

本报专访

■门诊新闻

# 只有了“解”高血压 才能“解”除高血压

长沙市三医院专家带你“解”压

本报记者 王璐 通讯员 戴婧

据流行病学调查估计,我国高血压的患病率接近1/4,现有高血压患者2.45亿。高血压可致头晕、头颈胀痛、眼花、耳鸣、心悸……但实际上,绝大多数高血压患者在早期感觉不到任何症状。高血压对心、脑、肾等人体重要器官的损害缓慢、长期而持续,血压一天得不到有效控制,这种损害就会一直存在,直至并发症的暴发。据了解,我国每年有超过150万人由于高血压导致的中风而致残;每年因心血管疾病死亡的人群中,至少一半以上与高血压有关。

10月8日是全国高血压日,长沙市第三医院心血管病学科主任张育民为大家解读该病的预防及治疗,只有了“解”高血压,才能“解”除高血压隐患。

## 有种高血压能“治好”

徐奶奶今年79岁,患高血压已有10多年了,血压常常高达200/110毫米汞柱,头昏、呕吐等症状时有发生。多年来,徐奶奶服用了多种降压药,效果均不理想,血压依旧维持在160/90毫米汞柱以上。

近期,徐奶奶因收缩压再次“飙升”至200毫米汞柱左右,路都走不稳,被家人送到长沙市第三医院心血管内科二病室住院治疗。

接诊医师为徐奶奶完善了继发性高血压相关检查,发现徐奶奶的肾脏超声和肾动脉CTA都显示双侧肾动脉严重狭窄,徐奶奶多年血压难降的病因终于找到了——肾动脉狭窄。

张育民组织科内病例讨论,并与患者和家属充分沟通后,该院心血管内科手术团队为徐奶奶完成了肾动脉支架置入术。术后当天,徐奶奶血压便降至140/80毫米汞柱,头昏、呕吐症状消失。家属惊喜地表示,手术效果太神奇,竟然把高血压治好了!

张育民介绍,高血压分为原发性和继发性两大类。原发性高血压没有明确的病因,与年龄、

生活习惯、家族遗传等多种因素综合相关,需长期服用降压药。继发性高血压相对少见(在高血压人群中占5%~10%),是指由某种疾病引起的高血压,较常见的病因包括内分泌方面的疾患、肾病、肾血管疾病以及睡眠呼吸暂停综合征等,解除病因即能让高血压缓解甚至治愈。

无论哪种类型高血压均有发生心血管病、脑卒中、肾功能不全的危险,而继发性高血压更易因病因被忽略以致延误诊断。因此,高血压患者在发现降压药效果不明显的情况下一定要及时到医院完善检查,明确病因后积极对症治疗。

## 我国仅16.8%高血压患者血压达标

“我国高血压患者数量庞大,但病情控制率却非常低,仅有16.8%的患者血压得到了较好控制。”张育民介绍,很多高血压患者不知道自己的血压水平,青壮年高血压患者当中,约有50%是无症状的,或出现偶尔头晕、头痛等不典型症状。即使已知的高血压患者也存在“凭感觉吃药”“头痛没症状就不吃药”等误区,等到出现症状前来就诊时往往为时已晚,已发生心、肾功能损害甚至中风、心梗等严重不可逆并发症,导致残疾甚至死亡。

张育民建议,成年人每年至少测量一次血压;有摄盐过多、

肥胖、高血压家族史、长期精神压力大等危险因素的人,应半年测量一次血压。

如果自测或筛查时发现血压高于140/90毫米汞柱,就应该到正规医院的心血管内科就诊。作为国家心衰中心成员单位科室、国家心血管病中心高血压专病医联体长沙分中心,张育民带领的长沙市第三医院心血管病学科多年来在治疗高血压及相关并发症方面有丰富经验,将对患者高血压病因进行全面综合诊断、评估,根据危险分层拟定个性化治疗方案。

张育民介绍,一旦确诊为原发性高血压,首先要改变不良生活习惯,限盐、戒烟、戒酒、减肥、早睡、运动,同时及时开始药物治疗,使血压达标,减少心脑血管损害。“高血压并不能因为没有症状而不吃药,也不能因为有症状而吃药。决定是否应该吃药的是具体的血压值。”张育民表示,降压才是硬道理,这需要患者与医生的充分交流及积极配合。医生根据病情及并发症相关情况将采取联合用药、调整用药等多种方式为患者及时有效进行治疗。

