

阻止高血压损害你的身体！

▲ 中南大学湘雅二医院桂林医院 曾漪阳

高血压，分为原发性高血压和继发性高血压，原发性高血压又称为高血压病，是一种常见的慢性疾病，广泛存在于全球各个年龄层次的人群中。它可能是你身体中不可见的“沉默杀手”，但却潜在地对健康构成了巨大威胁。本文将深入探讨高血压的危害以及如何预防和治疗，以帮助你更好地了解并防止这一疾病对你的身体造成的损害。

高血压的定义与分类

高血压的定义 高血压是一种血压持续升高的疾病，它通常被定义为收缩压（即心脏收缩时血液推出的压力）超过140毫米汞柱和舒张压（即心脏舒张时血液在动脉中的压力）超过90毫米汞柱。这个定义表明，高血压的主要特征是血压长期处于高于正常水平的状态。

高血压的分类 高血压可以分为两种主要类型：原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压是最常见的类型，它没有明确的原因，通常与遗传、生活方式和年龄等因素有关。继发性高血压则是由其他疾病或药物引起的，如肾脏疾病、内分泌紊乱或某些药物的副作用。

高血压的危险因素 除了原发性和继发性高血压之外，还有一些危险因素可以增加患高血压的风险。这些因素包括肥胖、不健康的饮食、缺乏体育锻炼、过度饮酒、吸烟以及遗传因素。了解这些危险因素对于预防高血压至关重要。

高血压的危害

心血管疾病 高血压是导致心脏病和中风的主要危险因素之一。持续的高血压可以损伤心脏和血管，增加心脏负担，导致心脏肥大和心力衰竭。此外，高血压还可以导致动脉硬化，增加心脏病发作和中风的风险。

肾脏损害 高血压对肾脏也造成重大损害。肾脏是维持血压平衡的关键器官之一，但高血压可以损伤肾小球，导致肾功能逐渐下降，最终可能导致慢性肾病。

视力问题 高血压还可能对视力产生不利影响。它可以引起视网膜血管病变，导致视力下降，甚至失明的风险增加。

脑血管疾病 高血压增加了中风的风险。脑血管疾病是指由于血管破裂或血流受阻导致的脑部损伤。高血压使得脑部的血管更容易破裂，同时也增加了血栓形成的风险，这都可能导致中风发生。

易破裂，同时也增加了血栓形成的风险，这都可能导致中风发生。

高血压的预防与治疗

生活方式干预

健康饮食 食物对血压有着重要影响。采用健康的饮食习惯，如DASH（饮食方式对高血压的影响）饮食，可以有效降低高血压的风险。这种饮食强调摄入大量水果、蔬菜、全谷类、低脂乳制品和瘦肉，同时限制高盐、高脂肪和高糖食品的摄入。

锻炼 定期体育锻炼对于维持健康的血管系统至关重要。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如散步、游泳或骑自行车，可以帮助降低血压。另外，力量训练也有助于提高肌肉质量，改善代谢。

戒烟和限制酒精 吸烟和酗酒是高血压的危险因素之一。戒烟和限制酒精摄入可以显著改善血压控制，同时降低心脏病和中风的风险。

减肥 如果有超重或肥胖问题，减轻体重是降低高血压风险的关键。每减少每公斤体重，血压可能会下降约1毫米汞柱。

药物治疗 利尿剂：通过促使体内排尿

来减少血容量，从而降低血压；钙通道阻滞剂：可以扩张血管，减少心脏的负担，降低血压；ACE抑制剂：可以减少一种收缩血管的物质，降低血压，同时减少心脏负担；β受体拮抗剂：可以降低心脏的收缩力，从而降低心脏负担和血压。

定期检查

定期测量血压，了解自己的健康状况，对于高血压的早期检测和干预至关重要。如果你已经被诊断出高血压，定期监测和遵循医生的建议是控制疾病的关键。此外，定期的体检可以帮助发现和管理高血压引发的其他健康问题，如心脏病和肾脏问题。

