

高血压防治的常见误区

▲ 郑州大学第二附属医院 李金倍

高血压病是临床表现主要为体循环动脉压升高的一种心血管综合病症。高血压常常与其他危险的心血管病共存,是可损伤人体心、脑、肾等重要器官结构和功能的危险因素,它可能最终会导致相关器官衰竭,甚至导致人体死亡,是一种多发性、终身性的疾病,同时也是一种慢性病。在我国,成人中高血压患病率高达20%,但是高血压知晓率却仅为42.6%,高血压是我们现在最常见的一种心脑血管疾病,为了引起重视,我国将每年的10月8日定为“全国高血压日”。

高血压是多种因素、多个阶段和个体表现差异较大的一种疾病,并不是一种同质性疾病,在致病的多因素中,遗传和环境因素交互作用影响最大,但是目前还没有研究结果表明遗传与环境因素具体是通过何种途径升高血压的。随着我国人民生活水平的不断提高,大家的生活方式、饮食习惯也发生了很大程度的变化,这也导致近年来高血压的

发病率逐步增高。虽然目前人们开始逐步关注高血压,但防治高血压疾病是防治整个心脑血管疾病的第一道防线,要守住这条防线,就一定要避开以下几个防治误区:

没有感觉就不需要治疗 我们熟知高血压会引起头晕、头痛、失眠等症状,但是并不是所有的高血压患者都会有以上表现,有部分患者血压升高就没有任何感觉。但是即使没有感觉,也不能忽略、置之不理,因为高血压是一种慢性疾病,它对患者的身体损伤也是一直存在的,尤其是对心、脑、肾的损伤是一直存在的,严重的甚至会发生心梗、脑梗、脑出血等情况,如果等发生了以上情况再治疗就有点晚了。所以,只要血压升高,不论身体有没有感觉,都应该遵医嘱用药治疗并改善生活方式。

老年人才会得高血压 很多年轻人认为高血压是“老年病”,只有年龄大的人才患病。其实不然,随着近年来吸烟、有害

饮酒、高脂高盐饮食、运动不足等因素的影响,加上现代人生活节奏快、压力大、运动时间少等原因,又使得高血压患者年轻化,不少年轻人也步入了高血压患者的行列。由此可见,高血压并不是老年人专属的疾病,年轻人也应该引起重视。在此还要强调一点,虽然老年人易患高血压,但是老年人血压高并不是正常现象,还是要及早发现、及时就医。

凭感觉判断症状、服药 血压是否升高的判断必须由血压计来衡量,没有感觉不代表血压没有升高,即使没有症状、血压升高也是需要遵医嘱服药。不能凭感觉判断,没有不舒服的感觉就随意停药。降压药需要按时、按量服用,才能长期有效控制血压升高。

血压降得越快越好、越低越好 除了高血压引起的主动脉夹层等高血压急症需要快速降压以外,一般高血压患者都需要缓慢降压,降压目标需要根据患者有无合并症及耐受程度等情况决定,否则机体无法在短期

内适应这种变化,会影响心脏射血以及其他器官的正常代谢。

随意使用别人效果好的降压药 高血压病征特殊、发病原因复杂,同时每个人对药物的反应性、敏感性、耐受度都不一样,因此高血压讲究个性化治疗,有些人服用某种药物感觉降压效果好、副作用小,但是不一定适合每个病患。高血压患者一定要在医生指导下规范用药,切忌依靠别人的经验服药。

在防治高血压过程中还有很多的误区,比如过分相信保健品、只服药不复查、无需改变生活方式等等。在高血压的防治过程中,改变不健康生活方式和配合降压药使用,是控制血压达标的主要措施。

简言之,高血压的治疗中健康的生活方式和降压药物二者相辅相成,缺一不可。走出误区,及时干预、正确防治,才能有效控制血压持续升高、避免更严重并发症的发生。

预防冠心病 七大措施要记牢

▲ 新乡市第一人民医院心血管内科 郭辉

冠心病对于大家来讲并不陌生,近年来,冠心病的发病率不断上升,发病年龄也越来越年轻化,每年都有很多患者因此失去生命,这一切都在提示我们要重视心血管健康。心脏是人体的发动机,当它在工作的时候,自身也需要大量能量和营养以保持健康和活力,如果动脉系统出现问题,心脏供血不足,冠心病就会发生。

