

# 高血压防治，这几个雷区不能踩！

▲盐亭县肿瘤医院 黄筱契

很多人认为高血压是老年人的“专属疾病”，但是临床医学统计数据显示，高血压逐渐趋向年轻化，很多年轻人也会患上高血压，因此在日常生活中每个人都需要做好预防。

## 高血压常见诱因

**体重控制不严格** 随着人们生活质量不断提升，肥胖人数也越来越多。肥胖是诱发高血压的一大因素，体型较为肥胖的人群使用药物对血压进行控制相比于体重正常人群较为困难，需要加大剂量才能够加以有效地控制。通过调查统计发现，不管是单因素还是多因素分析，都表明体重指数较高是属于诱发高血压独立因素。

**不合理饮食** 长期食用高盐食物不代表一定会出现高血压疾病，但是临床医学研究表明，多数高血压病人日常生活中饮食多为高盐食物。当人体吸收大量的钠盐后，会导致血压逐渐升高，高钾和高钙饮食在一定程度上能够降低人体患上高血压的概率。

**生活工作压力过大** 近些年我国经济水平不断提升，市场竞争逐渐激烈，这也导致很多上班族压力增加。长期处于高度紧张状态，缺少积极的体育锻炼，会导致人体免疫力逐渐下降。同时，紧张情绪会导致人体出现内分泌失调，进而增加高血压发病率。

**不良生活习惯** 诱发高血压的一大重要因素便是不良生活习惯，酗酒抽烟人群会增加高血压发病概率。长期吸烟很容易诱发人体患上恶性高血压，同时患者在使用药物进行高血压治疗时，香烟中的尼古丁会影响疗效。而酒精会导致人体血脂升高，对血管壁的弹性造成影响，进而引发高血压。

## 高血压防治的常见雷区

**没感觉表示没问题** 大家都知道在患上高血压后患者会出现失眠、头晕、头痛、耳鸣等症状，但是有些患者不会出现以上症状，认为没有症状发生就没有任何危害，这种想法是错误的。有些患者虽然不会发生相应症

状，但是其病情在不断发生变化，如果患者没有及时控制血压，可能引发脑出血、脑梗、心梗等疾病。因此，对于当血压升高后需要按照医生建议服用药物，不可因为没感觉而停止用药，不加以注意。

**降压药需要吃一辈子** 高血压属于终身性疾病，需要持续用药对血压进行控制。有些患者认为降压药物不可以随便服用，因为一旦服用就会对药物产生依赖性，反而对高血压的治疗产生影响，其实这种想法是错误的，高血压的治疗需要积极服用药物对血压进行控制。也存在例外，如果家族没有高血压病史，患者通过改善生活能够逐渐恢复血压。

**刚开始不可以服用好药** 有些患者认为降压药物作用都一样，都是对血压进行控制，买点便宜的药也能控制血压，或者部分患者认为用药物控制同样产生耐药性，所以刚开始服药尽量选便宜的药。这种想法是错误的，好药不仅具有良好的降压效果，同时副作用比较小，能够保护患者的脑、心、肾器

官，因此在出现高血压疾病后需要遵医嘱，尽量选用适合自己的药物。

**血压升高才用药** 有些患者认为血压升高再吃药，对血压进行控制就行。这种服药方式虽然能够对血压进行控制，但是对导致血压处于波动状态，脑梗、心梗疾病的出现就是因为血压波动所导致的。

**需要定期更换降压药** 患者如果在使用药物控制血压的过程中具有较为良好的效果，并且没有其他副作用，可以继续使用，定期换药可能导致患者出现不良反应。如果市场中出现效果更佳的降压药物，将患者可以考虑使用疗效更好的药物。

**可以使用保健品降压** 市场上常见的降压帽、降压鞋、降压手表或者饮品不仅无法对血压进行有效控制，反而导致患者延误治疗。

要预防高血压，需要我们在日常生活中养成良好的生活习惯，养成规范的饮食和作息。同时高血压患者需要加强认识，严格按照医生建议服用药物，才能对血压进行良好的控制。

# 胃出血的中西医结合治疗

▲江油市河口镇卫生院 康守联

胃是上消化道的一部分，胃出血也是上消化道出血，发生胃出血的原因是胃部出现病变。胃出血产生的原因包括胃溃疡、急性出血性胃炎、肝硬化导致的食管-胃底静脉曲张破裂出血。如果是少量出血，病人会出现呕血、便血等症，并不会威胁到生命，如果出血量大，且病人没有得到及时救治，就会出现失血性休克、窒息等威胁到患者的生命。

