

高血压能否被治愈？

▲ 盐源县人民医院 邓磊

生活中，高血压对于很多人来说并不陌生，尤其是近年来高血压患者数量明显增加，我们身边越来越多的人患上了高血压。很多人在患高血压之后会出现这样的疑惑：高血压能否被治愈？高血压患者会出现比较明显的体循环动脉血压增高的情况，并且患者还会伴随出现心脏、脑部以及肾脏等器官的病变症状。

高血压的常见病因

目前，主要将高血压分为原发性高血压和继发性高血压，大概有90%的高血压患者属于原发性高血压，患者会出现血压升高的症状，可是却无法明确其病因。继发性高血压我们也可以将其称为症状性高血压，这类患者的病因一般比较明确，并且高血压只是其临床症状中的一种。引起高血压的病因比较多，对于原发性高血压患者，很有可能是在多种致病因素的共同作用下而发病的。超过60%的高血压患者发病都与遗传因素有关，一般是

多种基因遗传导致的高血压。除了遗传因素外，精神 and 环境因素同样是高血压的主要诱发因素，当我们长期处于精神紧张、激动以及焦虑等情绪中时，也会慢慢引发高血压的发病。高血压与患者年龄具有明显的正相关关系，一般到了40岁以上患高血压的概率会明显增加。长期饮食结构不合理或者是服用避孕药以及激素类药物同样可以引起高血压。肥胖、糖尿病以及甲状腺疾病等都有可能引发患者出现高血压的症状。

高血压的治疗方法

目前，对于高血压能否被治愈仍旧存在较多的争议，大部分医学者认为高血压属于一种终生性的慢性疾病。以目前的医疗水平原发性高血压治愈的可能性极低，患者需要终身进行治疗。而对于继发性高血压患者，可以通过去除血压病灶的方式来达到较好的治疗效果，当患者的原发疾病得到治愈之后，由原发疾病引起的高血压也有可能被治愈。

原发性高血压治疗 原发性高血压患者被治愈的概率虽然极低，但通过科学的治疗，患者的血压将会得到有效控制，并能够减少各种高血压并发症的发生，这对于降低高血压患者的死亡率具有极大的促进作用。高血压患者必须要改善自己的生活行为，首先必须要控制自己的体重，日常饮食当中避免摄入大量的钠盐，应补充钙和钾盐，一定要戒烟戒酒，在生活当中不能够有过高的精神压力，要学会自我减压尽量保持心态平和。高血压患者应遵照医嘱服用降压药物，最开始服用降压药物时应当从小剂量开始，并且应当优先选择长效抑制剂。目前，临床当中比较常用的降压药物主要有利尿药、β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂以及血管紧张素转换酶抑制剂等。不同的高血压患者其病情具有较大的差异，所以在用药时必须要充分考虑到患者的危险因素以及临床情况，指导其服用单一的降压药物或者是联合用药。对于不存在高血压并发症或者是合并症的患者一

般可以单独使用β受体阻滞剂等进行治疗，不过也可以联合噻嗪类利尿剂等进行治疗。如果高血压患者已经处于2级，那么在最开始进行治疗时就可以指导其服用两种降压药来进行治疗。在选择患者所使用的降压药物时，必须要考虑到患者的并发症、降压疗效以及不良反应等因素。

继发性高血压治疗 在对继发性高血压患者进行治疗时，一般是选择治疗患者的原发病。如果患者原发病治愈之后，仍旧存在高血压的症状，那么就可以根据患者的具体病情选择合适的降压药进行治疗。

总之，高血压虽然被治愈的可能性比较低，仅有少部分继发性高血压患者可能会被治愈。但是高血压患者不应该因此就放弃治疗，因为高血压虽然不能够被治愈，却可以通过治疗对病情进行有效控制。高血压所引起的一些列并发症对于健康造成严重威胁，所以患者应当遵从医嘱，定期到医院进行检查，选择合适的降压药进行治疗。

脑出血治疗方案怎么选？

▲ 泸州市纳溪区人民医院 方景光

脑出血是指非创伤性脑内血管破裂，导致血液在脑实质内聚集的一类临床综合征，属于脑卒中的一种类型，占脑卒中约13%。最常见病因是高血压合并细小动脉硬化，临床症状多种多样。典型症状表现为头痛、呕吐和不同程度的意识障碍，如昏睡、昏迷、局灶性神经功能缺损等。总体预后较差，而脑水肿、颅内压增高和脑疝形成是致死的主要原因。脑出血是一种比较严重

的急性脑血管疾病，一旦发病，会给患者带来生命危险，而脑出血的治疗需要根据患者的病情选择合适的治疗方法，从而有利于患者病情的恢复，关于脑出血患者的治疗方案该如何选择？

