

高血压的认识、预防与管理

▲ 广州铁路疾病预防控制中心 周雄英

高血压，是一种常见的慢性疾病，以体循环动脉压升高为特征。它不仅是全球范围内心血管疾病和肾脏疾病的主要危险因素，也是中风和心脏病发作的重要诱因。因此，了解高血压、采取有效的预防措施和进行科学的管理至关重要。

认识高血压

高血压是指在安静状态下，非同日3次血压，收缩压（心脏收缩时的血压） ≥ 140 毫米汞柱（mmHg）和/或舒张压（心脏舒张时的血压） ≥ 90 毫米汞柱。高血压主要分为两类。

原发性高血压 主要临床特征为血压长期升高，原因不明，可能与遗传、环境、生活方式等多种因素有关。

继发性高血压 由其他疾病引起的并发症。其可能的病因包括内分泌疾病、血管病变、肾脏病等。原发疾病得到有效治疗后，伴随其产生的继发性高血压通常会逐渐降低或回归至正常水平。



来源/千库网

高血压的症状

许多高血压患者在早期可能没有明显症状，但随着病情的发展，可能出现头痛、眩晕、心悸、耳鸣、视力模糊等症状。由于症状不明显，高血压常被称为“无声的杀手”。

高血压的预防

预防高血压的关键在于生活方式的调整：

健康饮食 减少盐的摄入，增加蔬菜和水果摄入，限制高脂肪和高胆固醇食物，少喝浓茶及浓咖啡，减轻心脏的负荷。

适量运动 每周至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳或骑自行车。

控制体重 保持正常的体重指数（BMI），避免肥胖。

健康生活 保证每天充足的睡眠，不熬夜；戒烟戒酒，吸烟和过量饮酒都会增加高血压的风险。

管理压力 通过冥想、瑜伽或兴趣爱好等方式来缓解心理压力。

高血压的管理

对于已经患有高血压的人，以下管理策略有助于控制血压。

定期监测血压 家中自备血压计，定期

监测血压，了解自己的血压变化，及时发现并处理血压波动的情况。

服药依从性 按照医生的指导，按时服用降压药物，利尿剂（呋塞米）、血管紧张素转换酶抑制剂（卡托普利）、血管紧张素受体阻滞剂（氯沙坦）、钙通道阻滞剂（氨氯地平）和 β 受体阻滞剂（比索洛尔）等都是常用的降压药物。并且不要随意停药或更改剂量。

饮食调整 采用低盐饮食，增加钾、钙和镁的摄入，有助于降低血压。

运动计划 制定并遵循一个适合个人健康状况的运动计划。

定期体检 定期进行全面体检，及时发现可能的并发症。

高血压是一种可防可控的疾病。通过改变生活方式和科学的健康管理，大多数高血压患者都能有效地控制血压，降低心脑血管疾病的风险。记住，健康的生活方式是预防高血压的关键，而科学的管理则是控制高血压的保障。

如何识别腕管综合症的警示信号？

▲ 广东省人民医院南海医院 黄建凯

在现代社会，随着电脑、手机等电子产品的普及，以及办公室工作的日益增多，腕管综合症（Carpal Tunnel Syndrome, CTS）已成为一种常见的职业病和日常生活中的健康问题。腕管综合症是由于腕管受压导致正中神经卡压而引起的一系列症状，主要表现为手指麻木、疼痛、无力等症状，严重时会影响日常生活和工作。因此，及早识别腕管综合症的警示信号，对于预防和治疗该疾病具有重要意义。

腕管综合症的基本概念

腕管综合症（Carpal Tunnel Syndrome, CTS）是一种常见的神经压迫综合征，主要发生在手腕部。腕管是由腕骨和腕横韧带形成的纤维隧道，内部包含正中神经和九条肌腱。正中神经负责手掌侧的感觉和运动功能，特别是拇指、食指、中指及环指桡侧半部位的神经信号。当腕管受到压迫，正中神经被卡压时，便会引发神经功能障碍。腕管综合症的发病原因多与腕管内压力增高有关，可能因重复运动、过度使用或长时间保持同一姿势引起。

腕管综合症的主要症状

手指麻木与刺痛 腕管综合症的最典型症状是手指的麻木和刺痛，尤其是在拇指、食指、中指和无名指（环指的桡侧半）等部位。这种麻木感通常在夜间更加明显，患者常常因手指麻木而痛醒，导致睡眠质量下降。随着病情的发展，麻木感可能持续存在，甚至在日常生活中产生影响，例如拿东西、写字或使用电子设备时，都会感到不适。

