

血压忽高忽低别忽视

稳定血压掌握三要点

很多人在测血压时会发现血压并非一成不变，而是会出现波动，大多数人觉得这只是正常的生理现象，无需特意管控。但实际上，相比平稳的持续性高血压，无规律的血压波动危害更大。反复波动的血压会损伤血管内皮，加速血管退变，增加心脑血管病变风险，下面为大家介绍血压波动的诱因、常见误区以及稳压方法。

学会分辨两类血压波动

人体血压本身存在生理性节律变化，并非固定不变，称为生理性波动，属正常现象，人体昼夜节律、短时活动带来的小幅血压起伏，身体无任何不适，不会损伤血管，无需医疗干预。如果血压波动呈现无规律的大幅震荡，不受作息和活动控制，血压可在短时间骤升骤降，常伴随头晕头痛、心慌乏力等不适，即为病理性波动，这类血压波动多由血管调节功能紊乱、用药不规范、神经失调引发，属于身体发出的预警信号，若长期放任不管，会损伤心、脑、肾等靶器官，必须及时干预调控。

血压反复波动的诱因

1. 用药不规范 这是临床血压出现波动最常见的原因，如擅自间断服药、自行增减药量、随意更换降压药物等，都会导致体内血药浓度不稳定，失去长效控压效果，形成过山车式血压震荡。断断续续服药，比轻度持续性高血压更难管控。

2. 神经与情绪调节紊乱 人体血压受交感神经调控，长期焦虑、易怒、精神紧绷、睡眠紊乱，会破坏植物神经稳态，打乱血管收缩舒张节律。不良情绪和熬夜会直接造成血压失控，出现无规律高低起伏。

3. 不良生活习惯 高盐饮食、久坐不动、烟酒刺激、冷热环境交替，都会降低血管弹性，弱化身体自身调压能力。腹腔压力变化、暴饮暴食，也会刺激血压波动，加重血管负担。

常见的认知误区

1. 血压正常就停药，波动再干预 这是危害最大的误区。降压药物是维持血压稳态的外力支撑，停药后药效代谢完毕，血压会快速反弹，反复波动的血压会破坏血管自我调节能力，形成顽固性血压不稳。

2. 没有头晕等不适，波动就不用管 多数血压波动不会有明显症状，但无症状的血压波动同样会损伤血管内膜。千万不能凭身体感受判断病情轻重，隐匿性血压震荡

更易引发心脑血管意外发生。

3. 追求快速降压，盲目加大药量 强行把血压快速降到标准范围，会造成血压断崖式下跌，对血管的危害极大。临床稳压讲究平稳长效，一味追求快，只会加重心血管负担。

标准稳压三要点

1. 规律用药，稳住基础血压 遵医嘱选用长效制剂，固定时间规律服药，维持稳定血药浓度。不擅自调整药物种类和剂量。

2. 规范监测，掌握波动节律 静息状态下监测血压，避开运动、进食、情绪激动时段测量，记录血压波动规律。个性化调整管控方案，比盲目控压效果更好。

3. 调整作息，稳定情绪 保证充足睡眠，避免熬夜、过度劳累；保持平稳乐观的心态，避免情绪大起大落，稳定自主神经功能，恢复自身血压调节能力，从内源减少血压波动。

新化县第一人民医院
(新化县洋溪镇中心卫生院)

肖乐民

大龄儿童遗尿别忽视，及时干预很重要

不少家长认为孩子尿床是正常现象，随着年龄增长会自然好转。但是，如果5岁以上儿童仍每周尿床两次以上，且持续3个月，医学上称为儿童遗尿症，需要及时干预。

儿童遗尿的原因十分复杂，并非单一因素导致。首先是儿童大脑发育不完善，加之睡眠过深，膀胱充盈时，大脑无法及时接收排尿信号，导致无意识尿床，这是低龄儿童最常见的原因。其次是膀胱功能发育不完善，部分孩子的膀胱容量偏小、逼尿肌不稳定，夜间储尿能力不足导致遗尿。此外，不良的生活习惯也是重要诱因，如睡前大量喝水、喝牛奶、吃水果，或白天过度劳累、作息紊乱，都会加重尿床现象。泌尿系统感染、脊柱发育异常、肾脏先天发育问题等，也会引起持续性遗尿，需要通过专业检查排查病因。

长期遗尿对孩子危害极大，不仅会导致免疫力下降、睡眠质量变差，还会让孩子产生自卑、敏感心理，影响社交和心理健康。

应对儿童遗尿，家长应辅助孩子规律作息，睡前一小时禁止饮水，白天适度憋尿锻炼膀胱功能，夜间定时轻柔唤醒孩子排尿，同时注意孩子私处清洁，预防尿路感染。

若遗尿现象持续不见好转，家长切勿拖延，应及时带孩子到小儿泌尿外科就诊。通过专业检查明确病因，针对性开展干预治疗。通过及时规范的对症调理和治疗，绝大多数大龄儿童遗尿问题都能彻底改善，家长切忌指责、打骂，以免加重孩子心理负担，让遗尿问题反反复复。