什么是冠心病

冠心病,即冠状动脉粥样硬化性心脏病,是常见的心血管疾病,致死率非常高。冠心病是由冠状动脉发生粥样硬化引起管腔狭窄、痉挛或阻塞,导致心肌缺血缺氧或坏死而引起的心脏病。冠心病发作前可能会出现乏力、胸闷、头晕等症状,经休息后可减轻,随着血管慢慢被堵死,会出现恶心、呕吐、血压下降、休克、心衰甚至猝死。冠心病包括五种类型:无症状、心绞痛、心肌梗死、缺血性心力衰竭和猝死,但无论是哪一种,都会对人的健康产生极大威胁。

冠心病是怎样形成的

每个人的血管出生时都是通畅、光滑的,随着年龄增长,吸烟、饮食、慢性病等各种因素使血管屏障受到损害。当机体代谢异常时,血液中的脂质就会逐渐沉积,形成一些类似粥样的脂类物质,堆积在血管壁上形成白色斑块,导致血管腔缩小,血液流通受阻,心脏血供不足就会引发心绞痛。如果血管壁上的斑块形成溃疡、破裂,就会形成血栓,当血流被血栓完全中断时,就会产生急性心肌梗死,威胁患者的生命安全。

如何预防冠心病

保持情绪稳定 当处于情绪激动的情况下,身体对供血量的需求明显增多,狭窄的血管无法供应这么多血液,就会诱发冠心病。因此,学会控制不良情绪,保持乐观心态,避免急躁、生气,自己

无法调节的时候可通过朋友缓解压力或咨询心理医生。

“三高”人群注意控制 高血压、高血脂、高血糖、都是冠心病的高危因素,肥胖的人更是冠心病的高危人群,一般来说,肥胖的人血脂都比较高,更容易发生冠状动脉粥样硬化。因此,“三高”人群要积极防治,注意监测,一旦发现指标存在异常,及时咨询医生。生活中严格控制血糖、血脂、血压,按时服用降压、降脂、降血糖的药物,不可私自减药、停药。

控制吸烟饮酒 吸烟是冠心病的主要危险因素之一,烟草中含有多种有害物质,特别是香烟中的尼古丁,会加速血管硬化,生成斑块,非常不利于血液供给。预防冠心病重点要减少对尼古丁的依赖,“二手”烟也要远离;另外,过量饮酒也会加重冠心病的症状,酒精会加速动脉硬化,预防冠心病控制饮酒是非常必要的。

适当运动 每天坚持运动,但强度不宜过大,根据自己身体情况和爱好选择合适的运动。可以通过散步、打太极、打乒乓球等增强身体素质,促进身体血液循环。

合理饮食 饮食做到低盐、低脂、高纤维,多吃新鲜蔬菜和水果;控制胆固醇的摄入,可以吃黄豆、洋葱等促进脂肪和胆固醇代谢的食物,有助血管通畅;少吃油腻、含糖量高的食物,少食多餐,切忌暴饮暴食。

不要熬夜 长期熬夜会使肾上腺素分泌增高,增加机体代谢的压力,容易产生高血压、心脏病等慢性疾病,本身就患有心血管疾病的患者,长期睡眠不足,加重心脏负担,更容易发病和猝死。

定期检查 定期到医院进行心电图、心脏超声等检查,如果出现胸闷,胸前疼痛等症状,可以做一些无创的检查,如冠脉CTA;多和医生交流,通过他们丰富自己对于疾病预防的知识,加强对身体“小毛病”的警惕性,如牙疼、左上肢酸沉、腹痛、颈部发紧等,避免悲剧的发生。

腺样体肥大怎么办

▲ 原阳县人民医院耳鼻喉头颈外科 海鹏

腺样体肥大常发生在3~8岁年龄段的儿童中,由于儿童免疫能力较低,更容易感染炎症,炎症会刺激腺样体导致肥大,进而出现一系列症状。那儿童出现腺样体肥大会有哪些症状?腺样体肥大又该如何应对呢?接下来让我们一起来看看。

