

高血压治疗及误区

高血压治疗的根本目的是减少心脑血管以及血管并发症的出现,提高患者的生活质量,降低患者的死亡率。临床上治疗高血压主要有以下几种方式。

第一是急性期的治疗。如果患者在某些诱因的作用下出现了高血压危急症,则需要立刻进行降压治疗,让血压缓慢平稳下降。而这一过程需要考虑身体多种因素,需要家属以及患者了解治疗的原则,并积极配合治疗,如持续、稳定剂量的药物静脉注射,常用药物有尼卡地平、硝酸甘油、硝普钠、贝洛尔等。

第二是一般治疗。结合患者的病情,在4~12周内帮助患者逐渐降低血压到目标水平。需要患者保持健康的生活作息,在改善生活状态的基础上实施针对性的药物治疗。

第三是药物治疗。药物治疗初始阶段应该从较小的有效治疗剂量开始,再根据需要进行逐渐增加药量,如选择长效降压药物,最好能在24小时之内控制血压。一般情况下,降压药需要终身服用,这就需要患者进行药物治疗时综合考虑自身



的经济条件和成本效益比。常见的降压药物包括血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂、钙拮抗剂等。

治疗高血压期间,部分患者会陷入治疗误区,常见的有以下几个。

误区一,血压水平恢复正常后可以停药。高血压是一种长期的疾病状态,一般是由于复杂的神经内分泌调节等因素所导致的。一般来说,高血压患者需要终身服药,只有长期服药才能够将血压维持在正常范围内,一旦停止服药,会对患者的全身脏器造成一定的损害。

误区二,没有不适症状则可以停药。部分患者即便血压较高,但并没有头晕、头痛等不适,于是认为可以停药,等出现症状再继续服药,这种做法是万万不可取的。高血压带来的风险大多是在没有任何症状下发生的,因此,即使没有任何症状,也需要坚持服药。

误区三,偶尔忘记吃降压药没有关系。部分人因为工作繁忙或其他原因,经常会出现忘记服药的情况。而大多数人对降压治疗的重要性缺少认知,一旦忘记服药,应尽早补服。

湘潭市第五人民医院
老年病科 张瑞英

胃癌如何早防早治

由于饮食习惯和环境影响,各类消化系统恶性肿瘤的发病率近年来出现升高趋势,其中,胃癌作为常见的消化系统恶性肿瘤之一,对患者生命安全构成巨大的威胁。然而,由于对于胃癌知识缺乏足够的了解,部分人在日常生活中难以实现对于胃癌的充分防控。本文就胃癌的相关知识和防治要点进行总结与梳理,希望帮助读者更好地预防胃癌。

胃癌的发病原因及其危害

胃癌是发源于胃黏膜上皮组织的恶性肿瘤,不良的饮食习惯、幽门螺杆菌感染,以及各类胃部疾病均可能导致胃癌发病率升高,主要表现为早饱、嗝气、消化不良、腹痛等消化道症状。相关数据显示,胃癌早期治疗的效果相对较好,其5年生存率约在95%左右。然而,对于晚期胃癌,目前仍缺乏相应的治疗手段,导致预后不理想。因此,早发现、早治疗对改善胃癌患者预后非常重要。

为了进一步促进胃癌防治工作质量的提升与优化,人们在日常生活中应积极做好对于相关健康知识的学习,并以此作为出发点养成良好的饮食习惯与生活习惯,为自身健康奠定坚实的基础。

胃癌的防治方法有哪些?

1. 养成良好的膳食习惯 在日常生活中,饮食习惯往往与胃癌的发生具有较为密切的关联性。因此,为了有效实现胃癌防治目标,人们在日常生活中要养成科学的饮食习惯,清淡饮食,减少刺激性食物摄入,多吃新鲜果蔬与谷物,肉类、奶制品合理搭配,从而保证身体的营养供给。吃不完的食物放冰箱冷藏,尽量不吃隔夜食物,不吃霉变的食物。

2. 积极治疗胃部疾病 研究发现,幽门螺杆菌感染是引起慢性胃炎、溃疡,甚至胃癌的主要原因,为了有效预防胃癌,人们应积极治疗幽门螺杆菌感染与胃部疾病,严格遵医嘱服药,从而降低胃部负担,降低胃癌的发生几率。

3. 定期进行健康检查 实践表明,通过定期健康体检,尤其是一些高危人群,如萎缩性胃炎、经久不愈的胃溃疡、腺瘤性息肉患者,以及持续上腹痛、短期体重下降、呕血、黑便患者,定期进行胃镜、消化道钡餐等检查,有利于胃癌早发现、早诊断与早治疗,对改善患者预后、提高患者生活质量具有重要意义。

临澧县中医医院
肿瘤内科 苏宏森

胸痛可能是心梗前兆

随着社会节奏的加快,以及不良生活方式的影响,不少人出现了冠状动脉内膜增厚、管腔狭窄、血管老化等表现,如不及时控制可能会引发心绞痛、心肌梗死等,严重者可危及患者生命。那么,患者应该如何预防心肌梗死的发生呢?

急性心肌梗死是指冠状动脉急性、持续性缺血缺氧引起的局部心肌的缺血性坏死,临床主要表现为持久的胸骨后疼痛,同时可并发心律失常、休克或心力衰竭等。有部分急性心肌梗死患者因为没有任何不适表现而没有及时就医治疗,随着疾病的进展,当症状明显时,已经错过了最佳的治疗时机。

一般来讲,急性心梗在发作前会有一些先兆症状出现,如发病前数日自觉乏力、过度劳累、胸部不适、气急、心悸、烦躁等。因此,对于冠心病患者来说,一定要注重日常细节的判别,如长时间胸痛、胸闷、胃肠道不适、过度劳累等。

1. 长时间胸痛胸闷、出汗 日常生活中,有一部分人会在休息以及工作时突然出现胸痛、胸闷症状,如果胸痛、胸闷持续时

间较长,还会有出汗、脸色苍白,甚至有烦躁、焦虑等现象发生。一旦频繁出现胸痛、胸闷症状时,一定要引起高度重视,需尽早到医院进行诊断,避免错过最佳的治疗时间。

2. 劳累后身体疼痛 有些人因为长期工作加班、熬夜,没有得到充足的睡眠,身体就会出现疼痛,适当休息后,疼痛就会消失,这让大部分人群认为是睡眠不足导致的身体疼痛,因此不会放在心上,也不会与心脏病联系在一起。但实际上,心脏病引起的疼痛不一定是胸前区,也可能是肩膀疼痛、后背疼痛、胃疼,甚至可能是牙疼、腹痛等,因

此,不能单纯用胸痛来判断是否发生急性心梗。

3. 其他严重症状 如果日常生活中突然出现心率加快、昏厥、脸色苍白、全身出冷汗或喉咙发紧等症状时,一定要高度重视,很可能是心梗前兆,必要时到医院进行检查,尽早排除心梗的可能。平时一定要进行定期体检,注意膳食营养均衡,避免辛辣、重油重盐食物刺激,多进行身体锻炼,保证充足的睡眠时间,保持积极乐观的心态,避免长期熬夜、抽烟、喝酒和喝浓茶、咖啡等。

株洲恺德心血管病医院
急诊医学 胡坦尧