结语

高血压可能是一种无声的威胁，但它对身体的危害绝不可小觑。了解高血压的定义、分类和危险因素是预防的第一步。我们采取积极的生活方式干预措施，如健康饮食、锻炼、戒烟和限制酒精，以减轻高血压的风险。在必要时，药物治疗也是有效管理高血压的方法之一。最重要的是，定期检查和医生的指导将有助于确保高血压得到有效控制，减少其对身体的损害。

您的血糖检测选对了吗

▲ 四川雅安市人民医院 唐明霞

随着现在人们生活环境的变化以及生活水平的提高，加之“吃得多、运动少”，肥胖人群日益增长，糖尿病患者发病率迅速增长。根据2021年全球糖尿病患病人数的相关数据统计发现，其患者增加至5.29亿，到2050年预计将超过13.1亿人患有糖尿病。因而，我们迫切需要加强糖尿病的宣教，使人们了解到血糖监测的重要性。

检验科常规的检测血糖的项目有：静脉血糖（空腹血糖、餐后2小时血糖、随机血糖）、糖化血红蛋白、糖化血清蛋白、糖化白蛋白。这些检测项目的区别是：

静脉血糖 测静脉血清（浆）的血糖浓度，是反映几个固定时间点体内血糖的浓度，我们称为“点”血糖，包括空腹血糖、餐后2小时血糖、随机血糖。

空腹血糖是指在禁食（至少8~10小时未进任何食物，饮水除外）后，次日早餐前采血所测出的血糖值。正常情况下，空腹血糖为3.89~6.1 mmol/L。检测空腹血糖可以了解基础状态下的清晨血糖水平，评估晚间降糖药或胰岛素的用药情况，还可反映基础胰岛素的分泌功能，并且可作为糖尿病的诊断标准之一。注意的是空腹血糖的抽血时间最好是清晨6:00~8:00，若是抽血时间太晚，检测结果不能准确反映患者真实情况。

餐后2小时血糖是指口服75g葡萄糖或100g馒头后，从进食第一口开始计时，抽取2小时的血液检测血糖浓度。正常情况下，餐后2小时血糖应<7.8 mmol/L。检测餐后2小时血糖可以反映进食或者用降糖药后的血糖控制情况、胰岛细胞的储备功能（即进食后食物刺激胰岛细胞追加分泌胰岛素的能力），早期诊断2型糖尿病（早期糖尿病患者空腹血糖正常、餐后血糖增高），还可监测餐后血糖，避免餐后高血糖并发糖尿病眼、肾、神经的并发症。

随机血糖是指任意时间抽血所测的血糖浓度。正常情况下随机血糖不超过11.1 mmol/L。可帮助了解应激情况（如进食多少、饮酒、劳累、生病、手术等）对血糖的影响，能够很好地反映当时血糖情况以及血糖的波动性。

糖化血红蛋白 可反映2~3个月（8~12周）平均血糖水平，且不受饮食等外界因素影响，是反映长期血糖控制的“金标准”。当创伤、骨折、手术、感染、发烧、急性心梗等情况时，可出现应激性高血糖，检测糖化血红蛋白来鉴别真假糖尿病。若是糖尿病患者，糖化血红蛋白会增高，并且糖化血红蛋白<7%时，糖尿病患者发生慢性并发症风险较小，一旦>7%，发生慢性并发症的风险显著增高，因而糖尿病患者一定要常检测糖化血红蛋白，以便监测血糖控制情况，及时调整诊疗方案。

糖化血清蛋白 可反映近2~3周平均血糖水平，同样不受血糖浓度波动的影响，较之糖化血红蛋白，反映更敏感、更及时，适合于短期血糖变化的患者。在特殊情况如透析性贫血、肝病、糖尿病合并妊娠、降糖药调整期，糖化血清蛋白能准确反映短期内的平均血糖水平。容易受到胆红素、乳糜、低分子物质的干扰。

