



身体周刊



扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报
2021年10月10日
星期日

医学、健康、服务、科普

□ 美编：马秀霞
□ 策划：陈玮
□ 组版：颜莉
□ 编辑：于梅君

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽
通讯员 闫鹏飞

18岁以上居民中 超过1/4存在高血压

人类的心脏是个大泵,它日夜不停地跳动,使心脏循环往复地收缩、舒张,当心脏收缩时,其产生的力量驱使血液流经动脉血管系统,对动脉壁产生一个压力,形成的收缩压称为高压;在两次心跳之间,心脏舒张,此时测到的血压则为舒张压,也称为低压。

“最为理想的血压应该低于120/80mmHg,当血容量增加或血管壁不能充分舒张时,血压就会升高。”山东省疾病预防控制中心慢病所主任医师陈先献介绍。

高血压分为原发性与继发性两种,其中原发性高血压最为常见;继发性高血压本身有明确而独立的病因,可能是由内分泌、肾脏或血管疾病引起,血压升高只是这些疾病的临床表现,若能及时发现,可以治愈或明显缓解。

“如果只是偶尔一次测量出血压高于正常值,并不能由此认为患有高血压。”陈先献表示,在未服用抗高血压药物的前提下,经过至少3次不同日血压测量,均达到收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg,才能诊断为高血压患者。血压超过130/80mmHg以上即应引起关注,随着血压的升高,可能带来心脑血管的危害。

近年来,高血压患病率呈快速增长趋势,已成为严重威胁人类健康的世界性公共卫生问题。陈先献介绍:“山东省最新的疾病调查数据显示,18岁以上居民中,有超过1/4的患者存在高血压,但控制率仅为10.4%,高血压的防治形势非常严峻。”

早期没有明显症状 成年居民知晓率仅四成

高血压是遗传因素和环境因素长期互相作用的结果。目前比较公认的高血压发病危险因素是超重、高盐饮食及大量饮酒。其中,高盐饮食是除家族史外最重要的独立危险因素。

“和很多疾病不同,高血压早期并没有明显症状,有些患者甚至在发生心梗、脑梗等并发症后才发现患有高血压。”陈先献介绍,相关数据也表明了这一点,2018年全省18-69岁居民高血压知晓率只有40.2%,知晓治疗率为82.6%。

陈先献提醒:18岁及以上成人应该定期自我监测血压,每年至少测量一次血压,关注血压变化。对于超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群和血压为正常高值者(120-139/80-89mmHg),应经常测量血压。

对于高血压患者而言,血压达标并且稳定者,每周自测血压一次,血压未达标或不稳定者,应该增加自测血压次数。

如今,越来越多的市民家中备有血压计,以便随时测量。推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计。“测量血压时,需要先休息5分钟,可以间隔1-2分钟,分别测量至少两次,然后取平均值,为当时的血压水平。”陈先献说。

同时,陈先献建议,每天早晚测量两次,早上排空尿液后空腹测量,晚上睡前测量。同时,要注意体力活动后不要立即测量,测量前30分钟内不吸烟、不饮用含咖啡因的饮品。测量时采取坐姿,手臂平放于桌面,上臂和心脏在同一高度。

改善生活方式 是治疗的首要原则

高血压不仅是血压升高,而且是一种心血管综合征,具有多种潜在危险。随着高血压病情进展,血压持续升高,可导致脑卒中、动脉硬化、慢性肾病、尿毒症、

壹点问医

10月8日是全国高血压日,今年的宣传主题是“血压要知晓,降压要达标”。高血压是最常见的慢性病之一,是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要危险因素。你知道自己血压是多少吗?血压控制到什么水平最理想?

警惕『沉默的杀手』,降压要达标

四个成人就有一个高血压

长期高血压

可引发

- 心脏病
- 脑卒中
- 肾功能衰竭
- 眼底病变甚至失明等

血压类别	收缩压 单位: mmHg	舒张压 单位: mmHg
理想血压	120	80
正常血压	130	85
正常高值	130-139	85-89
轻度高血压(1级)	140-159	90-99
中度高血压(2级)	160-179	100-109
重度高血压(3级)	≥180	≥110
单纯收缩压性高血压	≥140	<90
低血压	<90	<60

冠心病、心力衰竭、眼底出血、视力下降甚至失明等情况。因此规范治疗非常重要。

“治疗策略包括健康生活方式和药物治疗。生活方式的干预是高血压治疗的前提和基础。健康生活方式干预,可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险。”陈先献说。

要限制钠盐摄入,钠盐摄入过多,高血压风险增加,长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。陈先献介绍,山东省平均食盐摄入量为10g/日,世卫组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日。超重和肥胖可促使血压上升,增加患高血压的风险,腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者减轻体重。

