



并非所有高血压都不能停药

如果能及时去除病因，高血压也能够治愈



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

被治愈的高血压

吃了十来年的降压药，市民赵先生没想到，有朝一日他竟然摆脱了高血压。确诊高血压后，赵先生每天早上醒来第一件事就是吃药。也是因为这个习惯，他的血压这些年一直控制得还不错。但是，近几个月来，他出现全身乏力，有时候感觉走路像踩着棉花，劳累后头晕特别明显，量血压发现飙升到170/100mmHg。加药、换药，都无法恢复到正常水平。持续一段时间后，他到医院进行检查。结果，医生建议他做手术。

做手术治疗高血压？赵先生此前从未听说过。医生告诉赵先生，他的高血压其实是其他疾病引发的，通过手术治疗原发疾病，以后就可以不吃或者少吃降压药。

“患者没有呕吐腹泻，也没有服用利尿剂，但血钾水平特别低，随后多次复查均是如此。”山东第一医科大学附属省立医院泌尿微创一科主任蒋绍博介绍，经过一系列检查，确认赵先生患的是原发性醛固酮增多症。

据了解，原发性醛固酮增多症是由于肾上腺自身原因过度分泌醛固酮，导致肾脏重吸收钠及排钾增多，继而出现高血压、低血钾等临床表现。经过手术，赵先生的血压一直保持在135mmHg左右，降压药不必吃了，头晕、不适症状也都消失了。

无独有偶。今年32岁的李强（化名）也是一名高血压患者，伴随高血压的发现，他的体型也越来越“圆润”——肚子越来越大，后颈部和肩背部越来越厚，四肢却显得偏细。腰腹部遍布紫纹，有时候还会有瘀斑。

血压控制不好，李强来到医院求助。经过检查，医生发现李强血皮质醇明显增高，原来是皮质醇增多症（又称“库欣综合征”），同样通过手术，李强的血压回落，其他症状也有所缓解。

高血压分继发和原发

“原发性醛固酮增多症和皮质醇增多症都是继发性高血压的常见病因，找准原因，高血压就有被治愈的可能。”蒋绍博说。

蒋绍博介绍，新版指南把高血压定义为收缩压 $\geq 140\text{ mmHg}$ ，或舒张压 $\geq 90\text{ mmHg}$ ，或二者同时存在，在静息状态、未使用药物的情况下，测量3次血压均高于正常值，即可确诊。有统计数据显示，在我国，高血压患者约有3亿人。

“虽然很常见，但人们对高血压的认识还有很多不足。大部分人都认为高血压就是慢性病，需要进行长期药物治疗。继发性高血压常常被忽略。”蒋绍博说，原发性高血压是一种以血压升高为主要临床表现而病因尚未明确的独立疾病，而继发性高血压通常由其他疾病所导致，高血压仅是该种疾病的临床表现之一，血压可暂时性或持久性升高。

蒋绍博指出，肾上腺疾病是形成继发性高血压的主要原因之一，原发性醛固酮增多症、皮质醇增多症、嗜铬细胞瘤是导致继发性高血压常见的肾上腺疾病。

原发性醛固酮增多症常常会伴随着低血钾或者肌无力等特征，皮质醇增多症的临床表现主要包括满月脸、水牛背、皮肤紫纹等症状，而嗜铬细胞瘤患者通常血压较高，有时临床症状不典型，但到发生嗜铬细胞瘤危象时情况已经十分危急。

据介绍，既往统计，继发性高血

压占所有高血压人群的5%—10%，但随着临床诊疗水平的提高，继发性高血压的检出率也相应增加，可以占高血压人群的20%—30%甚至更多。

注意高血压病因筛查

蒋绍博介绍，继发性高血压除了高血压本身造成危害以外，还可导致严重的心脑血管损害，其危害程度较原发性高血压更大，而早期识别、早期治疗是治愈的关键。通过筛查相关病因，可以对继发性高血压患者进行针对性治疗，在靶器官（心、脑、肾等）发生严重损伤之前，如果可以及时去除病因，就能够治愈高血压。当前，对于肾上腺源性高血压，可以通过腹腔镜微创手术来治疗。

“以下这五类人群，尤其要注意高血压病因筛查。”蒋绍博说，一是中青年发病的高血压患者；二是难治性高血压患者，尤其是服用三种降压药、一种利尿剂规范治疗一个月还不能达标的高血压患者；三是出现典型肾上腺疾病特征的患者，比如高血压合并低血钾、水牛背、满月脸、向心性肥胖、皮肤紫纹、周期性麻痹等；四是很快出现心脑血管靶器官损害的高血压患者，包括出现心梗、脑梗、眼底疾病的患者；五是有相关家族史的高血压患者。

据了解，继发性高血压的治疗，主要是针对其原发病。对原发病不能根治手术或术后血压仍高者，除采用其他针对病因的治疗外，对高血压可按治疗原发性高血压的方法进行降压治疗。

对原发性高血压患者，可能有潜在因素尚未发现，但必须牢记“吃药比吃饭重要”，不能随意减药或停药，同时要做好血压监测，根据血压变化及时调整剂量。

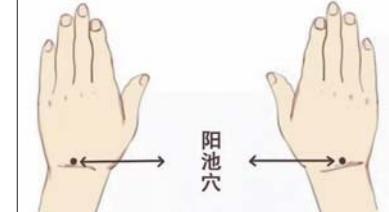
◎生活课堂

花椒水泡脚驱寒

在冬季，身体虚弱的人容易手脚冰凉，更应该在睡前用热水泡泡脚。而在洗脚水中加入花椒，能更好地缓解手脚冰凉的症状。抓一把花椒，放到适量水中煎一下，待药效充分融入水中时倒入盆中，先熏双脚，等水温能下脚时用来泡脚。

