

# 高血压病因筛查：精准溯源 因人施治

——访大同新建康医院高血压门诊孟晓红主任

本报记者 王瑞芳

“吃了5年降压药，没想到切个小腺瘤就全好了！”刚拿到复查报告的张阿姨难掩激动——她的血压从160/100mmHg稳稳降到了120/80mmHg，兜里再也不用揣着降压药。让她改写命运的，正是大同新建康医院近日高血压门诊开展的高血压病因筛查项目。该门诊通过多学科协作与标准化流程，为高血压患者打造“从查因到治疗”的全链条诊疗服务，推动高血压诊疗从“对症控制”向“对因根治”升级。



## 不是所有高血压，都得一辈子吃药

“很多人以为高血压就是‘终身病’，只能靠吃药压着，其实不少是‘假高血压’——病根藏在身体别的地方。”大同新建康医院高血压门诊孟晓红主任解释，就像家里水管压力大，可能是堵了也可能是阀门坏了，光关总闸没用，得找到问题在哪里。

数据显示，我国高血压患者超3.3亿，其中5%~25%存在明确的继发性病因，如原发性醛固酮增多症、肾血管性高血压、肾上腺腺瘤等。但由于缺乏系统性筛查体系，这类患者的检出率不足1%，多数人长期接受“盲目降压”治疗，不仅血压控制效果不佳，还可能因病因未除导致心、脑、肾等靶器官持续受损，增加心衰、卒中、肾衰竭等严重并发症风险。

“这正是我们启动项目的核心原因。”孟晓红介绍，门诊联合内分泌科、心内科、泌尿外科、睡眠科、神经科、影像科、检验科、营养科及减重门诊等多个科室组建专项团队，制定标准化筛查流程，就是为了让更多高血压患者找到“血压高的根源”。项目还得到了北京阜外医院的技术支持，引入了国内领先的病因筛查技术与诊疗理念，确保筛查精准度与治疗规范性。

张阿姨就是典型例子。她吃了3种降压药血压还不稳，筛查时先抽了几管血，发现醛固酮这个指标特别高，再做CT一看，肾上腺上有个黄豆大的腺瘤。泌尿外科医生帮她切了腺瘤，才一个月血压就正常了，药也停了。

## 这几类人，赶紧去做筛查

“不是所有人都要查，但有几种情况必

须警惕。”孟晓红列出了“高危信号清单”，符合任何一条都建议到医院筛查：

吃药不管用的 同时吃3种降压药(含利尿剂)，血压还是降不到140/90mmHg以下；

年纪特殊的 30岁以下就查出高血压，或者60岁后突然血压飙升；

伴随怪症状的 经常乏力、腿软(可能是低钾)，或者体检发现肾上腺上有结节；

血压“过山车”的 平时控制得好好的，突然就失控了，或者白天正常晚上高。

22岁的小刘就因“怪症状”查出了问题。他总说头晕，检查血压高达180/100mmHg，吃了药也控制不佳。筛查时做了24小时动态血压监测，发现他夜里血压根本降不下来，再查睡眠监测，原来是严重的睡眠呼吸暂停——睡觉时老憋气导致血压飙升。佩戴了呼吸机后，血压慢慢就正常了。

## 筛查不复杂，就分三步走

很多人担心筛查麻烦又花钱，孟晓红说，其实高血压病因筛查过程很简单，项目采用“阶梯式精准溯源”模式，分为三步，大多数患者不用住院：

### 第一步：基础检查(抽血、测个尿)

先查血常规、生化指标，重点看血钾不高，再测“醛固酮/肾素比值”——这是找肾上腺问题的关键指标，抽一管血就能出结果。像张阿姨就是这个比值异常，才锁定了腺瘤。

### 第二步：精准定位(戴个仪器、拍个片)

如果基础检查有问题，就用“24小时动态血压监测”——戴个手机大小的仪器在身上，正常上班睡觉，能记录一昼夜的血压变化，连“白大衣高血压”(一到医院就紧张血压高)都能揪出来。怀疑肾脏或肾上腺有

问题的，再做个CT或MRI，可以精准找到病变位置。

第三步：多学科会诊(各科医生一起想办法)

内分泌科、心内科、肾内科、泌尿外科、睡眠科、神经科、营养科、减重门诊医生坐在一起，结合检查结果制定方案：是切腺瘤、放支架，还是调整药物，确保对症。

## 早筛查，省钱还少遭罪

“别觉得筛查费钱，漏诊才真的亏。”孟晓红帮大家算了笔账：如果继发性高血压没有及时发现，10年后可能引发中风、肾衰竭，光透析一年就是一大笔花销，还可能落下残疾。而早期筛查加治疗，大多花几千块就能根治，生活质量完全不一样。

对年轻人来说，病因筛查更能改写人生。22岁的小刘要是没做睡眠监测，可能一辈子要靠降压药续命，还面临猝死的风险。现在他不仅摆脱了药物，还能正常生活。

据了解，该院高血压门诊自开启以来，依托多学科协作(MDT)和智能化检测技术，为高血压患者提供从病因诊断到个性化治疗的全流程服务。项目运行半个月以来，已经为200余人做了筛查，其中为10%的患者明确了病因，部分患者通过针对性治疗实现“高血压治愈”。

