

高血压专刊



小伙患高血压未重视 导致肾功能衰竭

高血压病,在一些人眼里是一种“普通”的疾病,可不要小看这个病,如果处理不当,可能会导致并发症发生,甚至有生命危险。

高血压未及时治疗 付出惨痛代价

23岁的小伙子张某患上高血压病,因为没有重视付出了惨痛的代价。

5年前,18岁的张某刚进入大学参加军训时感到不适,经当地卫生院诊断为高血压。因爷爷和爸爸都有高血压病史,张某觉得自己患上高血压也是“情理之中”。医生建议他服用降压药,张某及其家人认为血压不是很高,就没当一回事。

2017年11月份,张某因鼻出血去医院就诊,发现收缩压竟高达230mmHg(毫米汞柱),这才开始服用降压药物,情况好转后又自行停止。最近4个月他没有吃降压药,也没有监测血压。直到近日,张某再次因鼻出血至长沙市中医医院(长沙市第八医院)就诊,医生在为他测量血压

时发现,张某的血压高达248/183mmHg,遂收入内分泌糖尿病科住院治疗。入院后查血:肌酐高达683umol/L(微摩尔/升);彩超超:左心房增大,双肾实质弥漫性病变(B级)。其主管医师陈灿遗憾地表示,张某患上了高血压肾病、慢性肾功能不全尿毒症期,这意味着23岁的他以后需要靠肾脏移植或者长期通过血液透析来维持生命。

高血压与哪些因素有关

陈灿解释说,张某患上的是原发性高血压,是指病因未明的,以体循环动脉血压升高为主要表现的临床综合征。长期高血压可引起心、脑、肾严重的并发症,最终可导致这些器官的功能衰竭。目前,我国采用国际上的统一诊断标准,即在非药物作用下,收缩压 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg,即为高血压。

高血压的形成与体重超重、肥胖、遗传、不良的生活习惯、年龄、精神及环境因素等有关。比如,男性腰围 ≥ 85

厘米、女性腰围 ≥ 80 厘米者,高血压患病风险为腰围低于此界限者的3.5倍。膳食结构不合理,如摄入过多的钠盐、低钾饮食、大量饮酒、过多的饱和脂肪酸都使血压升高。饮酒,男性持续饮酒者比不饮酒者4年内的高血压发生危险增加40%。此外,长期精神紧张、激动、焦虑,长期的噪音影响等,均与高血压的发生有一定关系。

高血压可防可控

该院内分泌糖尿病科主任、主任医师周卫东提醒大家:高血压是一种可防可控的疾病,对血压在130~139/85~89mmHg正常高值阶段、超重/肥胖、长期高盐饮食、过量饮酒者,应进行重点干预,定期体检,积极控制危险因素;针对高血压患者,应当定期到医院监测血压,尤其注重清晨血压的管理,积极治疗高血压,减少靶器官损害,预防心脑血管并发症的发生,降低致死率和致残率。

陈卓

科室简介

长沙市中医医院内分泌糖尿病科拥有资历深、经验丰富的主任医师2人,副主任医师2人,主治医师3人,其中博士学位者1人,硕士学位者7人。科室技术骨干先后到省内外各大医院进修,专业知识全面扎实。

科室主要负责糖尿病、甲状腺疾病、低血糖症、肥胖症、代谢综合征、骨质疏松症、痛风、脂质代谢紊乱、继发性高血压(如:原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤)、肾上腺皮质功能减退症等疾病的临床诊治。糖尿病及其并发症和合并症、代谢综合征和甲状腺疾病是其临床工作的重点。

该科运用糖尿病综合管理科学理念与中医内治、外用相结合,形成了该院特有的中医特色防治糖尿病并发症,临床疗效显著,特别是在糖尿病足的诊治方面,积累了丰富的临床经验。每月定期开展糖尿病健康教育工作,深受病友及其家属的好评。

糖尿病健康讲座时间:每周六(除节假日外)
咨询电话:0731-85259510 85259512

专家介绍

周卫东 长沙市中医医院内分泌糖尿病科主任,主任医师,内科学博士。同时担任湖南省医学会内分泌专业委员会委员、国际血管联盟中国分会糖尿病足专业委员会委员、湖南省预防医学会糖尿病委员会常委等职务。



