

平时血压正常， 一运动就飙升是怎么回事？



人在运动时，血压会生理性升高，这是正常现象。有些人静息血压完全正常，只要在运动负荷状态下，收缩压就异常升高，这是为什么呢？这是我们平时很容易忽视的一个健康隐患——运动高血压。

透析患者 需防高钾血症

高钾血症是慢性肾脏病患者的常见并发症，尤其是血液透析患者中多见，严重时可引发神志恍惚、肌无力、呼吸肌麻痹，甚至心律失常和心脏骤停。因此，这类患者必须充分认识高钾血症的危害，做到预防为主，治疗为辅。

饮食要注意 少吃高钾食物，如橘子、香蕉、枣、椰子、猕猴桃、番茄、菠菜、海带、土豆、豆类、乳制品和瘦肉等。不用低钠盐。

用药要留心 一些降压药、利尿剂会让血钾升高，如依那普利、氯沙坦、螺内酯等。另外，服用中药前最好和医生确认。

特殊情况要顾及 避免剧烈运动，不要用库存血输血，感染和身体坏死组织也要及时处理，因为这些都会让钾大量释放。

促进排钾 必要时用排钾药或排钾利尿剂，帮助排出多余的钾。保持大便通畅，因为便秘会让钾“困”在身体里。严重时透析治疗清除血钾。

紧急应对 遵医嘱服用小苏打片，纠正酸中毒。静脉滴注碳酸氢钠或葡萄糖加胰岛素，把钾“赶”回细胞里，或者缓慢静脉注射葡萄糖酸钙制剂，提高心肌张力，预防心脏骤停。

定期监测 透析患者一定要定期查血钾，并根据结果调整饮食和用药。

上海交通大学附属第九人民医院肾脏内科 副主任医师 陈桂香

运动高血压极具隐蔽性

生理状态下，运动时心脏泵血加快，收缩压会适度上升，舒张压基本保持不变或轻微下降，这是身体适应运动的正常表现。而运动高血压是指在运动负荷过程中，收缩压过度升高（ ≥ 210 毫米汞柱）的状态，属于隐匿高血压的一种类型，严重情况下可诱发心梗、脑梗，可能与血管内皮功能不佳、交感神经兴奋调节异常等因素有关。

运动高血压不仅是心源性猝死等运动相关急性事件的独立危险因素，也是冠心病、心力衰竭、脑卒中等心脑血管疾病的独立预测因子，属于健康隐形杀手。因此，运动高血压的危害远不只运动中的急性风险，也是心脑血管疾病的“前置预警”。

据统计，约有 10% 的人群静息血压正常，而运动时血压异常升高。这类人群一旦进行高强度运动，其心脑血管疾病风险将瞬间暴发。临床数据显示，中青年运动猝死案例中，20%~30% 与未被发现的运动高血压直接相关，中老年人运动诱发心脑血管意外的比例更高。此外，在已确诊高血压的人群中，运动血压异常升高的概率超过 50%。

制定安全运动的“警戒线”

有运动习惯的人如何发现自己是否有隐匿的运动高血压，精准找到安全运动警戒线呢？

临床上，心肺运动试验（CPET）是目前评估运动高血压、运动安全性的科学工具之一。这项检查可以同步

监测受检者运动过程中的血压、心率、摄氧量、二氧化碳排出量等多项指标。不同于普通的运动平板试验，该项检查不仅可以精准捕捉运动中的血压异常波动，还可以全面评估“心脏+肺+血管+肌肉”的整体耦合能力。

受检者佩戴专用监测设备，在专业医生和技师指导下，在功率自行车上进行阻力递增的运动，从无阻力到逐渐增加强度，全程无创、无痛。医生会实时记录每一个运动阶段的血压、心率、心电变化，直到个人运动极限或出现异常反应。报告中包含受检者的血压安全上限、最大安全心率、运动最大摄氧量、通气效率等信息，可以甄别出运动高血压，为受检者划定安全运动警戒线，指导受检者制定科学的运动处方，告别“凭感觉运动”的状态。

哪些人需要查运动血压

运动高血压不分年龄、不分体质，建议有条件的情况下，都可以完成一次运动高血压筛查。以下人群建议重点筛查：1. 高血压人群或者高血压前期者；2. 静息血压正常，但有高血压家族史者；3. 40 岁以上，且合并有血脂异常或血糖异常者；4. 超重或肥胖人群；5. 健身爱好者、专业运动人群；6. 久坐少动、准备开始运动的人群。以上人群可通过 CPET 检查，全面评估自己的整体心肺运动能力，制定运动处方，调整治疗方案。

复旦大学附属华山医院心内科副主任医师 包丽雯

告别“难言之隐” ——肛门瘙痒症

肛门瘙痒症是以肛门周围皮肤剧烈瘙痒为主要特征，夜间或安静时加重，严重影响睡眠和日常生活，由于发病部位特殊，不少人羞于启齿，进而延误了治疗。其实，只要找准病因、科学治疗，这种“难言之隐”完全可以有效缓解。

