

“压”，你咋这么高了！

预防+降压，防治高血压还需多管齐下

贺照阳
通讯员 张青云 济宁报道

当下，高血压防治工作不容乐观。济宁医学院附属医院泗水院区副院长张青云指出，从数据层面来看，2012—2015年全国调查结果令人忧心，我国高血压患病率高达27.9%，但知晓率仅为51.6%，治疗率是45.8%，控制率更是低至16.8%。而在2024年，泗水县初步调查显示，当地高血压患病率为25.5%，几乎每4个人中，就有1个高血压患者，这一数据反映出高血压问题在基层地区同样广泛存在且防治难度极大。

当前患病率高 防治难度大

高血压诊断标准明确，人体正常血压若收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，即可诊断为高血压；收缩压在 $140\sim 149\text{mmHg}$ 和（或）舒张压在 $90\sim 99\text{mmHg}$ 之间为临界高血压。随着年龄增长，收缩压上升，高血压发病率也随之升高，这使得高血压防治任务愈发艰巨。

高危因素交织 加大发病风险

高血压高危人群范围广泛，涵盖多个方面。高血压前期（收缩压 $120\sim 139\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $80\sim 89\text{mmHg}$ ）、年龄 ≥ 45 岁、超重和肥胖（ $\text{BMI}\geq 24\text{kg}/\text{m}^2$ ，或男性腰围 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰围 $\geq 85\text{cm}$ ）、有高血压家族史、高盐饮食、长期大量饮酒、吸烟（含被动吸烟）、缺乏体力



活动、长期精神紧张，以及血脂异常和糖尿病患者，都是高血压的潜在高危因素，这些因素相互交织，从生活习惯、身体特质、精神状态等多层面协同作用，大大增加了高血压的发病风险。

防治策略： 预防+降压

在预防高血压方面，可从多方面入手。世界卫生组织推荐，每人食盐摄入量不超过 $5\text{g}/\text{日}$ ，以限制钠盐摄入；超重和肥胖者应减轻体重，因为超重和肥胖会促使血压上升；适量进行有氧运动、肌肉力量练习和柔韧性练习，有助于降低高血压发生风险；吸烟会增加心脑血管病风险，建议戒烟；大量饮酒可使血压升高，高血压患者最好不饮酒；同时，要保持积极乐观心态，避免长期精神紧张或焦虑、抑郁，必要时接受心理干预。总结而言，就是“限盐、减重、多运动，戒烟、戒酒、心态平”。

降压过程中，专家特别提醒，高血压患者应坚持长期服药，鼓励选择每天服用1次的长效降压药物，以实现平稳降压。

不同人群血压达标准不同，一般高血压患者，血压需降至 $140/90\text{mmHg}$ 以下；合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者，应降至 $130/80\text{mmHg}$ 以下； $65\sim 79$ 岁患者，血压降至 $140/90\text{mmHg}$ 以下，若能耐受，可进一步降至 $130/80\text{mmHg}$ 以下； 80 岁及以上患者，血压降至 $140/90\text{mmHg}$ 以下即可。

通过多管齐下的防治策略，有望改善高血压防治现状，守护民众健康。

关爱乳腺健康，阻击“粉红杀手”

壹问医答

刘通 通讯员 谢静 济南报道

乳腺健康是很多女性朋友关注的话题。世界卫生组织数据显示，乳腺癌是全球女性发病率和死亡率较高的癌症，是名副其实的“粉红杀手”。此外，乳腺结节、乳腺增生等疾病，也同样困扰着广大女性。2月20日，在《壹问医答》直播节目中，山东大学齐鲁医院乳腺外科主任杨其峰教授，围绕乳腺健康这一备受关注的话题，进行了全面科普讲解，为广大女性答疑解惑，助力守护乳腺健康。

自行使用激素 存在安全隐患

直播开场，杨其峰主任介绍了乳房的生理结构与功能。“乳房作为女性重要的胸部器官，承担着分泌母乳、哺育婴儿

的关键作用。”针对部分女性为追求乳房丰满而选择激素治疗的现象，杨其峰表示不建议。激素治疗虽理论上可能影响乳腺发育，但效果并不确定，且长期或不当使用，会增加患乳腺癌等疾病的风险，自行使用激素治疗存在极大安全隐患。

经常生气、焦虑 会诱发乳腺增生

乳腺增生是常见的乳腺问题。“在病理学上，乳腺增生表现为导管上皮层次增加但排列整齐，与内分泌紊乱密切相关，常伴有月经量少、色暗、有血块等症状，且疼痛，并可能与月经周期有相关性。”杨其峰说，治疗方面，可采用活血化淤药物；若不进行药物干预，日常需注意作息规律、避免熬夜、保持心情舒畅。同时，经常生气、焦虑的女性易出现内分泌紊乱，进而诱发乳腺增生，因此保持健康饮食、良好睡眠、适当运动和积极心态至关重要。