高血压患者必须通过全面检查明确病因，这不仅有助于制定精准的治疗方案，还能预防并发症、优化用药安全性。单纯依赖降压药而不查因，可能掩盖潜在的疾病，增加心脑血管事件的发生风险。孟晓红建议患者应在医生指导下完成必要的检查，找到病因源头，精准施治，并坚持长期规范的血压管理。

## 睡前刷手机 后果很严重

睡前刷手机会让人越来越清醒，研究发现，使用电子屏幕两小时会抑制22%的褪黑素分泌，延迟生物钟时间。电子屏幕所散发出来的光比太阳光还要强，经常使用对细胞老化也会起到促进作用。

很多人在睡前玩手机前会给自己设定一个目标，玩半小时、一小时就睡觉。但结果却很难做到，短视频、电视剧等会让人不知不觉刷到深夜，而且越刷越清醒。当强烈的困倦感过去之后，整个人会异常清醒。

挪威公共卫生研究所曾对4.5万名18~28岁的受试者进行了调查，结果发现睡前玩手机的时间每增加1小时，失眠的可能性

会增加59%，睡眠持续时间会减少24分钟。这种情况和玩手机的内容没有关系，只要是在看手机屏幕，就会造成影响。

大同新和医院综合内科张富明医生介绍，除了影响睡眠外，长期睡前玩手机还会触发一系列健康问题：

**眼睛受损** 长期近距离看手机会让睫状肌功能下降，眼睛会因此而过度疲劳，且很容易会有视物模糊等症状出现。尤其是一些喜欢躺着玩手机的人，给身体带来的伤害更大。此外，躺着玩手机的时候，拇指一般会在斜下方拖住手机，时间长了容易导致腱鞘炎发生。

**颈椎变形** 在颈前倾的状态下看手机，颈椎会承担较大压力，时间长了容易导致颈椎生理曲度变直，甚至会反弓畸形。

**代谢紊乱** 夜间玩手机还会干扰到瘦素、胃饥饿素的分泌，让人的食欲大大增加，尤其渴望高热量的食物。夜间吃夜宵的话，会让身体肥胖，显著增加多种疾病的发生风险。

**影响大脑健康** 睡前玩手机会刺激肾上腺素、多巴胺释放，让人的情绪变激动，入睡时间会显著延长，且很难进入深度睡眠。时间长了，会让新陈代谢受损，一些代谢物在体内堆积，给大脑健康带来不好的

影响。

但对于多数人来说，睡前完全不看手机确实很难戒掉，在玩手机的时候注意以下细节，可以很大程度减少伤害。

首先，玩手机的时候一定要有足够的亮度，手机屏幕的光和周围的光不要有太大反差，可减少蓝光对眼睛的伤害。其次，要调整手机屏幕的亮度，将其调至最低舒适度，以减少对眼睛的伤害。

另外，睡前玩手机建议最好坐着，保持眼睛与手机屏幕平行，不要低头、仰头看手机，可以多变换姿势，玩一会起身伸展下身体。(武珍珍)

## 哪些食物不建议反复加热？

生活中，很多人习惯把吃不完的食物统统丢进冰箱，等待下次加热后再食用。殊不知，这样的生活微行为有时做得不一定对。哪些食物是建议不要反复加热食用的呢？

带着这个问题记者采访了我市消化病专家曹玉文。他介绍，反复加热食物的主要不良影响来自细菌滋生危害人体，再者就是营养素的流失。举个例子，大家都爱吃的鱼肉，它富含优质蛋白质及Omega-3

不饱和脂肪酸(如EPA和DHA)，同时富含多种维生素与矿物质。首次食用后，唾液和空气中的细菌会附着在剩余部分，即使冷藏(0~4℃)也只能抑制细菌繁殖，无法完全杀死。若冷藏时间超过24小时或加热不彻底，细菌可能产生毒素，导致食用者恶心、呕吐、腹泻等急性肠胃炎症状。

曹玉文指出，以下食物建议不要反复加热食用：

一是菌类蘑菇。第一次经过高温烹调

会产生硝酸盐，吃剩下的放入冰箱低温保存，再次加热之后食用菌菇在人体内亚硝酸盐会增多，容易出现腹痛等症状。长期吃或者过量吃剩下的蘑菇类食物对身体有潜在危害。

二是海鲜类的食物。没吃完的海鲜类食物如果放置久了也会滋生细菌，即便是冰箱里也会产生毒素，反复加热食用对肝脏危害很大。

三是牛奶。反复加热过的牛奶很容易

变质，其中含有的营养成分蛋白质会变性，多种营养流失。

四是银耳汤和木耳。反复加热它们不仅会产生亚硝酸盐，还会产出米酵菌酸，对身体危害极大，建议直接扔掉。

五是叶菜类(菠菜、白菜、芹菜等)。它们本身含硝酸盐，储存或冷却时可能被细菌转化为亚硝酸盐。虽然家庭二次加热后含量通常仍在安全范围，但反复加热会增加风险，建议大家现做现吃。(孙晓娟)