糖化白蛋白 反映近2~3周的平均血糖水平，适合短期血糖控制变化的监测，也可用于应激性高血糖的鉴别及糖尿病的筛查和诊断，且不受多种蛋白质、胆红素等的影响，稳定性和准确性较高。

总之，静脉血糖、糖化血红蛋白、糖化白蛋白是反映血糖检测的不同时间段的血糖水平变化，静脉血糖测定是反映一天中某一个时间点的血糖水平，糖化血红蛋白是长期控制的监测指标，糖化血清蛋白和糖化白蛋白是短期控制的监测指标。我们可根据实际情况，选择合适的检验项目。

了解糖尿病与肥胖症的关系

▲ 广东肇庆市中心人民医院 张志伟

糖尿病和肥胖症是两种代谢疾病，它们在全球范围内都呈现出不断增加的趋势。这两种疾病之间存在着密切的关系，理解它们之间的相互影响对于预防和管理这些疾病至关重要。本文将探讨糖尿病和肥胖症之间的关系，以及一些可能的危险因素和预防措施。

糖尿病的类型

1型糖尿病 这是一种自身免疫性疾病，通常在年轻时发病。患者的胰腺无法产生足够的胰岛素，这是控制血糖水平的关键激素。

2型糖尿病 这是最常见类型，通常发生在中年或老年人身上。在2型糖尿病中，患者的身体要么不能产生足够的胰岛素，要么无法有效地使用已产生的胰岛素。

肥胖症与2型糖尿病的关系

肥胖症与2型糖尿病之间存在紧密关联。肥胖症使身体胰岛素敏感度降低，这意味着身体需要更多胰岛素来维持正常血糖水平。长期肥胖会导致胰腺逐渐失去能力来应对这种需求，最终导致高血糖和2型糖尿病的发展。

脂肪组织与炎症

肥胖症不仅增加了2型糖尿病的风险，还导致慢性炎症。脂肪组织是一个活动的内分泌器官，产生许多炎症性信号分子。这些信号分子可以干扰胰岛素的正常作用，进一步加剧胰岛素抵抗。

遗传和环境因素

遗传和环境在糖尿病发病中扮演着非常重要的角色。除肥胖外，以下其他因素也对糖尿病风险产生很大影响：

家庭病史 如果家庭中有糖尿病患者，个人的糖尿病风险可能增加，因为糖尿病

具有遗传倾向。

种族 某些族群，如非洲裔、拉丁裔和印第安裔美国人，糖尿病风险较高。这与遗传因素和文化饮食有关。

不健康的生活方式 不健康的饮食，高糖、高脂肪和高盐的饮食，以及缺乏体育活动，都会增加胰岛素抵抗和肥胖风险。

然而，肥胖仍然是主要可控制的风险因素之一。通过控制体重、采用均衡饮食和定期锻炼，可以降低患糖尿病风险。定期检查血糖水平也有助于及早发现糖尿病迹象，特别是对于具有家庭病史或其他风险因素的人来说。

预防和管理

通过控制体重来减少肥胖症风险是关键。健康的饮食和适量的运动可以帮助维持健康的体重。定期检查血糖水平，在医生的指导下管理糖尿病，包括服用处方药物、胰岛素注射或其他治疗方式。遵循健康的生活方式，包括戒烟和限制酒精摄入。

糖尿病与肥胖症之间的关系复杂多样，但它们之间存在明显的联系。通过健康的生活方式和及早的干预，我们可以降低患这两种疾病的风险，提高生活质量并减少并发症的风险。

结语

糖尿病与肥胖密切相关。肥胖增加胰岛素抵抗风险，导致糖尿病的发生。遗传、家庭病史、不健康饮食也会影响疾病发展。通过健康生活方式、控制体重、均衡饮食和运动，我们可降低患糖尿病风险。公共卫生教育和政策支持对减少疾病流行至关重要。每个人都应担负健康责任，共建更健康的未来，使糖尿病和肥胖不再成为主要威胁。