为何会出现肛门瘙痒症

1. 体质与神经因素 局部神经功能紊乱或者本身属于过敏体质。
2. 肛门疾病刺激 痔疮、肛裂、肛瘘等疾病导致分泌物增多，刺激肛周皮肤。
3. 皮肤感染 肛周皮肤受到真菌感染。
4. 全身性疾病影响 糖尿病、肝胆疾病等间接诱发。
5. 其他不良因素 辛辣饮食、饮酒、紧身不透气的内裤、肛周清洁不当（过度或不到位）。

肛门瘙痒症该怎样应对

肛门瘙痒症的治疗需遵循“先规避诱因、再分层干预”的原则，兼顾病因，标本兼治。

1. 基础治疗 保持肛周清洁干燥，便后用温水清洗、轻按吸干，不用刺激性强的肥皂或药膏，尤其要避免含酒精、香精的制剂；穿着宽松、透气的棉质内裤，每日更换并暴晒；避免久坐久站，保持肛周通风干燥；避免食用辛辣刺激食物（辣椒、花椒、生姜等）、油炸油腻食物、酒精及含咖啡因饮品；瘙痒时拍打或冷敷缓解，避免抓挠。

2. 局部药物治疗 局部用药起效快、副作用小，适合中轻度肛周瘙痒症，需对症治疗——过敏性、炎症性瘙痒可选糖皮质激素药膏，真菌感染用抗真菌药膏，激素不耐受者可选用钙调磷酸酶抑制剂，无破损渗液时可用炉甘石洗剂收敛止痒。

3. 全身药物治疗 对于瘙痒剧烈、影响睡眠，或合并全身疾病者，可在医生指导下使用抗组胺药物，如氯雷他定；若由糖尿病、肝胆疾病等引发，优先治疗原发疾病。

4. 物理治疗 对于药物治疗效果不佳者，可采用物理治疗，如紫外线照射治疗、液氮冷冻治疗。

5. 手术治疗 手术治疗仅适用于经保守治疗无效、症状严重影响生活，且排除其他器质性疾病的患者，常用手术方式为肛周皮肤神经离断术。

益阳市中心医院肛肠小儿外科
副主任医师 曹剑 通讯员 叶琳

鹦鹉致 77 岁老人重症肺炎 3 种“鸟病”暗藏致命风险

“从景区套圈带回一只鹦鹉，没想到差点酿成大祸……”近日，胡先生在某景区玩套圈游戏时套中一只鹦鹉，并将其带回家交由 77 岁父亲照料，谁知父亲几天后出现持续高热，送医后诊断为鹦鹉热衣原体感染引发的重症肺炎，经过 25 天治疗，花费超 18 万元，才脱离危险。医生提醒，这些看似可爱的小鸟，可能暗藏健康隐患，下面为大家介绍 3 种常见的与鸟相关的肺部疾病。

3 种“鸟病”暗藏致命风险

1. 鹦鹉热 鹦鹉热又称鸟热，是可传染给人的急性传染病，因最初与鹦鹉饲养相关得名。鸽子、鸡鸭等禽鸟均可能携带病菌，其中，景区套圈、街头售卖的野生小鸟，风险最高。

鹦鹉热的潜伏期为 5~14 天，初期症状类似重感冒，易被误诊；延

误治疗会发展为重症肺炎，出现胸闷、呼吸困难，严重时危及生命。

2. 隐球菌感染 隐球菌感染由新型隐球菌引起，鸽粪是主要传染源，人体通过吸入、皮肤接触可感染，免疫力弱的人群风险更高，严重时病菌会侵入大脑引发脑炎。

隐球菌感染的隐蔽性极强，多数人感染后无明显症状，仅在体检时偶然发现；有症状者多表现为低热、干咳，易被误认成肺癌、肺结核，普通消炎药无效，需用抗真菌药物治疗。

3. 禽流感 禽流感是由禽流感病毒引起的急性呼吸道传染病，冬春季高发。染疫禽类、野生鸟类均可能携带病毒，传染性强，主要通过接触禽类分泌物或吸入相关粉尘感染。

感染初期像普通流感，有高热（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽等症状，但更猛烈。重症者会引发肺炎、呼吸窘迫，甚至死亡，一旦确诊，需尽早隔离并抗病毒治疗。

做好 4 点，远离“鸟病”伤害

1. 不碰、不买来源不明的禽鸟，避开景区套圈、街头售卖的野生鸟类，不随意触摸、投喂；
 2. 家养宠物鸟需定期清理鸟笼粪便，清理时做好防护，事后及时洗手、开窗通风；
 3. 接触鸟类后若出现高热、咳嗽、呼吸困难等不适，勿自行用药，应及时就医并说明鸟类接触史；
 4. 养鸟者、禽类从业者以及老人、小孩等免疫力较弱人群，需做好防护，定期做肺部 CT 筛查。
- 长沙市中医医院放射科 陈婷婷