“运动可降低交感活性、缓解紧张情绪、减轻体重,降低高血压发生风险。建议根据自身条件适量有氧运动、进行肌肉力量练习和柔韧性练习。”陈先献介绍。

吸烟可增加心脑血管病风险,建议戒烟。大量饮酒使血压升高,不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。如暂时无法完全戒酒,应尽可能减少饮酒量。

长期精神紧张或焦虑、抑郁状态,可增加高血压的患病风险。应保持积极乐观心态,避免负面情绪,必要时积极接受心理干预。

是否服用药物 不能以有没有症状为准

如果只是轻度和早期诊断的高血压,通过调整生活方式就能

将血压稳定控制在130/80mmHg以内,没有高血糖、高血脂等危险因素,那么可以和医生沟通,是否可以暂时不服用药物。其他的高血压,则必须坚持药物治疗。

陈先献提醒,是否需要服用药物,不能以有没有症状为准,也不能用保健品、食疗等替代降压药物。高血压作为“沉默的杀手”,一旦发生并发症,再想起来服用降压药,往往已对健康造成损害。

“不仅要服药,还应做到将血压控制在标准范围。”陈先献介绍,一般高血压患者,血压降至140/90mmHg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,如能耐受,应降至130/80mmHg以下。年龄在65-79岁的患者,血压降至150/90mmHg以下,如能耐受,可进一步降至140/90mmHg以下;80岁及以上患者降至150/90mmHg以下。“高血压是终身性疾病,需要长期监测和规范治疗。药物治疗要严格遵循医嘱,有些患者血压一降就自行停药,这非常危险,容易导致血压反弹。”陈先献提醒。

正确的做法是服药后出现血压下降,可采用维持剂量继续服药,或者在医生指导下调整药物,但是一定不要突然停药。

与此同理,高血压患者也不应擅自提高服药剂量,追求过快降压,血压降得过快或过低容易导致头晕、乏力,甚至导致心脑血管疾病;也不要随意更换降压药物种类,不同药物作用机制不同,需要专业医生根据每位患者的具体情况,确定使用的降压药种类。

医探007

2020年5月,76岁的武奶奶在镇上卫生院查体,拍胸片发现肺部阴影,医生说“双肺结节”。家人对肺结节略知一二,知道肺结节有恶性风险,坚持把老人带到菏泽当地县医院复查,胸部CT显示:双肺散在磨玻璃密度结节。查体发现双肺结节该怎么办?

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王小蒙
通讯员 关天星

恶性肺结节 可手术切除

2020年8月4日,到济南市中心医院肿瘤介入科之前,武奶奶在家人陪同下,先后在济南两家大医院就诊,会诊意见均为:影像学符合双肺多原发肿瘤,最大直径约3cm,最小直径约3mm,建议CT增强扫描或穿刺活检进一步明确。武奶奶从其中一家医院进行纤维支气管镜检查,同时取病理,结果为阴性。

就诊期间,患者家人还了解到,有恶性风险的肺结节,可以通过外科手术切除。经多方打听,患者在家人陪同下,找到济南市中心医院肿瘤介入科左太阳主任。

左主任向患者家属解释:“老人双肺多发结节,双肺均存在4B级结节,其余3~5mm结节为1~2级。对于1~2级结节,可以定期复查CT,观察即可。但4B级结节由于恶性风险增加,需进行经皮肺穿刺活检或支气管镜检查明确病理。”

微创介入消融手术 40分钟完成

经左主任介绍,患者家属还了解到:肺结节目前常见的处理方式,有外科手术切除和微创介入消融手术。患者家属选择微创介入消融手术方式进行治疗。

确定好治疗方式后,还有一个问题困扰着患者家人,影像学上提示为4B级的肺结节,虽然恶性可能性大,但终究不是100%为恶性,是先穿刺活检等病理,还是直接进行消融手术?

左主任细心解释:“微创介入技术,可以将肺结节穿刺活检术和消融手术同时进行,一次穿刺即可解决病理活检问题,又能达到结节消融灭活治疗的目的。”

患者在家人陪同下入住济南市中心医院肿瘤介入科,仅40分钟,手术顺利完成。术后,病理显示为原位腺癌,且L858R基因突变。半个月之后,左主任团队又对患者左肺2处4B级结节进行了消融术。

林文俐主治医师介绍说:“消融手术为微创、可重复性强及并发症少的治疗手段,即使是像武奶奶这样高龄、双肺多发的患者同样可以耐受。”

左太阳主任介绍,“肺肿物的消融手术,不仅适合针对早期肺结节的治疗,对中晚期肿瘤的治疗同样重要,消融治疗可减轻中晚期肿瘤的负荷,为其他治疗方式如放化疗、靶向免疫等的联合方法,起到1+1大于2的疗效。”