

低压高也算高血压

▲ 安徽省宿州市灵璧恒实医院 王熠

血压分为低压和高压，用专业的医学名词讲就是舒张压和收缩压。我们心脏的左心室在舒张时，末期血液对血管壁产生的压强就是舒张压，心脏的左心室在收缩过程中，主动向动脉挤压血液，此时血液对血管壁产生的压强是收缩压，正常的成年人收缩压应在 90~140 mmHg 之间，舒张压要在 60 mmHg~90 mmHg 之间，大多数人在没有服用降压药物时，一天测量三次收缩压和舒张压低于正常范围的都属于低压，因为低压高就是舒张压高，简单来说，低压高也是高血压。

低压高的常见原因

高盐饮食 在日常生活中，如果日常摄入的盐分过多，那么人体血液中的晶体渗透压就会出现升高的症状，会让更多的水分进入血管内，人体的血容量会在一定程度上增加；除此之外，盐分摄入过多还容易让人体出现内分泌紊乱的情况，导致患者外周血管收缩阻力增高，这两种都是低压升高的诱因。

肥胖 肥胖患者因为身体体积大，在心脏运输血液时需要运输更多的血液，为了满足身体供血的要求，患者的心脏会通过增加心跳次数和加大心肌收缩力量来实现，所以患者会出现低压升高的症状。



精神紧张 交感神经会因为人体长时间处于紧张状态而过于兴奋，这时人的心跳加快，血液输出量增加，心脏周围的血管会进行收缩，继而出现低压升高的症状。

基础疾病 大部分高血脂、高血糖和尿酸指标较高的患者都会出现血液浓稠度过高的现象，这时患者体内血液的流速变慢，低压升高。

不良生活习惯 吸烟和饮酒行为都会导致血管出现异常收缩，这时外周血管阻力增

加，导致人体的舒张压升高。

部分人有熬夜的习惯，这部分人群大多都有激素水平紊乱的现象，这也是血管收缩的一个原因，从而导致人体低压升高。部分职业的工作者需要长期久坐，而且缺乏日常锻炼，所以血液流速变缓，也会出现低压高的症状。

高血压有遗传的特性，如果父母双方或者家族内有低压高的患者，这一问题很可能会遗传给下一代。

稳定血压的两种做法

清淡饮食 大部分有高血压症状的人群，其实在饮食结构和饮食爱好上有一定的共同点，大多数人在饮食上口味较重。尤其是当前网络发展为人们的生活带来了极大便利，很多人为了节省时间和精力，很自然的都会选择在饭店就餐或者干脆叫外卖。部分商家为了让食材的颜色变得更加新鲜和诱人，会在食物的烹调过程中加入大量的调味品，过量使用食用盐、白砂糖、食用油、酱油和蚝油等。

诚然，这些调味料的加入让食物的味道变得更加美味，但是也让食物中的油脂含量、盐分含量、糖分含量远远超标。经

常食用这些高盐、高糖和油腻的食物，只会让人体的血液变得更加粘稠，这时人体内的血管也会变得越来越窄。所以我们在饮食中一定要秉承着清淡饮食的原则，尽量采用简单的烹饪方法，这样才能发挥食材更加原始的营养价值。

经常运动 大部分高血压人群都没有锻炼身体的习惯，他们将大多数的时间分配到了工作上、休息上、看电视上，而很少进行运动。保养血管的好方法之一其实就是运动，运动能够帮助人体内的血液更快流通，同时也能减轻人体血管的压力。

除此之外，运动还能控制体重，提高人体免疫力，从而预防多种慢性疾病。

但是高血压患者在一开始运动时不要急于求成，要采用循序渐进的方式，选择适合我们身体的运动种类和运动强度进行运动，如此才能稳定人体血压，让我们远离血压类的疾病。

高血压现已成为一种非常常见的疾病，看似离我们很远，其实离我们很近。我们要明白不论是高压高还是低压高，都属于高血压，都得想办法将患者的血压值降到正常范围内，才能避免因为认知不足而让高血压对我们的身体造成更大伤害。

如何查出心脏病变?

▲ 河南省宁陵县人民医院 林森

心脏超声是一种非常常见的无创医学检查方法，通常是使用超声波来检查心脏的结构和功能如何运作。这种技术在诊断各种心脏疾病中非常有益，包括心脏瓣膜疾病、心肌梗死、心脏肥大、心脏衰竭等。它是一种非侵入性、无伤害的技术，通常可以在无任何准备的情况下进行。本文将详细介绍心脏超声技术，包括其原理、用途和技术，以帮助大家更好地了解这项关键技术的重要性和应用。

心脏超声的原理

心脏超声是通过超声波来生成图像，检测和评估心脏的结构和功能的技术。在这种技术中，超声波会通过放置在胸壁上的一个声波探头向心脏内部发出信号。这个探头会拾取回来的回声并转化为能够用于呈现图像的信号。这样，医生可以通过电视屏幕或计算机屏幕上显示能够清晰呈现心脏结构和功能的实时图像。

心脏超声的应用

检测心脏疾病 心脏超声可以用于检测心脏瓣膜疾病、心肌梗死、心脏肥大、心脏衰竭等心脏问题理。

检测心脏缩短率和心脏容量 心脏超声可以帮助确定心脏缩短率和心脏容量，以反映心脏在收缩和舒张期间的功能。这个值可以帮助医生衡量心脏在不同情况下的工作状态，如在剧烈运动或紧张状态下。