每个人是自己健康的第一责任人。高血压是终身性疾病,需要长期规范治疗及随访管理。只有及早发现,早期治疗,才能减少或延缓并发症的发生。

## 患脑膜癌不识人 装个“囊”清醒如常

本报讯(通讯员 朱中山 吴星辉)

33岁的宁乡小伙小陈(化名)患肺癌脑转移2年多了,平常通过靶向药物治疗后还算稳定。然而,最近2天却被家人发现他的反应越来越迟钝,还出现胡言乱语、躁狂打人、头痛呕吐症状。家人将其送至湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)肿瘤科就诊。该院副主任医师李小兵通过检查发现,小陈脑转移灶较前明显增多,还出现了脑膜转移。

该院肿瘤科团队邀请神经外科会诊后认为,小陈这种情况可置入一种叫Ommaya囊的装置,这个囊一端位于脑室或囊性病变内,一端位于头皮下,通过这个囊可方便地留取脑脊液化验和给药,必要时也能释放脑脊液降低颅内压力,该治疗安全、见效快,能提高脑转移瘤特别是脑膜转移瘤的治疗效果。小陈术后效果显著,第二天就可和家人开展正常交流。

## 孩子在家久坐 引起肛周脓肿

本报讯(通讯员 赵红梅)

前不久,湖南省儿童医院消化营养科接诊10岁的贝贝(化名)。其母亲表示:“医生,我女儿是不是因为最近在家坐久了?屁股那里都长痔疮了!”医生检查发现,贝贝根本不是痔疮,而是肛周出现了一个小脓肿。

该院消化营养科医师段佳琪介绍,久坐一般来说是指每周坐姿超过40小时,或者一次维持坐姿持续超过2小时。当久坐影响到盆底肛肠血液循环、感染时,就有可能出现肛周问题。肛周问题包括痔疮、肛周脓肿、肛瘘等肛周病变等。

## 女子喜欢穿拖鞋 这个疾病找上门

本报讯(通讯员 刘亚玲 周逢丽)

41岁的李女士(化名)因为不明原因足跟痛来到浏阳市人民医院中医康复科门诊就诊,被医生诊断为止点性跟腱炎。让李女士意想不到的是,引起这个疾病的原因竟然是自己连续几个月穿拖鞋的缘故。

该院中医康复科主任刘道龙副教授介绍,止点性跟腱炎是康复科门诊的常见病,典型症状是刚刚站起时,感到后脚跟痛,或是行走、跑步、跳跃式时,脚根部剧烈疼痛,有时还会伴有红、肿、热、痛的现象。该病主要可因跟腱长期承受过度的应力负荷、不良的运动姿势导致下肢力线改变、长期穿“人字拖”、平板薄底类凉鞋或长期穿高跟鞋的女士骤然改穿平底鞋等原因引起。

刘道龙表示,要避免该类疾病,应减少负重,控制体重;选择跟高3~5厘米、硬底软垫、足背有包裹、足弓有支撑的鞋子;避免外伤,不让足跟部过度疲劳而出现劳损,同时注意足部的保暖,适当参加锻炼,增强局部血液循环。

## 结核菌可侵各器官 肩关节也会得结核

本报讯(通讯员 雷敏 陈亚男)50岁的王阿姨左边肩膀痛了一个多月,刷牙洗脸、穿衣吃饭都成了问题,更别说干活了。到医院检查才知道患的不是关节炎,而是罕见的肩关节结核,究其病因竟是不遵医嘱、擅自停药导致。

湖南省胸科医院内三科主任梁珍询问病史得知,王阿姨2019年在当地医院诊断为肺结核,经过抗结核治疗6个月后,咳嗽咳痰症状消失便认为已经治愈,于是自行停药并未去医院复查。梁珍马上为王阿姨进行了针对性检查,最后王阿姨被确诊为肺结核、支气管结核、左肩关节结核。针对王阿姨的病情,梁珍组织科室医护团队为她制定了个性化的治疗方案和护理,经过一段时间的抗结核治疗和局部治疗,王阿姨左肩关节的疼痛逐渐减轻,恢复自理能力。

## 讲座送健康



近日,长沙南雅医院医护人员来到宁乡县大屯营镇白洋村开展敬老活动,该院内分泌肾内科专家为大家讲解秋季健康养生小妙招。讲座结束后,医护人员为现场的每位老人义诊,用实际行动诠释了“尊老、敬老、爱老”的传统美德。 通讯员 张杰 摄影报道