脑出血的发病原因

高血压 高血压是脑出血最主要的病因，通常脑出血发生在患者身体的高血压和动脉硬化化的基础上，当脑部血压骤然升高的时候，微动脉瘤有可能会发生破裂出血，或者因为长期高血压对脑部实质内穿通动脉关闭中的内膜发生坏死的情况，使血压与血流急剧发生变化而出血。

脑颅内恶性肿瘤 当脑颅内胶质瘤、转移瘤、黑色素瘤时，由于发生肿瘤卒中，可以形成脑内出血，同时患者患有各种血液病的时候，也会引起脑出血，如白血病、再生障碍性贫血等疾病。

脑血管淀粉样变 脑血管淀粉样变是由于异常的淀粉样物质选择性的沉淀在脑皮质以及软脑的中小动脉中膜和外膜，这种情况下，脑出血与患者的年龄有关，年龄越大，越容易发生脑出血。

脑出血的治疗方案

手术治疗 脑出血患者通常在发病后，都会出现血肿或者淤血聚集在脑颅内，所以采取手术治疗的方法，可以通过颅骨钻孔或者骨瓣形成清除血肿医治脑出血。在手术

来吸出血肿，再配合自拟方功七厘夺命汤灌肠可以

血压控制 由于脑出血患者会出现反射性的升高，而血压高便会引发出血的情况，但如果血压太低也会影响身体健康，给脑组织造成影响，所以对于脑出血的患者，可以选择让他们服用降压药，对血压进行控制，保证血压控制在正常范围内，能够有效地避免脑出血情况的发生。

对症治疗 对于脑出血的患者，在治疗中，选择对症治疗的方式，能够更好地恢复患者的语言功能，因此在对脑出血患者进行语言功能恢复的时候，需要从最简单的词语开始训练。鼓励患者大声讲出这些词语，以促进口唇肌肉运动以及门闭锁功能，使患者恢复自信心，经过一段时间的锻炼，对于脑出血疾病具有良好的恢复作用。

降温治疗 降温治疗是防止脑出血的一种常见手段，当人体的温度降低后，大脑的新陈代谢也会随之降低，使得大脑内的耗氧量也逐渐减少。在这种情况下，人体大脑内的细胞会逐渐恢复，有利于脑出血病情的康复，但需要注意的是，降温治疗会产生很多副作用，而且全身降温也会影响到患者的心脏功能，因此在对脑出血进行治疗的时候，通常采取局部降温处理。

药物治疗 对于脑出血的患者，可以服用周围

的药物进行治疗，对于脑出血后，血肿周围脑组织缺血、缺氧等情况，应该服用钙通道拮抗药物可以减轻超载状态，避免脑细胞大量死亡，从而改善脑部微循环，增加脑部血流供应。除此之外，对于脑出血患者，也可以服用脑代谢赋活剂，从而促进神经代谢，或者选用活血化瘀、益气通络等药剂，对于脑出血的治疗也有很好的帮助。

关节炎的科学治疗方法

▲ 泸州市叙永县中医医院 黄太军

在生活中，关节炎是比较常见的疾病，尽管这一疾病发生后不会危及生命，但关节炎带来的痛苦却十分难熬，一旦关节疼痛发作后，往往会难以承受。平时所提到的关节炎一般是一种泛指，所指代的一般是发生在人体的关节，或是关节周围组织间的一种炎性疾病，病发因素一般比较复杂，可有多种因素引发。在我们医学临床上，常见的关节炎种类也有很多，例如类风湿关节炎、痛风性关节炎、骨关节炎、反应性关节炎以及强直性脊柱炎等，均属于关节炎的范畴内。

关节炎的常见临床症状

从关节炎的典型症状来说，一般在患者在剧烈运动，或是关节暴露在较冷的环境中，就会导致患病关节位置出现或轻或重的疼痛感，但也需要注意关节疼痛轻重与关节不一定有直接关联；另外肿胀也是关节炎病发后的常见症状表现；在出现关节疼痛、炎症程度加重后，还可能会导致关节周围出现肿胀，

限制患者的关节活动。该疾病还是风湿病最常见的一种表现，以下主要结合关节炎类型的不同介绍关节炎的几种症状表现：

风湿性关节炎 一般来说患有这一疾病的患者都是成年人，发病关节一般为膝盖或是肩膀、手腕等部位，在病发后，患者的主要表现就是关节处红肿、发热，伴有轻重程度不一的疼痛。