除了乳腺增生外，乳腺结节也是困扰很多女性的常见问题。杨其峰强调，体检发现乳腺结节，不一定需要手术，应由专业医生根据超声检查的影像学特点，判断结节恶性可能性，必要时借助钼靶和磁共振进一步诊断。一般建议2—3个月定期复查一次，体检间隔最长不宜超过半年。

规律作息对预防 乳腺癌意义重大

乳腺癌作为严重威胁女性健康的疾病，其危险因素备受关注。杨其峰介绍，乳腺癌危险因素分为可控和不可控因素，部分可控因素可通过生活方式调整进行预防。乳腺癌有遗传性和散发性之分，遗传性乳腺癌占比约5%。有家族病史的女性患癌风险相对较高，可考虑进行基因检测，但检测前需充分了解可能带来的心理压力。

杨其峰还谈到，规律作息对预防乳腺癌意义重大。充足的睡眠和良好的作息习惯，能

维持体内激素平衡，增强免疫系统功能，调节生物节律，降低患癌风险。同时，保持健康饮食，定期运动，避免烟酒等不良习惯也不可或缺。

针对患者担心乳房手术瘢痕的问题，杨其峰介绍了染料法肿瘤定位结合环乳晕切口技术，该技术可实现肿瘤精准切除与美容的双重效果，大大减少瘢痕产生。

对于乳腺癌手术患者担心的术后胳膊肿问题，杨其峰解释是传统手术清扫腋窝淋巴脂肪组织，破坏上肢淋巴管，导致淋巴回流受阻所致。

不过，现在的前哨淋巴结活检术，若早期乳腺癌前哨淋巴结阴性，可避免腋窝淋巴清扫，有效减少上肢水肿发生。

乳腺癌治疗方面，杨其峰介绍，早期乳腺癌可选择保乳手术联合放疗，术后根据病理、免疫组化和基因检测结果，决定是否进行化疗、靶向治疗及内分泌治疗等。不同阶段的乳腺癌，治疗方案会根据病情进行个性化制定。

贺照阳 通讯员 王盘 济南报道

你是否听闻过毛囊闭锁三联征？这是一种罕见且棘手的皮肤疾病，很多人对它知之甚少。今天，让我们借助一个真实案例，深入认识一下这种病症。

济南28岁小伙小刘，体重飙升至400斤，日常生活举步维艰，每挪动一下身体，都仿佛要耗尽全身力气。去年，他的双腋下、臀部及腹股沟等部位，陆续冒出结节与囊肿。起初，小刘以为只是普通皮肤问题，没太在意。然而，这些结节与囊肿迅速恶化成窦道，持续化脓且散发恶臭。

身体疼痛如影随形，轻微动作都可能牵扯病变部位引发刺痛。特殊异味更让小刘在公共场合难堪不已。过去一年，小刘四处寻医，尝试各种口服药治疗，病情却始终不见好转，身心承受着巨大压力。

直到去年11月2日，小刘来到济南市皮肤病防治院。接诊的特聘专家、中国医学科学院皮肤病医院的孙建方教授，仔细查看症状后，凭借丰富的经验，判断小刘患的是毛囊闭锁三联征。

什么是毛囊闭锁三联征？其主要表现是反复出现的疼痛性、炎症性皮肤病损，病程漫长且易迁延不愈，会逐渐形成脓肿、窦道及瘢痕。

其发病与遗传因素和内分泌因素相关。其主要致病过程是皮脂分泌增加且成分改变，导致毛囊口角化，堵塞，为细菌滋生创造条件，进而引发炎症反应。青春期的超重或肥胖人群较为高发，像小刘这样的体重情况，就增加了患病风险，肥胖影响内分泌，使雄激素水平相对升高，加重毛囊堵塞。

毛囊闭锁三联征如何治疗？专家介绍，毛囊闭锁三联征通常采用综合疗法。口服药方面，常用抗生素抑制细菌、减轻炎症，维甲酸类药物调节毛囊角化。病情严重时，可能需用免疫调节剂。外用药有抗生素药膏杀菌，维甲酸类制剂改善毛囊口角化，还有具有抗炎、收敛作用的药物减轻皮肤症状。

孙建方教授迅速为小刘定制了包含口服与外用药物的治疗方案，并耐心讲解用药方法和日常注意事项。小刘严格遵医嘱，按时服药、涂药。

今年1月4日复查，症状开始好转；2月8日再次复查，结节、囊肿大幅消退，窦道化脓几近消失，异味也消散了。孙建方教授表示，小刘坚持后续治疗，完全康复指日可待。

患者除按时用药外，日常也要注意护理。要定期清洁病变部位，但避免过度清洁损伤皮肤；穿着宽松、透气衣物，减少摩擦；饮食上，尽量不吃辛辣、油腻、刺激性食物，以防加重皮肤炎症。

如果你或者身边有人也被类似皮肤问题困扰，不要灰心，3月2日，孙建方教授将继续坐诊济南市皮肤病防治院，有需要的患者，可联系医院挂号就诊。