

高血压的自我认识与管理

▲ 安徽中医药大学第一附属医院 付军

高血压作为沉默的杀手,其对健康的危害不言而喻。对于高血压的管理需从生活方式调整、医疗合作、中医药等多个方面全面展开,为心血管健康共同努力。

高血压的病因与发病机制解析

高血压是一种常见的慢性疾病,其病因复杂,主要涉及遗传因素、环境因素和生活习惯。在遗传因素中,有研究表明,特定基因的突变可能会增加个体患高血压的风险。此外,环境因素包括不良的饮食习惯,过多食用高盐、高脂食物,以及缺乏膳食纤维,都可能对血压产生不利影响。生活习惯上,长期压力大、情绪不稳定、缺乏运动等也是高血压发病的重要因素。更进一步的研究发现,肥胖、高血糖和高胆固醇等代谢异常状态也与高血压的发生密切相关。需要引起重视的是,这些因素相互作用,可能会通过多种途径影响血管的收缩舒张和体液调节,进而引发血压升高的病理生理变化。

高血压病的临床表现与诊断

高血压是一种常见的慢性疾病,在临床上常表现为头痛、头晕、视物模糊、耳鸣、心悸等不适感,还可出现胸闷、气促、乏力等症状。高血压作为沉默杀手,其并发症不容忽视,尤其是心脑血管病、肾脏病等。



诊断高血压一般采用多次动态血压测量,并结合患者的病史、家族史和体格检查等综合评估。根据《中国高血压防治指南》,诊室血压(非同日3次测量) $\geq 140/90$ mmHg为高血压诊断界值,也就是静息状态下收缩压 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg就可诊断为高血压。在诊断高血压时,除了血压测量,还需评估相关脏器的情况,如心脏、血管、肾脏等。主要方式包括心电图、超声心动图、肾功能检测等,这些检查有助于评估患者的全面状况,为个体化治疗提供重要参考。

在日常生活中,高血压患者要重视定期的血压监测,及时发现血压异常并就医。同时,对于持续高血压的个体,建议在医生的

指导下进行进一步的检查评估,以明确诊断和制定个性化治疗方案。

高血压的治疗方法与药物选择

原发性高血压的治疗主要包括生活方式调整和药物治疗。首先,生活方式调整是控制高血压的首要措施,包括低盐饮食、限制饮酒、戒烟、保持适量体重、规律运动等,这些改变可有效降低血压,改善心血管健康。其次,药物治疗在高血压管理中具有重要作用,需要注意的是,患者需严格按医嘱使用药物,注意药物的剂量和不良反应。最后,手术治疗通常用于难治性高血压患者,对于合适的患者,肾动脉射频消融术、肾动脉球囊扩张术等手术治疗也是一种重要的选择。在制定治疗方案时,患者需密切配合医生,及时调整治疗方案,以期达到最佳治疗效果。

血压的定期监测与自我管理

高血压患者的定期监测与自我管理至关重要。定期监测血压可以帮助患者掌握自身健康状况,及时发现血压异常并及时处理。

在饮食方面,建议患者控制摄入盐分、糖分,多摄入新鲜蔬菜和水果和全谷类食物;在体育锻炼方面,建议进行适度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,每周至少进行3~5次,每次持续30 min以上;同时,要关注心理健康,学会放松身心,保持良好的心态,避免情绪波动和压力。此外,高血压患者还需戒烟限酒,保持规律作息,尽量避免熬夜。

良好的自我管理可以帮助患者降低血压,减少并发症的发生,提高生活质量。在治疗过程中,患者需要咨询医生并了解高血压相关知识,建立正确的健康观念,从而更好地管理和控制高血压。

中医在原发性高血压治疗中的作用

中医在治疗原发性高血压中发挥着独特的辅助作用。针灸作为中医的重要手段,可以通过调理气血、平衡阴阳来帮助患者降低血压。针对高血压患者的具体情况,中医也会结合中药进行调理,选用具有降压作用的药材,以达到平稳血压的目的。

中医治疗强调因人而异,个体化的治疗方案有助于更好地改善病情。此外,中医还强调全身调理,通过调整整体健康状况来帮助控制血压。结合传统中医治疗原发性高血压能够为患者提供一种温和而全面的辅助治疗方式。

