

年纪轻就不会高血压吗？

▲ 河南省柘城县牛城乡卫生院 梁洪鹏

高血压想必大家都比较耳熟能详，但是在大多数人的印象里，高血压只“偏爱”老年人，和年轻人没有什么关系。但是事实并非如此，近年来，我国高血压患病人群逐渐呈现低龄化的趋势，很多三十岁左右的年轻人成为高血压门诊的“常客”。为什么年纪轻轻就患上高血压这种难缠的疾病？日常生活中哪些不良习惯会导致血压增高？

引发高血压及高血压的主要因素

- （1）体重超标。现在我国超重的人群已经高达几千万，体重的指数和血压的水平息息相关，成正比例。一般BMI指数大于24kg/m²的患者发生高血压的可能性是体重正常人群的好几倍。所以我们平时一定要注意饮食的摄入，控制体重。
- （2）服用过量钠元素，低钾的食物。

这是高血压患者发病最常见的一个原因，特别是我国，由于饮食习惯的影响。很多人的饮食都是高钠低钾的，所以，高血压患者平时一定要管控自己的饮食，改变饮食习惯。人均每天摄入钾不要低于4.7g。

（3）缺乏体育锻炼。适当进行运动可以缓解交感神经的紧张，促进扩血管物质的生成，改善我们的内皮紧张功能，从而促进糖脂代谢。这样能够有效的控制预防高血压。

常见六大误区要了解

- （1）用药不规律，血压高时吃药血压正常停药。其实，高血压属于慢性病，患者需长期服药，坚持服用降压药可降血压，保持血压平稳，避免器官功能受损。擅自停药不仅会造成血压反弹升高，甚至会引起脑溢血等并发症。

麻醉对记忆力有影响吗？

▲ 东莞市石排医院 马艳伟

在临床上，麻醉是保证手术成功的重要环节，它是直接影响手术是否顺利进行的重要因素。但在实际工作中，却常听说外科手术运用的麻醉剂，会损伤大脑，导致记忆减退。且在临床诊治中，常会有患者向医师咨询麻醉对记忆的影响，手术中的麻醉会不会对记忆产生影响？

麻醉的定义

麻醉指的是用药物等方法，让患者局部某个部位或全身都暂时失去知觉，从而最大限度达到无痛效果。麻醉分为两种，一种是局部麻醉，一种是全身麻醉，术前六个小时之内都需禁食，四个小时之内不能喝水，以免术中出现意外，不同麻醉形式对患者的影响也不同。

全麻 全麻是全身麻醉的缩写，是通过麻醉剂对患者的中枢神经系统进行抑制，从而让患者失去知觉，没有任何痛觉。七氟烷、地氟烷、氧化亚氮等属于常用麻醉药物；阿片类、氟哌利多、氯胺酮、异丙酚、巴比妥类、依托咪酯等属于吸入性麻醉药物；去极化肌松、非脱极化肌松等肌肉松弛药物属于静脉麻醉药物。这些麻醉剂由于应用方法的差异，效果也各不相同。

麻醉方式包括吸入麻醉、静脉麻醉及复合麻醉。（1）吸入性麻醉：主要是利用麻醉机将挥发性气体类麻醉剂注入患者体内，对其进行中枢神经系统的抑制。（2）静脉麻醉：将一种或多种麻醉剂注入到患者静脉处，使患者的中枢神经受到血流的影响，从而达到对患者的全身麻痹作用。（3）复合麻醉：在实施麻醉剂的过程中，先后采用多个麻醉剂或同时采用多种麻醉剂以达到全麻的目的。平衡麻醉指使用两种及以上麻醉药物或技术的麻醉方法，它具有肌松、镇痛、遗忘、自主反射抑制和维持生命体征稳定的效果。可降低各种麻醉药物的用量和不良反应。

局麻 局麻是由麻醉师将麻醉剂局部注射到患者的某个部位或椎管中，使得麻醉剂起到一定的作用。当麻醉剂对身体某个区域起效时，这个区域的感觉神经就会被阻断，此时就会出现运动神经传导受阻的情况。这个阻断是可以恢复的，对患者的身体没有任何伤害。与全麻相比，局麻最大的优点就是简单，患者可处于清醒状态。