郑州市第三人民医院内分泌科副主任医师卫建立介绍，花椒性辛温，能除五脏六腑之寒，且能通血脉、调关节。还可在水里加上艾叶，祛寒效果更好。泡脚过程中可不断加入热花椒水，水以盖过脚踝为好，泡上半小时，以全身微微冒汗为宜，因为出汗是祛寒最好的方法。

常按暖身穴：阳池穴



西安市中医院推拿科主任医师安军明指出，阳池，意味着汇聚太阳的热量。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位，刺激这一穴位，可畅通血液循环，温和身体。手脚发冷的女性，一般只要坚持刺激阳池穴，便可不为冬天手冷发愁。

冬天多喝生姜红枣茶

俗话说：“冬有生姜，不怕风霜。”冬天吃姜，正合适。中医养生和民俗疗法专家陈惊蛰表示，姜味辛辣，可在体内产生热气，祛除冬季寒气，所以受冻的人可以喝姜汤来驱寒、预防感冒等。吃姜要注意，一是冬季吃姜要去皮，二是不要在晚上吃姜。

生姜红枣茶的做法：将生姜洗净去皮，切片；红枣洗净，去核；将生姜、红枣放入杯中，冲入开水，盖上盖闷10分钟，放温后就可以饮用了。

2020年全球癌症最新数据

肺癌杀伤力最大

近日，世卫组织国际癌症研究机构（IARC）发布了2020年全球最新癌症负担数据，统计了全球185个国家36种癌症类型的最新发病率、死亡率情况，以及癌症发展趋势。

这份数据报告显示：2020年全球1930万人新确诊癌症，近1000万人死亡；每5人中就有1人将在其一生中患癌症；每8名男性、每11名女性中就有1人将因癌症而死亡；癌症诊断后5年生存人数约为5060万；乳腺癌成为全球最常见癌症；2020年，以女性为主的乳腺癌发病人数首次超过全人群肺癌，成为全球最常见癌症。

但是，全球范围内，肺癌仍是死亡人数最多的癌症。全球发病率前十的癌症分别是：乳腺癌、肺癌、结直肠癌、前列腺癌、胃癌、肝癌、宫颈癌、食管癌、甲状腺癌、膀胱癌。这10种癌症占新发癌症总数的63%。

2020年全球癌症死亡病例996万例，乳腺癌的“杀伤力”大幅下降，仅排在第五位；肺癌死亡180万例，远超其他癌症类型，位居癌症死亡人数第一。

癌症死亡人数前十的癌症分别是：肺癌、结直肠癌、肝癌、胃癌、乳腺癌、食管癌、胰腺癌、前列腺癌、宫颈癌、白血病。这10种癌症占癌症死亡总数的71%。

IARC的报告分析，2020年乳腺癌新发病例数快速增长，乳腺癌风险因素不断变化，比如推迟生育、生育次数减少，这在正经历社会和经济转型的国家中最明显，超重肥胖以及缺乏运动，也是造成全世界乳腺癌发病率上升的原因。（小宗）

为什么看似健康的年轻人会突然猝死？

最近一个月，频频出现的年轻人猝死新闻，引起大家热议。猝死的原因比较复杂，但大部分与心血管疾病有关。2019年，我国因各种疾病死亡约1065万人，其中因心血管疾病死亡约458万人，占死亡人数的43%，是中国人第一大健康杀手。

据《中国心血管健康与疾病报告2019》公布的数据，预估我国每年会发生54.4万例心脏性猝死（SCD），大约每一分钟，就有一个人猝死倒下。

年轻人猝死风险升高

30年来，我国整体心血管疾病的死亡率呈现出快速上升的趋势。从1990年的205/10万，增长到2019年的322/10万，每10万人死亡率是30年前的1.6倍。在猝死众多原因中，最常见的是心脏性猝死和脑源性猝死。整体来说，年轻人确实更健康，因心血管疾病而死



亡的人数不算多，但分析各年龄段的数据后发现：近二十年来，年轻人死亡占比出现较明显增长。

吸烟、饮酒、肥胖、不健康饮食、久坐不动等不良生活习惯，是猝死的危险诱因。肥胖，特别是腹型肥胖，是心脑血管疾病的高危因素。

腹型肥胖是指男性腰围 $\geq 90\text{ cm}$ ，女性腰围 $\geq 85\text{ cm}$ 。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，50%的中国成年人存在超重和肥胖问题，甚至6~17岁儿

童和青少年中也接近20%体重超标。久坐不动、油腻的外卖、重口味的零食……这些糟糕的生活习惯，都是造成猝死的隐性风险。

血压增高（高血压）、高血糖（糖尿病）、高血脂（高脂血症）等代谢相关疾病，是猝死的基础。而这些“老年病”，不仅越来越多，也越来越年轻化。以高血压为例，2004年，国人发病年龄比上世纪50年代提早10年，35岁至44岁人群患病增长率男性为74%，女性为62%。

过度疲劳，让猝死更近

长期睡眠不足，不仅会增加因心血管疾病而导致的猝死，还会提升因认知功能降低而发生事故的风险。

调查显示，我国约八成白领处于过度疲劳状态。慢性疲劳应激，既是中青年人早发冠心病的病因，也是中青年冠心病患者发生心脏性猝死的重要诱因，在心脏性猝死的案例中占65%~80%。很多猝死的中青年其实已患有冠心病，但平时没症状，也没做针对性检查。加上过度劳累、应激刺激等，最终导致心脏性猝死。那些因为加班而晚睡的日子，因为焦虑而吞下的烟酒，因为忙工作而忽视的心慌，因为不想动而没有锻炼的瞬间……这些不起眼的小事，将疲惫的我们一点点推向猝死的深渊。

据丁香医生