

# “抗磷脂综合征”容易导致复发性流产

▲ 新都区妇幼保健院 王名燕

随着社会发展，工作和生活压力越来越大，不少孕妇会出现复发性流产（2次或2次以上的流产）的情况，这给孕妇带来了较大的身体困扰，如果已经排除了较为常见的妇科疾病和内分泌疾病，就要重视是否是孕妇存在免疫功能问题，如果家族中有免疫系统疾病的亲属，就更应引起格外重视，对于复发性流产，请警惕“抗磷脂综合征”。

## “抗磷脂综合征”是原凶

所谓“抗磷脂综合征”是一种非炎症性的免疫系统疾病，临床上以动静脉血栓形成、病态妊娠（妊娠早期流产和中晚期死胎）和血小板减少等症状为表现，血清中存在抗磷脂抗体，上述症状可以单独或多个共同存在。

如果女性有过流产、子痫、胎儿宫内发育缓慢、死胎、血小板减少等不良妊娠历史，就要警惕是否患有抗磷脂综合征。一旦确认了是“抗磷脂综合征”，就要及时到医院进行检查，寻找疾病发生的原因，防止其对患者机体的损伤，避免引起孕妇出现并发症。

## “抗磷脂综合征”也可以怀孕

当诊断为“抗磷脂综合征”后，很多患者会担心不能怀孕，其实这是不用担心的，抗磷脂综合征患者也可以怀孕。只是需要孕妇在病情稳定，停止使用药物的情况下准备怀孕。但是整个孕期都需要孕妇在医生的严格指导下进行检查，防止出现并发症等不良风险，同时孕期也能够根据医生的指导进行药物服用。

如果是存在“抗磷脂抗体阳性”的女性，如果在治疗以后各种指标变为阴性，也要格外的引起重视，这很有可能在下次妊娠后就变为阳性。对于这个问题的认识，许多女性都认为只要妊娠结束，可以不考虑是阴性还是阳性。

但是实际上，产后3个月内发生血栓的风险极大，在产后这些情况应该继续重视，继续服用药物，继续接受治疗，从而起到预防血栓的目的。

## 抗磷脂综合征的临床特征

**血栓形成事件** 该疾病最为常见的一个临床表现就是血栓，无论是体内任何一个部分，都有较大的可能形成血栓，一般单独形式出现就是脑血管血栓和肝肾血栓等，血栓的发生和血清抗磷脂抗体滴度的变化没有太大的变化，但是在一定程度上血栓的形成会伴有抗体滴度下降。

**妊娠并发症** 对于抗磷脂抗体综合征孕妇而言，胎盘血管的血栓可导致胎盘功能不全，可引起习惯性流产、胎儿宫内窘迫、胎儿宫内发育迟缓、死胎、妊娠高血压、先兆子痫、早产等发生。典型的抗磷脂抗体综合征引起的流产，常发生于妊娠10周以后，但亦可发生得更早。但这与抗磷脂抗体的滴度无关。

**抗磷脂综合征的治疗** 抗磷脂综合征属于风湿免疫科的特殊疾病，其可能发生复发性流产。对于复发性流产，若排除染色体异常、生殖道解剖异常、内分泌异常、感染等

因素，且抗磷脂抗体阳性患者，需进行及时的治疗，以降低流产的可能。其治疗可能需要妇产科医生和风湿免疫科医生共同完成。

阿司匹林作为一种有效的药物，具有抑制血小板聚集和降低前列腺素合成酶活性的作用，从而防止血栓的形成，还能化解痉挛的发生；低分子肝素还能有效地防止出现炎症反应，防止抗磷脂抗体和磷脂/抗β<sub>2</sub>糖蛋白I复合物进行结合，能激活表皮生长因子受体，还能有效地抵抗胚胎细胞凋亡，起到滋养细胞的作用。而泼尼松的利用会在一定程度上防止抗磷脂抗体活性，实现细胞分化和滋养。

近年来，抗磷脂综合征导致的不孕逐年增加，但作为备孕的女性也不要太担心。如果确诊是抗磷脂综合征导致的不孕，千万不要因为疾病而过度治疗，也不要过度精神紧张，这需在多个科室的共同作用下，积极进行检查和治疗，防止流产，减少各种并发症，特别是血栓的发生，保证母婴健康。