腺样体肥大有哪些症状

腺样体也叫咽扁桃腺,位于鼻咽顶部与咽后壁处,属于淋巴组织的一部分,表面呈桔瓣状,是机体很重要的一个免疫防御器官,它会随着年龄的增长一点点长大,在儿童3~8岁的时候是腺样体增生最旺盛的时期,会逐渐达到最大,10岁以后就逐渐萎缩。若发生腺样体肥大可引起耳、鼻、咽、喉等部位出现症状。

耳部 腺样体两侧存在咽鼓管用于连接中耳鼓室与咽部,腺样体肥大导致咽鼓管口受阻,炎症物质积聚,从而引起分泌性中耳炎,导致听力减退、耳闷、耳鸣等症状。如果没有及时进行处理,可能会引起化脓性中耳炎。

鼻部 腺样体肥大以及粘性分泌物堆积就会堵塞后鼻孔,分泌物不易擤出,常并发鼻炎及鼻窦炎,出现鼻塞、流鼻涕症状。儿童还可能出现讲话时带闭塞性鼻音、张口呼吸以及睡觉时打鼾等情况。此外,长期因鼻塞和张口呼吸,还会引起颌面骨发育异常,如上颌骨变长、硬腭高拱、上切牙突出、唇厚、上唇上翘,下唇下垂、咬合不良、面容呆板,形成“腺样体面容”。

咽喉部 由于发炎所造成的分泌物会对呼吸系统产生刺激性,造成呼吸道感染,常引发阵发性咳嗽,易并发气管炎、咽炎以及支气管炎。

此外,腺样体肥大导致儿童鼻腔阻塞,不能顺畅呼吸,导致大脑缺氧,会影响大脑的生长发育;长期用口呼吸,分泌物咽入腹中,会引起厌食、呕吐,出现消化系统的问题,继而出现营养不良导致孩子生长发育迟缓。

腺样体肥大的治疗方式

儿童腺样体肥大可以优先进行保守治疗,通过日常生活的饮食和细节护理,缓解腺样体肥大症状直至消失。如果非常必要,就需要进行手术治疗。

保守治疗 (1) 注意营养。平时注意清淡饮食,营养均衡,多吃水果、蔬菜、鱼虾等食物,它们中富含的维生素、矿物质以及优质蛋白,具有提高身体免疫力和抵抗力的作用,可以增强儿童抗病能力,减少炎症感染的发生。不要吃辛辣、寒凉等具有刺激性食物,防止对鼻咽造成刺激,导致病情加重。

(2) 预防感冒。儿童感冒时,鼻腔、咽喉等部位会分泌一些炎性物质,对腺样体造成刺激导致肥大。因此生活中注意儿童保暖,适量进行锻炼,促进血液循环,增强自身抵抗力。

(3) 药物治疗。通常使用糖皮质激素以及抗组胺药物,帮助控制气道炎症;同时使用生理盐水进行鼻腔冲洗,降低炎性分泌物对腺样体的刺激,对腺样体肥大及鼻炎都有明显的改善作用。

手术治疗 手术治疗是指通过手术切除腺样体,通常适合以下症状:(1)腺样体肥大引起张口呼吸、睡觉打鼾或有闭塞性鼻音;(2)腺样体肥大堵塞咽鼓管咽口,引起分泌性中耳炎出现听力下降,或者导致化脓性中耳炎反复发作;(3)已经形成“腺样体面容”,并且儿童消瘦,存在发育障碍;(4)腺样体肥大伴随鼻腔、鼻窦炎症反复发作以至于上呼吸道感染频繁。

手术治疗短期效果明显,但如果后期没有做好护理,腺样体仍会增生再度肥大,导致病情反复,因此一定要注意日常护理。

儿童出现腺样体肥大一定不要着急,趁早寻求医生建议,根据情况选择保守治疗,进行日常调理,必要时进行手术切除,以最快达到效果。