱低盐饮食，避免劳累、情绪激动，做好全流程健康管理。

**祛除病灶解顽疾，身体指标逐步回归正常**

经过一段时期系统化规范治疗，张先生的身体逐渐转好，困扰多年的头晕头胀、胸闷乏力慢慢减轻，血压不再大起大落，回落至理想区间，夜尿频繁得到改善。复查各项激素、电解质指标，均向正常范围好转，不再需要叠加多种降压药物维持血压。

“之前总以为自己要一直吃大把降压药，没想到病根在肾上腺，在这里调理之后，血压稳了，人也有精神了。”复诊时，张先生精神面貌焕然一新。压在他心头多年的沉重大石头终于落地，可以安心地投入到日常生活工作中了。

据了解，肾上腺瘤引发的继发性高血压并不少见，却常常被当成普通高血压对待，很多患者常年吃降压药，忽略根源筛查，最终延误最佳干预时机。

该院专家提醒广大市民：并非所有高血压都需要终身服用降压药。中青年若血压顽固难降、联用多种降压药效果仍不理想，同时伴有周身乏力、夜尿增多、低钾等表现，切莫简单归因于压力大、过度劳累，需警惕肾上腺疾病引发的继发性高血压，需要及时完善专项筛查，找准病根、对症施治，避免仅靠服用降压药掩盖真实病情。

高血压人群日常应该做好血压监测工作，规律作息，坚持低盐清淡饮食，避免熬夜、情绪大幅波动，严禁自行调整药量或停用降压药。若血压反复控制不住，请及时前往正规医疗机构，做进一步排查病因，早发现、早干预，降低心、脑、肾相关并发症风险。

# 冠心病患者护心 规律运动很关键

家有患冠心病的长辈不用纠结“躺平怕心脏废、动一动怕出事”，心脏和身上的肌肉一样，天天静养不动只会让心肌耐力越来越差，稍微起身就喘得厉害。大同新和医院综合内科大夫张富明表示，真正的护心关键，是把心肺运动量掌控到位，选散步、慢骑、太极这类低强度活动，每周3～5次、每次20分钟，运动时保持“有点累但能正常聊天”的状态，心率别超“170减年龄”，随身带好急救药，避开剧烈爆发类运动，就能在不增加心脏负担的前提下，慢慢稳住血压血脂，把心脏养得更结实。

**教你读懂身体信号**

冠心病锻炼根本不用快跑、负重这类费劲儿的高强度项目，就挑温和的有氧运动就够，快走、打太极、慢悠悠骑单车、跳节奏平缓的广场舞全是适配度拉满的好选择。想判断运动强度踩没踩在安全线上超简单，直接用“说话测试法”就行，运动的时候能连贯说出完整短句，身上微微冒汗，心跳比平时快一点但不至于喘得连整句话都说不出来，这状态就刚刚好，要是已经上气不接下气连正常言语都费劲，那肯定是强度超标，得立马停下歇会儿。

运动的时候也得盯紧身体发出的预警小信号，一旦胸口出现压榨样闷痛、嗓子发紧、心慌头晕直冒冷汗，别硬撑，马上坐下歇着，症状一直不缓解要赶紧前往医院就诊。运动时长也别贪多，单次控制在20～30分钟，每周坚持3~5次。同时，别脑子一热就想一次把一周的量全练完了，最开始先从10分钟的短时间活动起步，优先选择居所附近熟悉的路线，别独自去偏僻地方，等身体完全适应了再慢慢增加时长，长期坚持就能把心脏状态养得越来越好。

不少老年人跟风每日强行快走万步，走得胸闷心慌还要硬撑，看似是在健身，实则并不一定对身体有益。运动量只有适配自身，才能起到锻炼目的。例如，改快走为慢走，将步数调整为每天3000步，坚持一段时间，就会发现不但步履轻盈了，而且说话也不容易喘了。

**规律运动的好处**

冠心病坚持适配自己心肺能力的规律运动，好处可不止一点点，它能悄悄把血管内皮养得更顺滑，减少血管里的脂质堆积，延缓冠脉斑块慢慢往前发展，还能让心肌工作更省力，同样的日常活动量下，心脏不用过度使劲泵血，直接减轻了负担，长期坚持下来还能改善睡眠质量，缓解绷了好久的焦虑情绪。