主攻方向:糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、代谢综合征、骨质疏松症。

专家门诊:星期一、星期三(医院星沙本部)
医院地址:长沙县星沙大道22号

冬天测血压 上午为宜

冬天清晨外出时,受到寒风刺激,人往往会不由自主地打个寒战,身上也会起鸡皮疙瘩。这些都反映在寒冷的冬天里交感神经活动占优势。由于交感神经可产生血管收缩效应,使得血压升高,因此,冬天里高血压病人的血压会比其他季节更高一些,血压的波动幅度也会更大一些,在这种情况下,与高血压相关的心脑血管病风险必然增大。所以,高血压病人在冬天里要特别重视对血压的监测,以更好指导预防与治疗。

医学专家建议冬天里高血压病人应将测量血压的时间放在上午,且最好是在上午的8~10点。

为何应在上午测量血压?这是因为大多数高血压病人的血压波动呈“杓”型曲线,即一日

24小时中血压的高峰期出现在上午,下午的血压则有所下降,到了午夜,血压呈低谷状态,为一日中的最低值。高血压病人测量血压的目的是为了解一日中的血压究竟有多高,以判断自己的血压状态及治疗效果。所以,对大多数高血压病人来说,血压的监测最好是在上午而不是在其他时间。

为何要将测量血压的时间放在上午的8~10点,这是因为冬季太阳出来前后的温差较大,可以相差5℃~8℃,这样大的温差可对血压构成显著影响。到了上午10点之后,太阳高高升起,病人的血压也在此时开始下降。所以,为了



获得较为准确的血压高峰值,在上午8~10点测量血压更精确一些。

陕西省宝鸡职业技术学院
主任医师 魏开敏

高血压患者 安全过冬指南

高血压患者要安全过冬,须注意以下几个方面:

别熬夜 高血压患者切忌熬夜,因为熬夜会造成人体内分泌紊乱导致血压升高。睡眠不充足或睡眠质量不高的患者,一定要及时就诊,改善睡眠质量。

注意保暖 高血压患者要注意保暖。有晨练习惯的老年高血压患者,冬季外出时候一定要戴围巾手套,特别是要保护好头、颈、足,降温时尽量减少外出。

多吃蔬菜水果 在冬天,高血压患者更应注意合理选择膳食,多吃蔬菜和水果。水果不仅含有大量的纤维,还含有许多的维生素,有很好的通便润肠、助消化作用。忌吃高脂肪、高糖及过咸食品,食盐摄入量以小于6克每天为宜,应多吃些热量高和营养丰富的食物,如瘦肉、鸡、鱼、乳类及豆制品等。多吃富含维生素A的食物。维生素A可以增强老年人的免疫力,保温祛寒,降低发病率。

睡前、起床后喝杯白开水 高血压患者要保证适当的水分摄入。在睡前、起床后喝杯白开水,有利于降低夜间血黏稠度和保持大便通畅,进而减少最易在晨间出现的脑血管事件。养成睡前用温水烫脚的习惯,这有助于降低血压。

董绍军

微创技术治顽固性高血压

肾脏是人体调节血压的重要器官之一,它有丰富的神经分布,肾动脉外膜有致密的交感神经网络,研究表明,慢性肾交感神经张力增高是原发性高血压的重要发病机制。

目前除了药物控制高血压外,有一种新型微创技术,叫做经皮射频消融去除肾交感神经

(RND),简单来说,就是通过介入手段选择性抑制肾交感神经活性治疗高血压。这是一种微创手术方法,目前全球已开展上万例,但该技术主要应用于顽固性高血压患者的治疗。所谓顽固性高血压患者,一般是指在改善生活方式的基础上,合理联合应用了3种或3种以上降压药物治疗

1个月以上,血压仍未达标,或服用4种或4种以上降压药物血压才能达标的部分高血压患者。除此以外,该技术还有很多适应症,患者需要在医生的评估后决定是否适合采用这种治疗方式。

江苏省人民医院肾内科
主任 主任医师 邢昌赢
(吴倪娜 史惊整理)