糖尿病肾病的病因

▲ 普宁市占陇镇中心卫生院 黄镇海

糖尿病肾病是糖尿病最常见且严重的慢性并发症之一,也是终末期肾病的主要病因。据统计,我国约有1.14亿糖尿病患者,其中20%~40%的患者最终会发展为糖尿病肾病。随着人口老龄化加剧,糖尿病发病率不断上升,糖尿病肾病的患病人数也在逐年增加,已成为危害国人健康的重大公共卫生问题。

糖尿病肾病发病机制复杂

糖尿病肾病的发生发展是一个复杂的病理过程,涉及遗传、代谢、血液动力学等多种因素。目前认为,持续高血糖是糖尿病肾病的始动因素和核心环节。高血糖通过多种途径引起肾脏损伤:(1)高血糖可以激活肾素-血管紧张素系统,加重肾小球高压和高灌注,导致肾小球硬化;(2)高血糖还会诱导晚期糖基化终产物(AGE)形成并在肾脏蓄积,刺激炎症和纤维化;(3)高血糖还会引起线粒体功能障碍、氧化应激加剧等,最终导致肾小管间质纤维化,肾功能进行性下降。

除了高血糖,遗传背景在糖尿病肾病的发展中也起着关键作用。研究发现,即使在血糖控制良好的情况下,仍有部分糖尿病患者发生肾脏病变,提示遗传易感性的存在。一些基因多态性,如ACE基因、eNOS基因等与糖尿病肾病的发生密切相关。携带相关基因突变的个体更容易在糖尿病的背景下发生肾脏损害。因此,深入研究糖尿病肾病的遗传学机制,对于早期筛查高危人群、预测疾病进展有重要意义。



生活方式与糖尿病肾病

近年来,生活方式与慢性病的关系越来越受到重视。不健康的生活方式如高盐高脂饮食、久坐少动等,是肥胖、高血压、血脂异常等代谢性疾病的主要诱因,而这些代谢紊乱又是糖尿病肾病的高危因素。

研究表明,超重/肥胖可使蛋白尿发生风险增加4倍,而高血压则可加速肾功能恶化,是糖尿病肾病进展为尿毒症的独立危险因素。因此,纠正不良生活习惯,控制体重,管理好血压、血脂等,对于预防糖尿病肾病的发生发展至关重要。

此外,吸烟也是糖尿病肾病的危险因素。

吸烟可加重胰岛素抵抗,导致血糖波动加剧;还会引起血管收缩,加重肾脏缺血缺氧。研究发现,吸烟糖尿病患者的肾病发生率明显高于不吸烟者。根据最新的系统综述和Meta分析提示,吸烟与2型糖尿病患者发生慢性肾脏病密切相关。一项纳入20个国家的Meta分析显示,2型糖尿病患者中慢性肾脏病的总体患病率为27%,其中美国最高,阿联酋最低。研究发现,高龄、肥胖、糖尿病病程长、吸烟史、高血压和心脏病是2型糖尿病患者发生慢性肾脏病的主要危险因素。吸烟会加速肾功能恶化,增加蛋白尿和肾衰竭的风险。吸烟量越大,发生2型糖尿病的风险就越高。

环境污染不容忽视

近年来,环境污染与健康的关系日益受到关注。一项发表在《柳叶刀》子刊、纳入了中国7万名成年人的研究发现,PM2.5浓度每升高10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$,糖尿病发病风险就会增加15.7%。空气中的细颗粒物可通过引起炎症反应和氧化应激,导致胰岛素抵抗加重,胰岛 β 细胞功能受损,从而影响血糖稳定性。

除了空气污染,土壤和水源污染中的重金属、农药等有害物质,也会对糖尿病肾病防治构成挑战。这些环境毒素具有肾毒性作用,可引起肾小管损伤,加重肾功能衰竭进程。

鉴于环境污染对糖尿病肾病的诸多不利影响,在防治中应给予足够重视。要加大污染治理力度,为患者创造清洁、适宜的疾病管理条件。同时,针对高危人群还要加强健康宣教,增强防范意识,定期开展肾脏损伤筛查,早发现、早干预,遏制并发症进展。

糖尿病肾病是一种病因复杂、涉及多种危险因素的慢性并发症。高血糖、遗传背景、不良生活方式及环境污染等,共同参与了糖尿病肾病的发生发展过程。糖尿病肾病防治是一项系统工程,需要医患共同努力,早诊断、早干预,严格控制血糖,还要注重生活方式管理,戒烟限酒,科学饮食,适度运动,避免过多接触空气污染和有害化学物质,才能最大程度延缓肾脏病变进程,提高患者生存质量。