湖南省儿童医院泌尿外科 王智

肝血管瘤不会癌变 无需过度干预

肝血管瘤是临床最常见的肝脏良性肿瘤，通俗来说，就是肝脏上长了一个小疙瘩，是由血管异常增生、扩张形成，大多生长缓慢、无明显危害，无需过度焦虑，但需科学应对，避免盲目治疗。

肝血管瘤的病因尚未完全明确，目前认为多与先天血管发育异常、激素水平变化有关，女性因雌激素、孕激素的影响，发病率略高于男性，且在孕期、服用避孕药期间，血管瘤可能会轻微增大。

多数血管瘤患者无任何症状，多是体检时偶然发现。直径小于5厘米的血管瘤，对身体健康基本无影响，少数体积较大（直径>5厘米）或位置特殊（靠近肝脏边缘或压迫胃肠道），可能引起右上腹隐痛、腹胀、食欲减退等症状；极少数情况下，巨大血管瘤受到剧烈撞击后破裂，会引发腹痛、腹腔出血，需紧急处理。

很多人以为肝血管瘤就是肝癌，其实，肝血管瘤与肝癌完全不同，它生长速度缓慢，对肝功能基本无影响，不会癌变，也不会扩散，通过腹部超声、增强CT即可明确诊断。

肝血管瘤的治疗遵循“无症状不干预”原则，对于直径小于5厘米、无症状的血管瘤，每6~12个月复查超声，监测大小变化即可；对于直径超过5厘米、有压迫症状者，可通过微创介入、手术切除等方式治疗，预后良好。

湖南中医药大学第一附属医院
肝胆胰脾外科 陈青山

哮喘患者避开这些诱因，减少急性发作

哮喘是临床常见慢性呼吸道疾病，主要表现为喘息、胸闷、咳嗽、呼吸困难等症状，严重者可危及生命。日常生活中应避开常见诱因，最大程度上减少急性发作次数，稳定病情。

过敏原

过敏是导致哮喘急性发作的主要诱因，生活中很多常见物质都可能成为哮喘患者的过敏源，不同患者的过敏源种类各不相同。尘螨、花粉、霉菌、柳絮以及动物皮毛碎屑等均为常见的吸入性过敏原，此外，海鲜、牛奶、坚果等也可能诱发哮喘，部分人接触特定化妆品、消毒剂也可能引发过敏发作。因此，哮喘患者需接受过敏原筛查，明确自身致敏原，日常生活中主动规避。春季花粉传播高峰期应关好门窗，非必要不外出，若要外出时，应佩戴好口罩，做好防护工作；定期清洁晾晒床单和被罩、沙发靠垫等，减少居家环境中尘螨滋生；对动物皮毛过敏的人群，避免饲养宠物，避免进出有宠物的环境；有明确食物过敏者，禁食相关致敏食物。

刺激气味与空气污染

油烟、空气清新剂、蚊香

燃烧所产生的烟雾、雾霾天的颗粒物污染、汽车尾气、消毒水的刺鼻气味，甚至部分高浓度化妆品香味，都可能刺激呼吸道，导致哮喘急性发作。因此，哮喘患者要尽可能避开充满刺激性气味的场所，做饭时提前开启油烟机，做完后延迟关闭油烟机，厨房保持通风；不吸烟，避免二手烟；雾霾天气减少外出，必须外出时佩戴口罩，室内开启空气净化器，改善空气质量；不用气味浓烈的空气清新剂、消毒剂，尽量选用无香型日常用品。

温度与气候变化

气道对于温度变化尤为敏感，骤然降温、寒冷空气刺激都可能导致支气管平滑肌痉挛，进而诱发哮喘急性发作。因此，哮喘患者要时刻注意气温的改变，及时增减衣物，做好保暖工作，尤其是颈部和呼吸道的保暖防护；避免进出温差较大的环境，减少温度骤变对气道的刺激；寒冷季节减少外出，需要外出时做好保暖防护工作，降低哮喘发作风险。

饮食和药物

部分食物、药物会导致气

道过敏、痉挛，过敏体质的哮喘患者要格外注意。药物方面包括布洛芬、阿司匹林等非甾体抗炎药物，可能诱发药物性哮喘；饮食方面应避免摄入海鲜、芒果、坚果等常见致敏食物，生冷、刺激和过甜的食物，易导致气道水肿、痰液增多，加重哮喘症状，建议患者记录过敏食物，禁食已明确的致敏食物。

运动和情绪

剧烈运动会加快呼吸频率，加大气道耗氧量，同时可能吸入更多冷空气刺激气道，诱发哮喘急性发作。为此，哮喘患者最好不要剧烈运动，日常可通过散步、太极拳等温和运动锻炼身体，同时控制运动时长，运动前做好充分的热身准备，运动过程中若有胸闷、咳嗽等不适感，应立即停下休息。

过度紧张、激动以及焦虑情绪可能引起神经功能紊乱，增加哮喘发作风险，患者要学会调节情绪，保持平稳、乐观的心态，避免过大的情绪起伏，降低哮喘发作可能性。

张家界市永定区阳湖坪街道
社区卫生服务中心 黄堂宇