

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

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

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;控制草酸和钠的摄入,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