**这些情况需要暂停运动**

冠心病患者运动可不是上来就能直接练，先给大家划好“安全门槛”，有不稳定心绞痛、刚心梗没多久、严重心律失常的朋友，千万别盲目出门运动，得先找医生评估心肺功能，定制专属的康复方案才行。遇上强降温天气或又闷又潮的桑拿天，也别硬往外跑，低温一刺激血管直接收缩，给心脏添负担。

谨记别空着肚子猛走，也别刚把碗放下就起身运动，歇够一小时再出门才稳妥；运动完别立马刹住脚就往下坐，慢慢踱几分钟小碎步，让心率稳稳往回落，别让血压玩“过山车”。

（武珍珍）

# 没有“三高”也会遭遇脑中风？

提到脑中风，很多人认为它是高血压、糖尿病、高血脂人群的“专属病”。而临床上不少患者虽然没有三高、平时体检正常，却突发脑卒中，轻则肢体麻木、言语不利，重则瘫痪甚至危及生命。神经内科专家提醒，中风的诱因并不只有传统基础病，隐匿的血管、心脏隐患和不良生活习惯，同样可能引发危机。

28岁的薛先生没有高血压、糖尿病，不抽烟不喝酒，作息也算规律。一次他伸懒腰时用力扭动脖子，随即耳后一阵刺痛，没多久就半边脸、半边肢体麻木无力，紧急就医后被确诊为急性脑梗死。检查发现，他的椎动脉内膜发生撕裂，形成动脉夹层，血栓堵塞脑血管，引发中风。还有一名35岁患者，用力排便后突发右侧肢体无力、说话含糊，排查“三高”全部正常，最终确诊为卵圆孔未闭。心脏里这个先天未闭合的小孔，让静脉血栓绕过肺部过滤，直接进入脑部血管，造成栓塞，也就是反常栓塞。

大同新建康医院神经内科医师梁翠娟介绍，脑卒中分为缺血性和出血性两大类，缺血性脑梗占八成以上。对于没有“三高”的人群，中风多和一些容易被忽略的因素相关。颈部动脉夹层是中青年卒中常见“元凶”，猛转头、大力按摩颈部、剧烈拉伸都可能造成血管内膜撕裂；卵圆孔未闭在成年人中并不少见，多数人终身无症状，但在憋气、用力排便、剧烈咳嗽时，就存在血栓“绕道”入脑的风险。此外，颅内动脉瘤、脑血管畸形、血液高凝状态以及长期熬夜、久坐脱水、长期口服部分药物等，也会成为发病诱因。

很多人存在误区：没有基础病，血管就一定健康。梁翠娟解释，“三高”是中风最重要的高危因素，但不是唯一因素。部分先天血管结构异常、隐匿心律问题，常规体检很难发现。长期熬夜、持续高压、久坐不动，会让血管持续痉挛、血液黏稠度上升，持续损伤血管内皮，相当于给脑血管埋下“定时炸弹”。不少年轻患者发病前仅有短暂手脚发麻、头晕、说话卡顿，休息一会儿自行好转，便当成疲劳忽视，殊不知这是短暂性脑缺血发作，属于中风预警信号。

识别中风，记住“BE FAST”口诀：B平衡不稳、E视物模糊、F口角歪斜、A单侧肢体无力、S言语不清，T立即拨打120。一旦出现上述任一表现，不要等待、不要自行服药，尽快送往有卒中绿色通道的医院。脑梗黄金救治时间很短，越早开通血管，脑组织保住的概率越高。

她建议广大市民，即便没有基础病，平时也要做好脑血管防护。尽量避免暴力扭颈、非正规颈部推拿；减少长期熬夜、久坐，定时喝水。有反复头痛、不明原因头晕、一过性肢体麻木的人群，可针对性完善颈动脉超声、心脏发泡试验、脑血管影像等专项筛查。摒弃无“三高”就不会中风的侥幸心理，早识别、早排查，才能守住脑血管安全防线。（王瑞芳）

