

# 当高血压遇上糖尿病

## 患者该如何防治?

临床工作中经常会遇到这样的患者，血压值 160/100 毫米汞柱，血糖值 8.5 毫摩尔 / 升，这种高血压和糖尿病“结伴而行”的现象越来越多，两种疾病相互影响，会给患者身体健康带来严重威胁。下面就为大家详细介绍高血压合并糖尿病的危害以及防治方法。

### 高血压合并糖尿病的危害

高血压会使血管壁承受过高压力，导致血管内膜受损、弹性下降；而糖尿病会引起血液中葡萄糖含量长期超标，损伤血管内皮细胞，促使脂质沉积形成斑块。当这两个疾病同时出现，会对身体产生以下危害：

1. **增加心脑血管疾病风险** 高血压和高血糖会加速动脉粥样硬化进程，引发心脏、大脑等重要器官的血管狭窄、堵塞，继而引发严重心脑血管疾病，如冠心病、心肌梗死、脑卒中等，发病率是单纯高血压或糖尿病患者的数倍。临床数据显示，高血压合并糖尿病患者发生脑卒中的概率比正常人高 4~6 倍。

2. **肾脏不堪重负** 肾脏是人体的“过滤器”，高血压会增加肾脏的压力负荷，糖尿病会损害肾脏的微小血管，二者共同作用，会快速发展为糖尿病肾病，严重时可导致肾衰竭，需要依靠透析维持生命。

3. **眼睛陷入危机** 高血糖会引起视网膜病变，高血压又会加重视网膜血管的损伤，导致视力下降、视物模糊，甚至失明。糖尿病视网膜病变是导致成年人失明的主要原因之一，而高血压会加速这一病变的发展。

### 合理药物与生活方式 “双管齐下”

#### 1.合理用药

(1) **降压药物**：首选血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）或血管紧张素 II 受体拮抗剂类药物，如培哚普利、氯沙坦等。这类药物不仅能有效降压，还能保护肾脏和心脏，延缓糖尿病肾病的进展。若单药控制不佳，可联合钙通道阻滞剂（如氨氯地平）或利尿剂（如氢氯噻嗪）。使用氢氯噻嗪等利尿剂可能影响血糖代谢，需要密切监测血糖变化。

(2) **降糖药物**：2 型糖尿病患者的首选药物为二甲双胍，它不仅可以降低血糖，还有助于减轻体重、改善胰岛素抵抗。合并心血管疾病者，可优先考虑具有心血管保护作用的药物，如钠-葡萄糖协同转运蛋白 2 抑制剂和胰高血糖素样肽-1 受体激动剂，这些药物在降糖的同时，还能降低心血管事件风险。

需要提醒的是，不论是服用降压药，还是降糖药，都需严格遵医嘱按时、按量服药，不可自行增减剂量或停药。服用多种药物时，要注意药物之间的相互作用，如用药过程中出现头晕、乏力、恶心等不适症状，应及时就医。

#### 2.健康的生活方式

(1) **控制饮食**：饮食方面要遵循低盐、低脂、低糖的原则。每天食盐摄入量控制在 5 克以内，尽量少吃腌制、油炸等不健康食品；控制主食量，多食用蔬菜、全谷物、豆类食物，避免食用含



糖饮料和高糖食品；日常饮食可采用少食多餐的方式，避免血糖波动过大。

(2) **适量运动**：每周进行 5~8 次，每次 30 分钟的中等强度有氧运动，如散步、健身操、球类运动等；也可结合力量训练，如举哑铃、俯卧撑等。运动可以增强胰岛素的敏感性，降低血糖，同时改善心血管功能，帮助控制血压。需要注意的是，运动要循序渐进，避免空腹运动引发低血糖。

(3) **戒烟限酒**：吸烟和过量饮酒都会进一步损害血管，加重病情。男性每天的酒精摄入量不超过 25 克，女性不超过 15 克，有助于降低心脑血管疾病风险。

(4) **规律作息**：保证每天 7~8 小时的睡眠时间，不熬夜。

(5) **调节情绪**：长期精神紧张、焦虑会导致血压和血糖升高，可通过听音乐、冥想、与朋友交流等方式缓解压力，保持心态平和。

衡南县云集街道社区卫生服务中心 王碧莲

## 肾绞痛： 剧烈腰痛的“幕后黑手”

肾绞痛是一种突发的、剧烈的腰部或侧腹部疼痛，通常由泌尿系统梗阻引起。当肾脏产生的尿液无法顺利排出，导致输尿管痉挛或压力升高时，就会引发这种难以忍受的疼痛。它并不是一种独立的疾病，而是多种泌尿系统疾病的共同表现。

### 原因

1. **泌尿系结石** 这是肾绞痛最常见的原因。肾结石或输尿管结石移动时，如果卡在输尿管狭窄处，阻碍尿液排出，就会引发剧烈绞痛。

2. **其他** 如血块堵塞、肿瘤压迫、尿路感染、先天性输尿管狭窄等。

### 典型症状

1. **剧烈疼痛** 突发性刀割样疼痛，常从腰部或侧腹部开始，可向下腹、腹股沟、大腿内侧放射。疼痛程度可达 10 级（医学疼痛评分最高级），患者常坐立不安，无法找到缓解姿势。