# 颈椎病治疗的常见误区

▲ 四川省达州市骨科医院 李永恒

颈椎病主要是由于颈椎退行性病变成颈椎管，抑或是颈间孔狭窄、变形，从而对颈部脊髓和神经根形成压迫、刺激，从而诱发的一系列以颈椎功能障碍为主的临床症状，该病在40岁以上的群体中高发。由于久坐的上班族较易患上颈椎病、腰椎病等职业病，所以在日常生活中时常会讨论颈椎病以及如何治疗颈椎病等话题，这也使得部分朋友走进了颈椎病治疗的误区中，进而为该病症的治疗带来了难度和麻烦。

## 颈椎病治疗的误区

**颈椎不适就多按摩** 在日常生活中，很多人一旦出现颈椎不适的状况，就喜欢去盲人按摩、保健按摩。按摩和牵引虽然均为临床骨科治疗颈椎病的常用手段，但是不能滥用，更不可盲目进行，无论是按摩还是牵引治疗均需要在骨科专科医生的正确指导下进行，避免按摩、牵引不当对颈椎造成二次损伤，进而引起严重后果，加大治疗难度。

**颈椎病无法根治** 颈椎病是积劳成疾的结果，由于来不及修复，加上又未自我代偿，便出现一系列颈部症状，但是部分颈椎病患者经由自我修复、调节，筋骨会恢复至以往筋骨和合状态，当颈椎动态平衡后，其病情自然而然就会好转。只有极少数患者由于压迫到脊髓，需要实施手术治疗才能恢复至较为稳定的状态。所以颈椎病并不是无法根治的疾病，只要接受正规的治疗，再配合有效的护理是可以治愈的。

**颈椎病千万不能实施推拿治疗** 很多颈椎病患者在生活中听说患上颈椎病不能实施推拿治疗，弄不好越推越严重。临床研究表明，推拿是除手术治疗外最有效的治疗手段，但是推拿具有一定的适应症和禁忌症，这需要经验丰富的骨科医生对具体病情状况进行评估后再实施。

**颈椎生理曲度变直、反弓就无法恢复** 现代人由于工作、生活方式发生转变，整天都低着头，长期以往则会导致颈椎正常生理弧度消失、减小，更甚者会出现反弓，颈椎

正常生理弧度的改变是诱发颈椎病的基础原因，而如若颈椎生理弧度没有得到良好恢复，其周围力学特性始终是处于不良状态，病情也未完全稳定，颈椎生理弧度必须要恢复到正常状态，才能治疗颈椎病。现目前，临床上正广泛应用“热枕疗法”来矫正颈椎生理弧度。

**颈椎病必须实施手术治疗** 通常情况下，大多数颈椎病患者都是采取的保守治疗方式，只有少部分症状较为严重的脊髓型颈椎病、神经根型颈椎病患者需要实施手术治疗。

## 颈椎病治疗方式

**牵引法** 牵引法是临床上应用最为广泛一种治疗颈椎病的方式，该疗法对各类型颈椎病均适用，但是针对早期颈椎病患者更为有效。对病程时间较长的脊髓型颈椎病实施牵引法治疗，往往易导致其病情加重，鉴于此，应少应用。

**热敷法** 热敷治疗不仅可以缓解颈项肌肉痉挛、改善局部血液循环，还能消除肿胀。热敷法主要是应用专用热水袋对颈椎进行局部外敷。需要注意的是，针对急性发作阶段，且伴有严重疼的患者不能实施热敷治疗。

**理疗法** 理疗法不仅可以缓解颈部肌肉痉挛，还可以进一步强化牵引效果，促进颈部周围软组织血液循环，并消除周围软组织及神经根的炎症性水肿。临床上常应用的理疗方法有离子导入疗法、石蜡疗法、高频电疗法等。

**推拿法** 推拿按摩使治疗颈椎病的有效方式，对颈椎病患者而言，不仅能疏通其经络，还能缓解颈部肌肉紧张，促使颈椎恢复正常活动。另外，推拿按摩还可以松懈软组织和神经根粘连状况，进而缓解症状。

**围颌和颈托** 围颌和颈托其作用机制可以起到制动作用，进而保护颈椎，避免神经过度磨损，缓解颈椎间关节创伤性反应，同时还能消除颈椎周围软组织水肿情况，进而起到巩固疗效的作用，患者经治疗后病情也不易复发。

# 高血压患者要警惕并发症

▲ 四川省雅安市石棉县人民医院 徐林

众所周知，高血压是一种常见的慢性疾病，未服用抗高血压药情况下收缩压≥140mmHg和（或）舒张压≥90mmHg可判定为高血压，常见发病人群为中老年人，但近年来高血压的发病人群年龄段不断降低，必须引起我们的重视。