# 无糖茶饮走红 需警惕隐性依赖风险

当下，无糖瓶装茶饮凭借0糖、0脂、0防腐剂的简洁配料，成为大众青睐的日常饮品，其中无糖茉莉花茶、绿茶等品类尤为热销。不少人舍弃奶茶、碳酸饮料，将无糖茶饮当作饮用替代品，长期饮用。但有消费者发现，长期饮用后一旦停喝，会出现口舌寡淡、无法接受白水味道等不适症状。记者就此进行了采访。

据了解，市面上正规无糖茶饮的配料表相对干净，大多仅包含饮用水、原叶茶、维生素C及微量酸碱度调节剂，不含蔗糖、人工香精等有害添加剂，这也是大众将其认定为健康饮品的主要原因。但多数人忽略了关键问题：茶叶本身含有天然活性物质，咖啡因与茶多酚，是人体产生隐性依赖的核心根源。

茶叶干重中咖啡因含量为2%~5%，含量高于咖啡豆。瓶装茶饮萃取工艺稳定，一瓶500毫升的茶饮，咖啡因含量约25至75毫克。长期规律饮用，人体会逐步适应固定的咖啡因摄入节奏，产生耐受性。这种依赖不属于药物成瘾，却是医学上公认的轻度咖啡因生理依赖。

原市五医院中医科大夫张夫山说，长期摄入咖啡因，身体会适应其提神、舒缓情绪的作用。一旦突然停止饮用，便会出现轻微戒断反应，表现为精神萎靡、注意力涣散、口舌无味、莫名烦躁，这也是很多人无法接受白开水寡淡口感的主要原因。同时，长期饮用带有茶香、回甘的茶汤，会逐步驯化味蕾，让纯粹清淡的白水变得难以入口，形成味觉依赖，进一步加重饮用惯性。

专家表示，除了隐性依赖问题，长期过量饮用无糖茶饮，还会对身体造成多重损耗。茶多酚会轻微刺激胃黏膜，空腹饮用易引发反酸、胃部不适，肠胃敏感人群症状会更加明显。咖啡因具备利尿效果，长期大量饮用会加速身体水分流失；同时会刺激神经，影响睡眠质量，造成入睡困难、睡眠变浅、易惊醒等问题。此外，茶多酚会阻碍人体对铁元素的吸收，长期以茶饮替代白开水，尤其女性群体，会大幅增加缺铁、气血不足的风险。

目前大众普遍存在认知误区，认为“无糖即是无害”“茶饮可替代白开水”。事实上，白开水是唯一零负担、适配人体代谢的刚需饮品，没有任何茶饮可以替代。因此，专业人士建议，茶饮本质属于调剂类饮品，而非日常饮用水，仅可偶尔饮用，不宜长期、大量替代白开水饮用。（孙晓娟）


EYE 爱尔眼科·大同 爱尔眼科



大同爱尔眼科
获近视防控五星认证

近日，大同爱尔眼科医院通过方圆标志认证集团审核，获得“儿童青少年近视防控服务五星认证”，成为我省首批、晋北首家获此认证的眼科医疗机构。

近年来，国家高度重视近视防控服务质量建设。山西省市场监督管理局、山西省教育厅、山西省卫生健康委员会联合印发的《关于进一步规范校园视力检测与近视防控相关服务工作的通知》，明确提出依托质量认证手段推进近视防控工作，落实验光配镜服务等认证，提升近视防控产品质量与视觉健康服务水平。

大同爱尔眼科医院响应号召，成为首批践行者。实力认证，规范化服务获权威认可！成功斩获此项权威认证，是行业与社会各界对大同爱尔眼科近视防控工作的充分肯定。建院以来，大同爱尔眼科深耕儿童青少年视力健康。严格遵循国家近视防控相关指导规范，搭建起涵盖科学筛查、精准验光、个性化干预、动态监测、科普宣教、长期随访的全周期近视防控服务体系。在专业诊疗层面，大同爱尔眼科医院配备全套先进的青少年视力检测设备，可精准采集眼轴长度、角膜曲率、屈光状态等核心眼部数据，为儿童青少年开展专业眼健康评估。同时，院内组建由资深眼科医师、视光师构成的近视防控团队，结合青少年不同年龄段与近视进展情况，定制个性化防控方案，规范开展近视干预、度数管控、视功能训练等专业服务，帮助青少年延缓近视的发生与发展。