## 病因——西医观点

产生胃出血的病因有胃溃疡、食管-胃底静脉曲张、急性出血性胃炎等。（1）胃溃疡是导致胃出血最为常见的因素。产生出血的原因是溃疡损害到胃壁的血管，血管出现破裂，而导致出血。如果只是毛细血管出现破裂，仅会在检查大便的时候发现丝丝血迹，当大血管出现破裂，就会出现明显的呕血、黑便症状。症状的严重程度会根据疾病发展的变化而变化，一般较大的出血之前症状会加重；（2）产生食管-胃底静脉曲张的原因是肝硬化这种疾病，导致门静脉高压。肝硬化是十分容易导致患者出现这种静脉曲张的，并且还会让大部分患者发生大出血的症状，对病人的生命造成严重威胁；（3）胃炎的发生多数是因为水杨酸、消炎镇痛药物、肾上腺皮质激素等，以及喝酒过多、胃部严重受伤、重要脏器存在衰竭的症状等。这些情况发生胃出血的频率仅次于胃溃疡，并且比胃溃疡导致的胃出血更加严重。

## 西医治疗方法

**常规处理** 叮嘱患者平卧，如果烦躁不安可以使用镇静药物；出现呕血症状的患者会被告知不让吃东西；黑便的患者可以吃流食；根据情况予以吸氧；使用胃管吸血，并注入药物；预防误吸。

**止血治疗** 对于安络血、止血敏、止血芳酸等止血药物应该根据患者的情况选择，如果有必要使用，可以将其注入在输液体当中，对患者进行静脉滴注；可以在胃管当中注入80mg/L

的去甲肾上腺素或者是凝血酶；使用胃镜的时候可以喷洒80mg/L的去甲肾上腺素或者是凝血酶进行局部止血，也可以分开几点进行注射10mL的10%氯化钠溶液融入1~2mg的肾上腺素，还可以用高频电凝、微波、激光等技术进行止血。

**手术治疗** 该方法主要针对病情严重，药物治疗出血不止，生命体征不平稳的患者，就需要对患者进行紧急止血手术，如果有条件的情况下，还会治疗患者的原发病，例如胃溃疡等。

## 病因——中医观点

在中医当中，胃出血发生的原因是胃部血管由于多种原因导致破裂，而其内血液流溢其外，随后血液上行经口吐出或者下行经肠道随大便排出体外。如果是少量的胃出血可以使用中药进行治疗和缓解，并根据不同的中医证候类型进行治疗。

## 中医治疗理念

**气虚失血** 该病由于患者患有慢性胃病，并且患病的时间很长，导致患者的胃部存在隐隐疼痛，有的时候疼痛会突然加重，让患者难以忍受。由于疼痛，患者的吃喝会随之减少，吃得少就会没有力气，同时神情疲倦。治疗方法：益气补虚、清热止血。

**血热妄行** 该症候患者胃部较为疼痛，且口渴，呕血伴有便血。舌头更加红，舌苔较少，脉象较快，或者脉细数。治疗方法：清热止血。

**瘀阻出血** 该症候患者胃部的疼痛较为严重，就像是胃部被刀子割、锥子扎一样，经常会出现呕血的情况，有一些患者还伴有大便较稀，整个舌头呈现出暗紫色或者在表面存在瘀斑斑块，舌苔较薄，脉象艰涩，就像小刀刮竹子一样，滞涩不顺滑。治疗方法：活血化瘀、止血通络。

**阴血虚亏** 中医诊断出胃出血并且阴血亏损，原因是患者长期慢性胃出血，导致贫血，可以看见患者面色萎黄不振，脸色蜡黄，心慌气短，睡眠质量不好，并且失眠多梦，大便经常是比较稀的。舌头的颜色偏白比较淡，舌苔比较薄并且发白，脉象很窄并且不明显。治疗方法：养阴止血。

