

# 记住这些高血压症状，别等严重再治疗

▲ 四川省成都市青羊区第九人民医院 赵红霞

高血压多发于中老年人，具有高患病率、高死亡率、高致残率的“三高”特性。长期血压升高可导致心、脑、肾、眼等器官出现不同程度损害，如：血管硬化、脑梗死、脑出血、高血压性心脏病、冠心病、心力衰竭、肾衰竭、眼底病变、动脉瘤、主动脉夹层等并发症。目前我国约有四分之一的成年人有高血压，那么高血压的临床表现是什么，我们该如何进行有效治疗呢？

## 高血压的临床表现

**头痛、头晕、鼻出血** 由于血压升高，人体供血受到影响，导致脑部也受到牵连。患者常有头痛、头胀以及带帽感，还会出现面部潮红、后颈僵硬、发紧，血压恢复正常后这些症状消失。有部分人会出现眩晕、总感觉站立不稳，有的甚至会出现鼻出血情况。

**记忆力减退** 记忆力减退也是高血压症状表现，高血压一般都发生在中老年人身上，

大多数人都归结为老年人正常生理机能，所以没引起重视，而没及早发现高血压疾病。

**耳鸣、视物模糊** 高血压引起内耳、眼底视网膜血循环障碍，所以有时可听到嗡嗡声、蝉鸣音等异常声响，但所处环境中并不存在此类声音。突然看不清东西也是高血压发作的常见症状。

**心悸、胸闷、乏力** 心悸、胸闷、乏力也是高血压疾病的表现，往往患者会容易受惊、后怕、心跳加快、胸部闷堵、乏力。出现心悸、胸闷说明高血压有可能引起了心脏损害。所以，一旦出现上述症状后要到医院就诊。

**失眠** 由于高血压会引起大脑皮层功能紊乱及自主神经功能失调，所以，高血压患者大多表现为遇事急躁、易怒，夜间休息不好，如睡眠不实、早醒、入睡困难、易惊醒、失眠、睡觉时易做梦等睡眠障碍。

**高血压出现并发症引起的症状** 有的人平时无任何症状，在出现心、脑、肾等脏器

损害后才出现症状，表现为剧烈头痛呕吐、偏瘫、胸痛、呼吸困难、水肿、夜尿多、泡沫尿、眼底出血等。

## 高血压的有效治疗

**药物治疗** 高血压多采用两种或多种药物小剂量联合用药的方法进行治疗，常见的药物包括利尿剂、 $\beta$ 受体阻滞剂、 $\alpha$ 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管扩张药、血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）等。在实际治疗中一定要遵医嘱定时、定量用药，还需定期复查，以便医师根据病情控制效果调整药物剂量。避免自行减药、加药、换药。选择药物降压时尽可能选择24h平稳降药的药，从单一、小剂量用药开始，增加剂量不要过快，降压治疗不可操之过急，以使机体适应血压调整过程，避免降压过快机体无法耐受。

**运动管理** 经常参加有氧运动训练的人

比久坐不动的人收缩压平均降低了3.9%，舒张压平均降低了4.5%，定期参加体育锻炼能有效促进心肺功能，让心脏变得更强壮。可根据自身情况选择简单的爬楼梯、步行、做家务、园艺、骑自行车、太极拳等，保持中等强度，不要过度劳累。

**养成健康生活习惯** 保证心情愉悦、充足的睡眠、合理的饮食习惯是管理高血压的重要因素。减少食盐摄入，食盐摄入量每日低于5g，选择富含纤维的蔬果，优先选择低脂、低糖食物。此外，摄入足够的钾、镁等矿物质也可以协助控制血压水平。戒烟限酒也有助于改善心血管系统的整体状态。

**定时监测血压、定期体检** 定时监测血压，按照血压情况适当调整用药，可以使治疗效果取得最佳。提倡高血压患者自行、居家测量血压。病情稳定血压波动不大的患者可每周到每个月监测一下血压。有高血压家族史者建议3~6月体检一次尽早发现高血压、尽早控制。

# 盆底功能障碍性疾病知多少

▲ 河北省邯郸市涉县医院 王彩霞

盆底功能障碍性疾病是一类涉及盆底肌肉、膀胱、直肠等结构的疾病，可能对生活质量和健康状态造成重大影响。随着现代生活方式的变化，这类疾病在临床上越来越普遍，但由于其隐私性质和人们对盆底健康相对缺乏关注，往往容易被忽视。了解盆底功能障碍性疾病的知识，包括其病因、症状、治疗等，不仅有助于早期发现和治疗，还有助于加强公众的盆底健康意识。

## 病因

盆底功能障碍性疾病的病因复杂多样，包括生理、环境和遗传因素。常见的危险因素包括妊娠、分娩、肥胖、长期便秘、慢性咳嗽等。这些因素可能导致盆底肌肉和韧带的损伤、松弛或过度紧张，从而引发盆底功能障碍性疾病。