疼痛与烧灼感 除了麻木外，患者常常会感到手指的疼痛或烧灼样痛。这种疼痛通常在进行手腕活动时加剧，如打字、使用鼠

标或提重物等。夜间休息时，由于血液循环减慢，疼痛感可能更加明显，甚至可能导致患者夜间频繁醒来，影响正常作息。

无力与肌肉萎缩 随着腕管综合症的进展，患者可能会感到手指无力，特别是在拇指和食指的对抗力量上有所减弱。这种无力感可能使患者在日常生活中完成简单动作变得困难，比如握笔、开瓶盖等。长期以来，持续的压迫会导致大鱼际肌（拇指根部的肌肉）逐渐萎缩，使手部外观显得更加消瘦，影响生活质量。

放射痛与夜间加重 腕管综合症的疼痛不仅局限于手腕部，还可能放射到肘部及肩部。很多患者报告称，在手腕处的疼痛会向上放射，造成全臂的酸痛感。这种放射痛往往在夜间睡眠时加剧，因血液循环减慢以及神经受压更加明显，使患者夜间感受到更强烈的疼痛和不适，影响睡眠和休息。

识别腕管综合症的警示信号

观察手指麻木情况 如果你在日常工作中经常感到拇指、食指、中指和无名指（环指桡侧半）的指尖麻木，尤其是在夜间麻木感更为明显，可能是腕管综合症的早期信号。这种麻木感往往会干扰到你的睡眠，导致夜间频繁醒来。在清晨醒来时，手指的麻木感可能会逐渐减轻或消失，但在夜间再度加重。这种反复出现的麻木感应引起重视。

注意疼痛与烧灼感 在进行手腕活动时，例如打字、使用鼠标或进行其他手部活动时，如果感到手指疼痛或出现烧灼样疼痛，并且这种疼痛在夜间加重，这可能是腕管综合症的警示信号之一。这种疼痛往往会在活动后加剧，甚至影响到你的日常工作和生活。要特别留意这些疼痛是否有规律地出现，并且与特定活动相关联。

检查手指力量与肌肉萎缩 你可以通过一些简单的力量测试来检查手指的功能。尝试用拇指和食指对捏物品，如铅笔或小球。如果在捏合过程中感到力量减弱或无法完成这一动作，可能是腕管综合症导致的神经受损。此外，观察大鱼际肌（拇指根部的肌肉）是否有萎缩现象，这也是判断腕管综合症的一个重要指标。肌肉的萎缩常常意味着神经长时间受到压迫，亟需专业的医疗干预。

进行自我检测 可以尝试进行简单的自我检测来初步判断是否存在腕管综合症的风险。例如，压迫或叩击腕横韧带（手腕掌侧中间部位）时，如果感到手指麻木、疼痛加重，那么这可能是腕管综合症的早期表现。

预防与治疗建议

预防措施 为了预防腕管综合症，我们应当保持正确的坐姿和手腕姿势，每隔一段时间调整姿势，避免长时间保持同一姿态。同时，选择符合人体工程学的鼠标和键盘，有助于减轻手腕所承受的压力。定期进行手腕伸展和放松运动，有助于缓解肌肉紧张，保持手腕灵活性。此外，应避免长时间进行

手腕的重复性劳动，适时休息和放松，以保护手腕健康。

治疗建议 对于早期轻度腕管综合症患者，可采取保守治疗方法，如佩戴特制的手腕支具以减轻腕管压力，同时辅非甾体抗炎药来缓解疼痛和炎症。这些方法有助于缓解症状，延缓病情进展。而对于中重度患者，由于神经受压严重，可能需考虑手术治疗，如腕管切开减压术，以直接解除神经压迫，恢复手部功能。无论选择何种治疗方案，均应在经验丰富的专业医生指导下进行，确保治疗过程安全有效，达到最佳的治疗效果。

腕管综合症是一种常见的职业病和日常生活中的健康问题，其症状主要表现为手指麻木、疼痛、无力等。通过观察手指麻木情况、注意疼痛与烧灼感、检查手指力量与肌肉萎缩以及进行自我检测等方法，我们可以及早识别腕管综合症的警示信号并采取相应的预防措施和治疗措施。在日常生活中保持正确的姿势和习惯对于预防腕管综合症具有重要意义。希望本文能够帮助大家更好地了解 and 预防这一疾病。



来源/千库网