检测胸部疼痛 心脏超声可以检测不明原因的胸部疼痛，以确定是否与心脏病有关联。

监测心脏手术效果 心脏超声可以用于手术前或手术后的检查，以确保手术效果和心脏功能恢复正常。

心脏超声技术

心脏超声检查是一种无害、无侵犯性的医学检查方法，通常不需要很多的准备工作。一般而言，要求患者尽可能轻松的呼吸，并将上衣解开，以便探头能够放置在胸部。

二维超声图像 使用二维超声图像时，探头会放置在胸壁上，将超声波向心脏发送，然后根据超声波返回时的强度、位置和时间来构建出心脏各个结构的图像。

序列图 心脏序列图是一个用于检测心脏功能的分析工具。这个工具可以帮助医生对心脏的收缩和放松过程进行分析和判断，从而评估心脏的功能状况。

多普勒超声波 多普勒超声波是测试心脏血流的另一种类型的心脏超声技术。多普勒测量可以帮助医生评估心脏和大动脉的血流状况，从而确定是否存在血液回流或狭窄等病变。

心脏超声特点

如果把人体的心脏比作一座房子，心脏超声能够检测出这座房子的结构、看清房间大小以及门窗是否稳固、监测房间隔音效果等情况；而心电图主要用来检测房间电线情况，是否存在短路等问题；对于冠脉CT和冠脉造影则主要用于诊断家里的水管通畅情况。这些检查方法各自有其优点和适用场景，不能互相替代。如果您出现了与心血管有关系的症状或存在患心脏疾病的高风险因素，应该及时就诊并听从专家的建议，选择合适的检查方式进行诊断和治疗。

总之，心脏超声是一种重要、无害的检查方法，可以帮助医生判断心脏结构和功能是否存在病变，以选择合适的治疗方法。

脑卒中应以预防为主

▲ 河南省西平县人民医院 佟攀峰

脑卒中是指由于脑血管阻塞引起的血液供应突然中断（缺血性脑卒中）或脑部血管突然爆裂（出血性脑卒中）的疾病，是一种急性、复杂的神经系统疾病。缺氧和血液灌注不足会导致坏死性脑损伤，严重影响相应身体区域的功能。及时察觉脑卒中发作症状、及早治疗对于挽救人们生命和预防脑疝等严重并发症非常关键。

缺血性脑卒中也称“脑梗死”，是指由于大脑动脉阻塞导致的区域性脑部缺血和缺氧，从而引起脑细胞无氧代谢障碍死亡。常见的原因包括动脉粥样硬化、血栓形成和栓子堵塞等；而出血性脑卒中则是由于脑血管破裂导致的脑内出血或蛛网膜下腔出血。高血压和动脉瘤是这类脑卒中的主要病因。

脑卒中的病因包括动脉粥样硬化、高血压、房颤、血管炎、糖尿病及高脂血症、高同型半胱氨酸血症等，这些因素容易导致血管狭窄和闭塞，从而引起脑缺血或脑出血，进而诱发脑卒中。药物因素方面，长期使用抗凝药、抗血小板药可能会增加患者发生脑出血的风险。长期吸烟、饮酒会对血管壁造成损伤，促进本病的发生。此外，年龄、性别、遗传等因素也与本病发病率、患病率和死亡率相关。

脑卒中的症状

脑卒中具有很强的突发性和严重性。其临床表现主要包括头痛头晕、意识障碍、偏瘫、言语障碍、视觉障碍等。具体而言，患者会感觉一侧肢体（或单侧上肢、单侧下肢）麻木无力；走路或拿东西发软，持物不稳，走路摇晃，严重时，肢体无法抬起和自主运动；不能说话或说话不清楚或言语不流利，能听懂别人的意思，但也可能出现理解困难；感觉自己口角向一侧歪斜，鼓腮时漏气，流口水增多，伸舌头发现舌头不居中，一侧的鼻唇沟变浅；进食费力，无法顺利吞咽食物，

饮水呛咳；头痛头晕，头痛可缓和可剧烈，依据病变部位不同而不同，头晕严重时不敢睁眼；恶心呕吐，呕吐物为内容物；突发意识障碍，会有嗜睡、精神错乱、昏迷等症状；突然癫痫发作，多伴有意识丧失，呼之不应，持续几分钟后缓解；双眼睁开看东西有重影，闭上一只眼睛时看东西无重影。看东西看不全，有视野缺损。患者感觉一只眼睛不能向上、下、左、右这四个方位的某一个方位转动或都不能转动，只能直视前方。

当患者出现癫痫发作时，需要医生紧急抢救，否则可能因窒息死亡。一般治疗方案是，药物降压、降糖、抗凝、降脂稳斑治疗。对于危急情况的患者，符合相应指征后，立即行溶栓治疗，缺血性脑卒中行血管支架和血管扩张术、CEA 使狭窄的动脉再通。出血性脑卒中需要手术清除血肿、脑室穿刺引流降低颅内压，减轻脑水肿。还需要配套进行相应的康复治疗，恢复患者日常生活自理能力。

脑卒中的预防

积极控制原发病：针对高血压、糖尿病、血脂异常、动脉粥样硬化、房颤、血管炎等慢性疾病也要积极治疗，控制好药品使用量和时间，定期复查与体检，监测血糖、血压、血脂水平。

改变生活方式 戒烟和限制饮酒、控制体重，饮食应避免高盐、高脂肪和高糖食物，清淡饮食，避免煎炸和辛辣刺激食物，选择富含膳食纤维的水果、蔬菜、全谷类食品 and 低脂肪乳制品。保持良好的心态和情绪，家属要对脑卒中患者进行心理疏导，避免情绪波动。

康复锻炼 包括肌力增强训练，关节活动度训练，减重步行训练、体位转换训练等，使患者能够正常吃饭、洗漱、穿衣，恢复日常自理能力。