# 经常闹肚子 小心炎性肠病在作怪！

▲绵阳市肛肠病医院 左小梅

近年来炎性肠病（IBD）在消化领域发病率渐增，说到炎性肠病，很多人第一反应可能就是“吃坏肚子了”。其实“炎性肠病”和“吃坏肚子”有着本质的区别。炎性肠病（IBD）指的是一种累及肠道的慢性非特异性炎症性疾病，狭义的炎症性肠病是指溃疡性结肠炎（UC）和克罗恩病（CD）两个疾病。大便培养无相应的致病菌生长，抗感染治疗无效。我们常说的“吃坏肚子”通常是一类感染性肠道疾病，大便培养可以培养出相应致病菌，抗感染治疗有效。

我院胃肠内科曾经接诊过一个11岁的女孩。此前反复腹痛、腹泻一年多，大便每天少则五六次，多则十几次。在外地以“消炎药”口服和输液治疗都没有效果，一年多时间体重下降了十多斤，并伴有营养不良、发育迟滞等表现。到我院经过大便、血液、结肠镜及活组织病理等检查后确诊为克罗恩病，予以药物口服和气药灌肠治疗后病情迅速控制，大便由原来的每天十余次减少为每天一次，住院治疗半个月后体重增加6斤，营养不良症状改善。

因此如果出现了拉肚子、肚子疼等症状，不一定是“吃坏肚子”，不要盲目吃药，而是应该到医院接受正规的检查，明确病因，对症下药，以免延误病情。

## 炎性肠病的常见症状

炎性肠病发病原因目前还不清楚，可能与遗传易感性、免疫反应、肠道菌群失调、食物过敏、吸烟、精神心理等因素有关系。随着饮食改变，我国炎性肠病发病率逐年上升趋势。炎性肠病常见以下症状：

溃疡性结肠炎（UC）以反复腹泻、便血、粘液脓血便、腹痛等为主要症状，病变多自直肠开始向上到达不同肠段甚至全结肠，病变表浅，主要局限于粘膜层。任何年龄段均可发病，中青年多见。

克罗恩病（CD）以腹痛、腹泻、腹块、直肠、肛周脓肿或瘘管形成等为主要症状，病变可累及口腔、胃、小肠、大肠等全消化

道器官，病变深，多为透壁性，年轻人好发。

炎性肠病还可以伴随骨关节病变、口腔溃疡、皮肤结节、眼病、肝胆疾病等肠外表现。炎性肠病可以引起消化系统及肠道外的并发症。对于消化系统，炎性肠病可以引起中毒性巨结肠、肠梗阻、肠穿孔、结肠癌变等十分严重的并发症。除此，炎性肠病还会引起全身多个系统的并发症，比如口腔溃疡、骨关节病变、皮肤病变、肝肾病变、动脉炎和血栓栓塞等。青少年患者还可能出现营养不良、发育迟滞等并发症。

确诊炎性肠病的金标准是结肠镜检查并通过结肠镜检查获取组织标本进行病理检查。同时血液及大便检查等辅助检查也可以为确诊该病提供依据。

## 炎性肠病的防治措施

炎性肠病病程长、易反复，迁延不愈，被世界卫生组织列为现代难治病之一，近年来也有人把它叫做“绿色癌症”。目前还没有特效药物或方法可以完全根治该病。控制症状、减少复发、防治并发症、避免癌变是炎性肠病的治疗目标。

患上炎性肠病后，患者应该调整心态，树立战胜疾病的信心，坚持长期维持治疗、积极的自我管理，以健康的生活方式控制炎性肠病复发，要特别注意以下几个方面：

保持良好的生活习惯、避免熬夜、戒烟戒酒、劳逸结合；保持乐观主义精神，坚持有规律的有氧运动，增强体质；调整饮食结构：进食柔软、易消化、富于营养的食物；少食多餐、定时定量；少食粗纤维食物、油腻食物；慎食海鲜等容易过敏食物；忌冰冷、辛辣等刺激性食物等；注意饮食卫生、避免肠道感染，避免腹部受凉，诱发或加重腹泻；坚持长期维持治疗，定期炎性肠病门诊复诊，巩固治疗效果，提高粘膜愈合率。规范的维持治疗可以降低复发率，从而避免因反复发作为出现的癌变、肠梗阻等并发症。切不可随意停药。