类风湿性关节炎 这一类关节炎在青少年群体中较为普遍。但是由于发病相对缓慢，所以一般初期很难发现。在病发后，一般会从手足部位的关节逐渐蔓延，最终发展到全身的其他关节。一开始发病时患者多会有关节红肿、疼痛感，在病发后期则可能会导致患者出现行动不便的严重症状。

外伤性关节炎 这一类关节炎主要是由于外伤导致的，也有部分患者是由于软骨发生蜕变，进而形成了骨刺。病发后的症状表现一般为关节处有红肿现象出现，同时会伴随刺痛感。而且病发时多数在患者关节用力

疾控机构信息化建设的关键点

▲ 内江市疾病预防控制中心 薛雅

疾控机构是进行疾病控制、预防，以及应对突发公共卫生事件的重要机构。疾控中心的信息化建设，能够大幅度的提升疾控机构的工作效率与质量，提升疾病预防与管理的效率性与规范性。疾控机构的信息化建设逐渐成为对公共卫生事业进行综合管理的重要手段，倘若信息化建设比较落后，会对当地的公共卫生事业发展产生严重的制约性，对突发事件的控制能力低，因此要建设好信息系统。

疾控机构的信息化建设

在疾控中心信息化建设中首先需要做好的机构内部的信息化建设，包括对档案信息的建设、办公的信息化建设、管理工作的信息化建设、疾病防控的信息化建设等方面，结合本机构的实际情况，以及当地公共卫生信息系统的建设要求进行建设，并逐渐搭建起对当地公共卫生事业的检测预警系统的搭建等，搜集当地的疾病控制情况以及公共卫生情况，提高应对突发事件的能力。

搭建信息整合以及共享的平台

要建立起相应的信息共享与整合的平台，实现对数据的无缝对接与规范的搜集等，使各地区疾控机构的信息能够共享，搭建起相互联系又独立的数据系统，通过新信息技术的检测

和计算能力，对公共卫生事件的发生几率进行预测，进而有助于疾病的提前防控，以便做好对疾病的控制工作。

加强信息化建设 建立数据共享平台

加强疾控机构的信息化建设，建立数据的共享平台，有助于提升对疾病控制的效率。疾控机构子在处理的疾病中，大部分疾病就有一定的传播性，因此在对疾病的控制上，需要调动多方面的信息，从而提高对疾病的控制效率。例如在各个疾控中心中都会存有传染病的检测报告、疾病的防控方案等，通过信息的共享，实现各个疾控机构之间信息的优势互补，在进行疾病防控方案的制定上通过信息共享平台能够借鉴到其他地区的有效控制方式，并且可以与有经验的地区进行交流，及时掌握到当前比较有效的方式，以及疾病防控相关信息等，打破信息壁垒，相互合作，极大程度上提升了疾控机构对疾病控制的效率，从而更好的避免了公共卫生事件的爆发。另外也可以利用疾控机构的信息化平台，向大众传播相应的疾病预防的知识，有效的提升对档案资料的处理效率，通过

的时候，所以下肢关节病发后往往会对运动出行造成影响。

骨性关节炎 伴随年龄的增长，女性患病的比例要高于男性。发病部位可发生在肘关节、膝关节、肩关节等容易受力的关节部位。一般情况下这种炎症都是由于受到过度劳累而导致的，且肥胖人群患病概率更高。发病后的症状一般表现为关节疼痛、僵硬。严重的患者还会有关节肿胀、肌肉萎缩等症状出现，严重影响其关节功能。由此可见，对于不同类型的关节炎其症状也有所不同，病症也存在一定差异。

关节炎的治疗方法

关节炎的类型多种多样，临床常见的就包含骨关节炎、类风湿关节炎、创伤性关节炎等多种。在关节炎的治疗中可以采取哪些措施？

物理治疗 在物理治疗中住主要涉及的方法包含中医理疗（针灸、推拿等）；仪器理疗（直流电流表和药物离子电渗疗法、高频电疗法、低频/中频电疗法等）；磁疗法；

超声疗法；冷光线疗法以及红外/紫外线疗法等多种。在实际治疗中，患者可以基于药物治疗，结合发病关节位置、性质，合理选择对应的物理治疗措施，以缓解关节炎症状，促进关节功能的恢复。

免疫及生物治疗 这一治疗措施主要是作用于细胞因子的靶分子治疗、免疫净化/重建、血浆置换等，可用于风湿性关节炎等治疗难度大，且病情发展迅速的关节炎。

辅助治疗 这一治疗措施适用于早、中期患者，通常需要辅助药物共同治疗。这一措施也是我们生活常见的理疗、体疗等，包含了推拿、按摩、理疗、针灸等多种措施。尽管辅助治疗一般不会起到根本性效果，但却能够有效缓解患者的疼痛及不适感，具有良好的镇静、止痛效果。