麻醉对人体记忆力的影响

尽管许多文献都表明，手术中的麻醉并不

会对患者的记忆产生影响，但也有一部分患者在手术中表现出了明显的记忆减退，其原因可能与注意力转移、手术应激有关，还会与患者的麻醉方式、患者的年龄及其身体素质相关。

麻醉方式 麻醉会对人的记忆产生何样作用是要进行综合考量的。全麻相较局麻更容易对病人的记忆力造成影响，因为进行全麻以后患者会完全失去知觉、丧失意识，会有短暂的失忆，但在此之后，患者的记忆力会随着时间的推移而逐渐恢复，并且不会对患者产生永久性的影响，前提是麻醉剂的合理应用。

局麻就不会出现这样的问题，因为局麻患者并不会完全失去意识，麻醉剂不会对患者脑部造成影响，同时，局麻的效果也不会持续太久。

患者年龄 由于患者年龄的差别，因此，麻醉药物对患者记忆的作用也不尽相同。对于青年患者来说，由于其活力和新陈代谢较快，所以麻醉药物可被快速代谢。所以并不会产生不可逆转的伤害。倘若患者是低龄的孩子或者是高龄的老年人，则在影响记忆力方面会存在一定的风险。由于儿童和老年人自身生理功能较弱，神经系统也较为敏感，但对记忆力造成的影响是可逆的。

身体素质 如果身体素质较差、大脑曾经受过伤害或是做全麻手术较频繁的患者，在进行全麻以后，有很大几率会发生记忆减退。可能与其手术过后的身体疲劳、营养不良、精力不足、兴趣淡漠等因素有关。术后患者应该更多地摄入对脑神经元有益处的食物，以确保其营养充足，并且要注意休息睡眠，以补充体能，避免疲劳，让自己始终维持积极向上的状态，这样可以让大脑的工作效率得到提升，也是改善记忆的重要因素。

总之，患者在全麻过程中，都会受到不同程度的影响，但麻醉剂对患者的记忆影响较弱，只是暂时的。若患者记忆力逐渐减退，并伴随着一些不舒服的感觉，就要当心是疾病问题。

相关工作人员要正确对待它，并通过科学的方法帮助患者快速的恢复记忆。术前麻醉医生对患者病情做出判断，以选择最安全、最合理、最有效的麻醉方法；术中密切监测患者的呼吸、循环和体温，以便及时发现异常，及时采取措施；术后还要做持续的监护，避免出现任何的异常，直到患者完全康复为止。当患者在康复期间，如果患者记忆力出现障碍，要尽快进行处理。

导致前列腺增生的原因

▲ 湛江骨科医院 吴明城

前列腺增生是一种男性常见病，多伴随着衰老而发生。前列腺是一种雄性生殖系统器官，它在膀胱下方，环绕着尿道。通常，当人体需要的时候，前列腺细胞就会分裂、增长，但是如果是前列腺增生的情况，就会出现不正常的增生，并形成肿块，从而引起前列腺变大。临床上出现的症状有两种，一种是膀胱刺激性症状；另一种是由于增生的前列腺阻塞了尿路而引起的梗阻性症状。前列腺增生的确切起因还没有被充分了解，但是下列因素可能会导致前列腺增生的发生。

激素水平的改变

前列腺增生可能和雄性激素的改变有关，尤其是和睾丸素的降低相关。雄性激素是调节前列腺生长的主要激素，其中90%的雄性激素来源于睾丸。在性激素的调节下，男性的前列腺间质细胞与男性的前列腺上皮细胞会互相作用，随着年龄的增长，身体会出现性激素的失衡，并且会产生雌雄激素的协同作用，从而导致前列腺增生。雄性激素可经前列腺上皮细胞受体发挥对其增殖及凋亡的作用。所以，前列腺增生的发生和雄性激素的比例和表达有关。前列腺细胞增生到一定程度，会对后尿道形成挤压作用，这种挤压状态会引起尿道的压力增加。尿道压力升高会导致排尿的异常，表现为尿频、尿急、夜尿增多、排尿费力、尿等待、尿线变细等。在临床上，对于前列腺增生的治疗，最主要的原则就是要控制双氢睾酮的合成与分泌，但同时也要保证睾酮的水平，才能保证雄激素对人体各系统器官的正常生理功能，因此，现在常用药物的主要作用就是阻止睾酮向双氢睾酮的转化，这些药物可以有效的减少双氢睾酮的含量,减少双氢睾酮对前列腺生长的强烈刺激,药物的使用也能保持正常睾酮的组成，所以也保持了男性应该有的某些第二性征以及雄激素对人体各器官和系统功能的正常生物学作用。