## 症状

盆底功能障碍性疾病的症状因具体疾病类型而异，常见症状包括：

**尿失禁** 包括压力性尿失禁（咳嗽、打喷嚏时尿液失禁）和急迫性尿失禁（突然强烈的尿意）。

**盆腔器官脱垂** 如膀胱脱垂、子宫脱垂和直肠脱垂，可能导致不适、疼痛和尿道问题。

**慢性盆腔疼痛** 可以是隐痛、刺痛或压迫感，影响生活质量。

**性功能障碍** 包括性交疼痛、性欲减退等。

**排便问题** 如便秘、排便困难和直肠放松。

## 诊断

盆底功能障碍性疾病的诊断需要综合病史、体格检查和特定的检查，如：

**盆底肌肉检查** 医生通过手指检查盆底肌肉的紧张程度和强度，以了解可能的问题。

**尿流率测试** 评估尿流的速度和持续时间，有助于判断是否存在尿流问题。

**超声成像** 可以检查脏器脱垂情况以及其他结构问题。

## 治疗

治疗盆底功能障碍性疾病的方法因疾病类型和严重程度而异，包括：

**盆底肌肉锻炼** 物理治疗师可以指导患者进行盆底肌肉锻炼，以增强肌肉力量并提高控制力。

**行为疗法** 针对急迫性尿失禁，行为疗法（如膀胱训练）可以帮助调整排尿时间和频率。

**药物治疗** 一些药物可以用于治疗尿失禁和其他症状，如抗抑郁药、抗痉挛药等。

**手术干预** 对于严重的脏器脱垂，手术可能是必要的选项，以修复或支撑受影响的器官。

**生活方式调整** 保持健康的体重、改善饮食、加强运动，以及改变排尿和排便习惯，都有助于缓解症状。

## 预防与自我管理

遵循健康的生活方式、保持适度的体重、避免长时间的站立或坐着、避免慢性便秘等都有助于预防盆底功能障碍性疾病。自我管理也包括定期锻炼盆底肌肉、避免提重物、保持规律的排尿排便习惯等。

总之，盆底功能障碍性疾病虽然在临床上常见，但由于涉及私密部位，往往被忽视或尴尬地被忽略。然而，了解和关注盆底健康同样重要。通过增加公众对盆底功能障碍性疾病的认知，我们可以提高个人的健康意识，促进早期发现和治疗。同时，医疗领域也在不断研究和探索更有效的治疗方法，为患者提供更好的生活质量。让我们共同倡导健康意识，关心盆底健康，为自己和他人创造更健康、更美好的未来。



# 关于消化性溃疡，你想知道的全在这里

▲ 山东省济宁市任城区人民医院 谢衍峰

消化性溃疡是一种常见的胃肠道疾病，包括胃溃疡和十二指肠溃疡，它们常导致上腹部疼痛、胃灼烧感和其他不适症状。了解这一疾病的特点以及治疗方法对于患者和健康意识的提高都非常重要。

## 消化性溃疡是什么

消化性溃疡是一种涉及到胃溃疡和十二指肠溃疡的胃肠道疾病。这两种类型的溃疡可以单独出现，也可以同时存在于同一患者身上。这种疾病在那些本就有胃部问题的患者中更容易发病，尤其是幽门螺杆菌感染被认为是主要的致病原因之一。

要了解消化性溃疡，首先需要明确胃溃疡和十二指肠溃疡的不同表现。十二指肠溃疡的疼痛通常在空腹时最为明显，而进食后疼痛症状会有所缓解。这种疼痛并不具有固定的规律，可能会在餐后的一到两小时内发作。相反，胃溃疡的疼痛多发生在进食后，有一定的规律性，常伴有上腹部的胀满感等症状。

## 消化性溃疡的症状

消化性溃疡通常表现为上腹部的疼痛，但这种疼痛可能呈现多种不同的特点，包括隐痛、胀痛、钝痛、烧灼感，而有些患者可能在进食后一个小时内经历腹部疼痛。此外，随着病情的加重，患者还可能伴随有反酸、嗝气、胃部灼烧感、恶心、呕吐和食欲减退等症状。对于出现这些症状的患者，及时就医并积极配合医生的治疗非常重要，以避免病情进一步恶化对身体健康造成不利影响。

## 消化性溃疡的治疗方法

消化性溃疡的治疗方法主要包括以下几个方面：首先，采用口服药物治疗，通常是联合应用抑制胃酸分泌的药物和保护胃黏膜的药物。患者可口服质子泵抑制剂，如奥美拉唑、雷贝拉唑或泮托拉唑，以及与之联合使用硫糖铝或枸橼酸铋钾等药物

来进行治疗；其次，对于感染了幽门螺杆菌的消化性溃疡患者，必须进行根除幽门螺杆菌的治疗。通常采用四联治疗方案，包括质子泵抑制剂、铋剂和两种抗生素，治疗周期通常为10~14天；再次，如果溃疡是由非甾体类抗炎药引起的，应尽量停止使用这类药物。如果无法停用，可以考虑替代药物，如抑酸药，以减少对胃黏膜的损伤。在此情况下，最好咨询专科医生的建议；最后，对于反复发作或难以治愈的消化性溃疡，外科手术可能是一种选择。然而，大多数情况下，经过内科规范治疗就可以达到完全康复，患者无需过分担心。

## 如何预防消化性溃疡

预防消化性溃疡复发，需要注意以下几个方面。

- 吃饭的时候要细嚼慢咽，别吃得过快。唾液可以中和胃酸，保护胃黏膜。
- 按时吃饭，让消化系统有规律的工作。
- 保持食物营养均衡，但不用特别指定食谱。不要在两餐间进食零食，睡觉前尽量不要进食。
- 尽量避免长期使用非处方止痛药，这可能伤胃。

消化性溃疡虽然常见，但通过合适的治疗和生活方式的调整，大多数患者都能够获得有效的缓解和康复。定期就医、遵循医生的建议、注意饮食和生活习惯，将有助于减少消化性溃疡的症状和复发风险。在关注自身健康的同时，也要提高对这一疾病的认识，以更好地预防和管理消化性溃疡。