总之，关节炎虽不致命但对身体的危害仍不容小觑，一旦发现关节存在不适就需要及时到医院就诊，并听取医师的建议接受对症治疗干预，以尽早摆脱病痛，恢复健康！

高血压的针灸治疗方法

▲ 雅安市中医医院 朱恒锦

提起高血压，大家并不陌生，作为生活中十分常见的疾病类型，很多中老年人都会患上高血压。西医认为，高血压是指血液在血管中流动时对血管壁造成的压力值高于正常值，其是最常见的心血管疾病之一，也是导致脑卒中、冠心病、心力衰竭等疾病的重要危险因素。在未使用降压药物的情况下，三次非同日测量血压值均高于正常，即收缩压≥140mmHg，和（或）舒张压≥90mmHg，即可诊断高血压。

高血压的中医发病机理

中医认为，高血压是脏腑经络功能失调导致，并且与体内寒气有关。治疗之法是疏通经络平衡脏腑，起到驱寒的作用。高血压和大部分的心脑血管疾病在临床上都与寒邪有关，主要原因是因为人的脏腑受到了寒气的攻击，导致其引起了很多内在疾病。“凡所痹滞，皆属阳虚”，所谓的阳虚就是寒和阴的表现。阴浊是很多大病的来源，包括高血压在内的肿瘤、风湿性关节炎、糖尿病等类型疾病均由阴虚阴浊引起，其主要的治疗手段为“通阳”，服用汤药或者通过针灸刺络放血可以达到目的。

高血压多发的一个主要推动因素，就是饮食习惯的改变。中医认为饮食需要平衡人的身体运转才能够正常，但是现代社会由于人的饮食习惯和生活习惯出现了很大的改变，特别是男性外出应酬的几率不断增加。中医认为，现代高血压疾病经常会出现面部眩晕燥热和中风，主要的治疗因素还是重镇潜阳和活血化痰。

高血压的针灸治疗方法

针灸是中医传统的治疗手段之一，对于高血压的治疗也有一定优势。比如突发的高压或轻症的高血压，针灸治疗有很好的效果。针灸时需要结合一些中药，可以提高降压效果。针灸治疗高血压的疗程，一般人而异，有些西药控制血压较差时，通过针灸可以起到很好的辅助作用，使血压比较平稳的降下来，但如果不是功能性的高血压，而是器质性的高血压，针灸治疗效果可能比较差。

针灸治疗较为复杂，需要具体问题具体分析，比如传统针灸手法“泻南补北”就是常见的治疗方法。

发育迟缓的日常护理措施

▲ 崇州市人民医院 邵惠明

小儿发育迟缓是临床中一种比较常见的儿科症状。在生活中，有的家长会发现自己的孩子存在比别家孩子说话晚、走路晚等发育较为迟缓的情况。但实际上发育迟缓的表现并不仅止于此。受到生长发育中脑神经、肌肉、心理、生理、社会环境等多种因素的影响，孩子的认知、生理、语言、自理等方面均有可能出现发育落后或者是异常的情况。

小儿发育迟缓的常见原因

小儿发育迟缓是多种原因引起的，宫内发育不良与遗传因素是导致发育迟缓的主要原因。目前，对于这种疾病没有特殊的治疗方式，临床中常采用各种训练方式对患儿能力进行强化锻炼。

病理因素同样也是使孩子们出现发育迟缓情况的主要原因。唐氏综合征、特纳综合征等是较为常见的先天性小儿疾病，会使孩子出现染色体异常、内分泌异常等情况，影响孩子智力方面发育。此外，孩子的生长发育也可能会受到营养不良以及代谢性疾病等的影响。

孩子的生长情况同时也与孩子的喂养方式有关，包括每天进餐次数、摄入食品的营养是否充足健康等。在日常生活中，如果家长对孩子的陪伴过少，很少与孩子进行互动，不教宝宝说话、走路等，均会引发发育迟缓情况。甚至是过于溺爱，对孩子的正常生长发育也是不好的。

孩子发育迟缓的判断方法

一般来说，宝宝在不同年龄段都会有相应年龄段的活动特征。也就是说，不同年龄段的孩子，表现出的发育迟缓的症状是不同的。

2~3月：宝宝在俯卧状态下，无法抬头，四肢软弱无力。父母将孩子抱起时，宝宝头部无法竖直稳定而且四肢僵硬。平时对声音反应较小，甚至没有反应。无法发出咕咕声，不能进行反应性微笑。

5~8个月：对声音反应小，不会向声响处转头；有支撑也不会坐，撑住宝宝腋下也无法直立；不会伸手拿玩具，不会将玩具从一个手传递到另一只手。