在公益科普方面，大同爱尔眼科医院积极践行社会责任。在相关部门指导下，医院一方面持续深入本地中小学、社区，开展公益视力筛查、近视防控科普讲座、爱眼护眼公益课堂；另一方面依托院内眼健康科普馆打造沉浸式研学基地，通过互动体验、现场讲解等形式，把抽象的眼健康知识变得直观易懂。内外联动常态化普及科学用眼知识，引导纠正不良用眼习惯，提升学生、家长及教师的近视防控认知，全方位筑牢本地青少年视力健康防护屏障。

未来，大同爱尔眼科医院将以此权威认证为全新起点，继续深耕儿童青少年近视防控领域，严格恪守国家行业标准，不断优化服务流程、升级诊疗技术、强化团队专业能力，持续完善全周期视力健康管理体系。同时积极投身公益科普事业，以更专业的技术、更规范的服务、更暖心的举措，守护大同万千儿童青少年的清晰视界，助力区域儿童青少年近视防控工作高质量推进。

大同爱尔眼科医院视光中心，由小儿眼科与医学验光配镜中心组成。中心拥有专业的近视防控医疗团队，配备国际先进的检查设备，致力于为儿童青少年建立眼健康发育档案，提供科学防控、医学验光配镜及眼健康科普等全方位服务，努力为儿童青少年打造优质的视觉方案。

大同爱尔眼科医院视光中心配备有OA2000光学生物测量仪、TOMY4N和PENTACAM角膜地形检测仪、MRT全视网膜屈光检测仪、数字化裂隙灯、NIDEK综合屈光检测仪、眼压计、TOPCON自动电脑验光仪、日本TOPCON角膜内皮计及眼底照相机、Essilor全自动磨边机等国际先进的检测及制镜设备，为科学严谨的近视防控工作提供了国际领先的硬件保障。

（孙晓娟）


# 幸福，从来无需寄托于人

有这样一类人：一旦进入亲密关系，便习惯性地把全部身心交付给对方。有位女性曾自述，遇见心仪的人之后，她彻底打乱了自己的生活节奏。饮食、睡眠、工作、心绪，全部被对方的情绪所左右。对方一句温和的话语，足以让她整日欣喜；对方片刻的冷淡疏离，又让她彻夜辗转、反复揣测。

这种过度的情感投射，最容易让人丧失自我秩序。为了维系关系，她刻意迁就、不断让步、牺牲喜好、消耗精力，试图靠他人的偏爱换取安稳与幸福。可惜事与愿违，越是向外依附，内心越慌乱，关系越拉扯。最终没有松弛的默契，没有长久的笃定，只剩下无休止的内耗与情绪动荡。

心理学中有一个明确的结论：将幸福的锚点寄托在他人身上，人生注定“风雨飘摇”。人性本就流动可变，人与人的缘分、态度、热度，更不具备永恒性。他人的温度、柔情、迁就与偏爱，从来不是人生常态，更可能是阶段性的情绪、暂时性的付出。

人际交往中，多数情感痛苦的根源，都很有可能是认知错位：错把他人片刻的善意，误以为是终身的无条件救赎。于是停止了自我滋养、放弃自我成长，把安全感、价值感、情绪稳定性等，全部交由他人掌控，被动跟随对方的态度起落而活着。

世事无常，人心亦然。当对方热情褪去、慢慢抽离，曾经依赖的温暖瞬间归零。所有外寄的期待轰然崩塌，人会迅速陷入空洞、失落与自我怀疑，跌入无法自救的情绪低谷。

让我们看清这个人间真相：真正的幸福，从来不是向外求索，而是在不断地内修安稳。所有能够切身体会的长久、稳定、踏实的幸福感，从来不是他人的馈赠，而是自我沉淀、建设的结果。

心智成熟的成年人，不会轻易把精神归宿、人生底气寄托在任何人身上。而漫长人生的重心始终是自我：好好生活、持续精进、丰盈内心，搭建属于自己稳定、自足、完整的精神世界。

当你的精神世界足够富足，就不会急着向外抓取一段关系、一个人，来填补情绪缺口，不再卑微渴求他人的认可、偏爱与温柔。

心自安稳，我自山海。

人生最妥帖的幸福，永远是能握在手中的自我补足。

（孙晓娟）


大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传