2. **伴随症状** 包括恶心、呕吐、血尿、尿频、尿急、发热、寒战等。

### 诊断

1. **影像学检查** CT 平扫（首选）能清晰显示结石位置、大小，准确率超过 95%；超声检查无辐射，适用于孕妇、儿童，但检出率较低；X 线可发现部分结石，对尿酸结石不显影。

2. **实验室检查** 尿常规可检测是否有红细胞、白细胞、结晶；血常规可判断是否合并感染；肾功能可评估肾脏受损情况。

### 治疗

1. **急性期** 主要为药物治疗，包括非甾体抗炎药（如布洛芬、双氯芬酸钠）、解痉药（如间苯三酚、山莨菪碱）、阿片类药物（如吗啡、杜冷丁）。

#### 2.缓解期

· **自然排石**：直径小于 5 毫米的结石，多可自行排出，建议多饮水、适当运动。

· **药物辅助**：α 受体阻滞剂（如坦索罗辛）可松弛输尿管，促进排石。

· **体外冲击波碎石**：适用于直径 5~20 毫米的结石。

· **手术取石**：如输尿管镜碎石术、经皮肾镜取石术。

### 预防

1. **多喝水** 每日尿量保持在 2000 毫升以上，避免尿液浓缩，减少结石形成。忌饮浓茶、咖啡和碳酸饮料。

2. **调整饮食** 日常饮食应补充富含纤维素的食物，如新鲜水果和蔬菜；控制草酸和钠的摄取，避免过量摄入菠菜、番茄、芹菜、坚果等富含草酸盐的食物。

3. **保持良好的生活习惯** 保证足够的睡眠时间，避免熬夜；适当运动，控制体重，避免过度运动和重体力活；保持心情愉悦；戒烟限酒。

4. **定期复查** 每半年至 1 年复查泌尿系超声。

长沙市望城区高塘岭街道第一社区卫生服务中心综合科 程蓉

## 此蛇非彼蛇 浅谈蛇串疮

最近门诊来了多位蛇串疮患者：李叔叔右腰上长了一连串水疱，痛得晚上睡不着，衣服都碰不得；年轻小伙熬夜感冒后，左面部红肿并出现水疱，眼睛都睁不开，疼得直咬牙；张女士腰间长满了水疱，“我这是被蜘蛛爬了吗？”“他们说水疱围成一圈，人就没了，是不是真的？”下面我们就来聊聊蛇串疮。

### 什么是蛇串疮

蛇串疮是一种皮肤上出现成簇水疱，沿身体一侧成带状分布的急性疱疹性皮肤病，因宛如蛇形而得名，又称“蜘蛛疮、缠腰火丹”。中医认为，蛇串疮是因湿热火毒蕴蒸肌肤而成，相当于西医的带状疱疹，由水痘-带状疱疹病毒引起，当免疫力下降，潜伏在神经节中的病毒被激活，就会在皮肤上产生水疱，侵犯神经节引起神经痛。

蛇串疮发病前可有乏力、低热、食欲不振、皮肤灼热等前驱症状，典型症状为成簇的红斑、水疱沿某一周围神经带状排列，一般不超过正中线；神经痛为本病特征之一，多发生在皮损出现前，部分可与皮损同时出现，少部分在皮损出

现之后，部分老年体弱患者在皮损完全消退后，仍可遗留疼痛、麻木感，常持续数月、数年之久。

当症状不典型时，需要与接触性皮炎、虫咬皮炎、心绞痛、肋间神经痛、阑尾炎、胆绞痛或肾绞痛等疾病进行鉴别。

### 蛇串疮的治疗

蛇串疮最让患者感到痛苦的不是水疱，而是持续的疼痛，因此，早期干预对减少后遗神经痛非常重要。水疱发生后 72 小时内进行抗病毒治疗，如阿昔洛韦、泛昔洛韦、伐昔洛韦等，可缩短疼痛持续时间，加用非甾体抗炎药、钙离子通道调节剂可有效缓解疼痛，预防后遗神经痛发生。

中医认为，蛇串疮辨证以肝胆

湿热、脾虚湿盛、气滞血瘀为主，内治法为清热利湿解毒、活血行气止痛，外治方法有梅花针、火针、放血疗法、耳针、穴位注射等。

### 如何预防蛇串疮

该疾病好发于中老年等免疫力低下人群，工作压力大、熬夜会增加患病风险。

接种疫苗是预防带状疱疹最有效的手段，包括带状疱疹减毒活疫苗和重组带状疱疹疫苗，接种对象为 50 岁以上免疫力低下者。此外，提高自身免疫力也是预防该病的重要途径，如规律作息、适当运动、饮食均衡、保持良好心态、预防感冒等。

浏阳市金阳医院  
皮肤性病科 温柔