年龄增长

当你变老时,前列腺增生的危险也会上升。前列腺增生在中老年男性中比较常见，属于一种以细胞增多为主要表现的病变。男性在45岁左右出现增生，50岁左右出现明显症状，60岁以后会更加明显，出现排尿费力、夜尿次数增

也不存在高血压靶器官损害者，首先需在3～6个月内改变不良生活方式，如戒烟酒、少盐糖、多锻炼等。单纯依赖药物不利于血压的稳定和靶器官的保护，患者在药物治疗的同时，应保持豁达、轻松的心理状态，养成日常锻炼的生活习惯，保持清淡饮食和良好睡眠，这些都有助于血压的稳定。

（6）轻信偏方，而拒绝接受正规治疗。其实，轻信所谓偏方、灵丹妙药，甚至保健品的虚假功效，只会延误治疗，加重病情。高血压患者应到正规医院内科门诊或慢性病门诊就诊，并遵照医嘱合理使用降压药，将血压控制在正常水平范围内。

所以综上所述，我们一定要对高血压保持一个正确的认知，才能科学有效的进行治疗。不要以为高血压离你很远，当心它随时都有可能发生。我们要做的就是尽早预防，定期检查以及积极配合治疗。

多等症状。前列腺增生是由前列腺的移行带增生引起的，在未发生增生之前，该部位约占前列腺组织的5%，一旦发生增生，则约占整个腺体的70%。如果到了老年，睾酮水平降低，就会导致前列腺中两侧叶腺体、结缔组织、平滑肌及上皮细胞增生，从而形成多发的球状结节。当人的年纪越大，前列腺增生就会越严重，这时就需要有功能的睾丸会分泌雄性激素。当患者因为前列腺增生而排尿困难时，也有可能引起膀胱肌损伤，引起尿潴留，所以在治疗过程中患者需要进行导尿。

遗传因素

前列腺增生的发生和家庭基因有一定的关系。前列腺增生是一种具有家族遗传性的疾病，60岁以下做前列腺增生手术的患者大约有50%是受家族的遗传影响。

生活习惯

患上前列腺增生与饮食不健康、缺乏运动、长期饮酒等不良生活习惯有关。研究表明，酒精摄入对前列腺增生的发生、发展有重要影响，但其作用机制尚不清楚。如果经常吃一些辛辣刺激性的食物，也可能会引起前列腺增生。另外，由于缺少运动，可能会引起血管硬化，同时也可能引起前列腺局部的血液循环不畅。由于不良的生活习惯而导致的肥胖同样会导致前列腺增生的发生，而适量的运动能够减少这种危险。

炎症因素

患有前列腺炎或其它前列腺疾病的人，更容易患上前列腺增生。由于长期存在的前列腺炎症，或者是尿道炎、膀胱炎等疾病，都会导致前列腺组织充血、增生。

综上所述，如果你出现了前列腺增生的征兆，一定要到医院寻求专业的治疗。首先，在平时的饮食方面，要以清淡为主，尽量不要食用油腻的食物。其次，不能饮酒，酒精会让前列腺变得肿胀，从而导致前列腺增生，另外，不能吃辛辣的食物，较重的香辛料也会让情况变得更糟。最后，要注意适量的饮水，晚上可以少喝一些，但白天还是要多喝一些，不要由于尿频而减少，多喝一些可以稀释尿液，避免泌尿系感染和膀胱结石的形成。