高血压本身是可以控制的，只要将血压控制在一定水平，基本不影响人的正常生活。但高血压不仅要注意控制血压，其引发的一系列并发症对人体的危害较大，是多种疾病的诱因之一。若患有高血压，必须就医积极治疗，同时要了解高血压容易导致的并发症，在实际生活中注意种种细节，把握好细节，确保自身处于健康状态，避免并发症发生产生严重的后果。

## 高血压常见并发症

**冠心病** 高血压若长期血压控制不到位，就会导致患者冠状动脉硬化，导致心脏氧气及营养输送受阻，引发心脏健康疾病，甚至导致猝死。高血压患者患有冠心病的概率比普通人要高，且冠心病是高血压患者死亡的主要诱因之一。因此，若高血压患者出现胸闷、胸痛，需及时就医检查，谨遵医嘱，做好日常防护。

**脑梗塞** 凡是和大脑有关的疾病，其对人体都有致死性威胁；而高血压患者长期血压控制不到位，就可能引起大脑动脉硬化，引发脑梗塞、脑血栓。一旦构成脑血栓，将影响多种大脑功能，患者出现口角歪斜、头晕、头痛、语言障碍、半身不遂等，严重的还将危及到生命。

**肾脏疾病** 高血压肾病属于不可逆转的高血压并发症，在有长期高血压的人群中患者患有高血压肾病的概率更高，且对肾脏的危害更大。同时，高血压肾病也会导致高血压进一步升高，构成恶性循环，最终导致肾脏衰竭，出现尿毒症等。

**眼底病变** 高血压得不到及时控制，最先危机血管健康，而人体视网膜上血管较多，且血管细长，高血压会导致较细血管发生痉挛、变窄、堵塞等，导致视觉细胞

死亡，具体表现为患者视力下降、视力模糊甚至失明等。

## 高血压患者需警惕几个“不要”

**不要起床过猛** 起床过猛容易导致血压瞬间升高，对心脑血管造成冲击。因此，高血压患者早晨醒来不要立即起床，可以在床上清醒下，之后慢慢起床。身体经过一夜的睡眠，本身血液流动速度较慢，需要有一个缓冲期，缓慢坐起来，活动活动四肢，之后再缓慢下床。若早晨必须早起，可以提前定个闹钟，提前清醒，切忌过猛起床。

**不要剧烈运动** 适当的运动有助于高血压患者控制血压，适当运动对调理身体有重要作用。但高血压患者锻炼不宜过于猛烈，剧烈的运动会使身体负担增加，心率加快，血管压力增大，增加心脏供血，对身体造成巨大负担。因此，高血压患者运动要适度，针对自身情况选择对应运动强度，以不感到疲惫为最佳。

**不要生气烦躁** 心情上的巨大波动会导致人的身体也随之发生较大变化，人的身体处于应激状态，血压会迅速升高。一些高血压患者情绪发生巨大波动后，会出现头晕甚至休克、晕倒，也是此原因所致。因此，高血压患者在日常生活中要保持良好的心态，健康比任何事都重要，不要以别人的错误惩罚自己，遇事冷静，多开导自己，想开一点。

**戒烟戒酒** 长期饮酒也是高血压的诱因之一，烟酒会对血管造成巨大刺激，在导致血压上升的同时，也会导致心肺功能异常。高血压患者要注重戒烟戒酒，尤其是睡前，一些高血压患者认为睡前饮酒有利于睡眠，殊不知饮酒极易导致血压失控，反而会影响睡眠质量，影响肝脏等器官健康。

总之，高血压是一种常见的疾病，但需要患者加以重视，积极投入治疗，并在日常生活中注重各个细节，养成健康的生活习惯，了解自身身体状况，控制好血压，同时警惕多种并发症的发生，不要在并发症已经造成严重后果时，才后悔自己没有提前预防。