

不知不觉间,血压升高了,今天是世界高血压日,医生建议——

健康人群也要测血压

记者 王怡/文 吴畅/图

高血压是脑卒中和冠心病的高危因素。它的存在,就像一个“无形杀手”,时刻蚕食着人体健康。由于饮食、生活习惯等问题,尽管如今医疗水平和临床技术不断进步,但我国心血管疾病的发病率仍然不降反增。5月17日是世界高血压日,让我们一起关注血压健康问题。

血压这么测更科学

34岁的张女士,半年前体检时发现血压升高,血压值达150/110mmHg。就医后,医生再次测量了张女士的血压值,并进一步询问病情,发现她除了偶尔会头晕外,身体并无异常,因此之前从没怀疑过高血压相关的疾病。

“高血压,顾名思义就是指血压升高,是血管压力持续升高、受到的压力增加而产生的疾病,通常由两个数值组成,即收缩压和舒张压。”台州医院心血管内科医生翟毅介绍,目前,我国高血压临床诊断标准是收缩压 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg。

当患者在未使用降压药物的情况下,非同一天连续3次测量血压,数值均达到上述的诊断依据,就能基本确诊为高血压。但如果是偶尔测量血压,出现了一过性的血压增高,一般不定义为高血压。

那么,如何测量血压更为准确?翟毅表示,最好是在每日的早餐前、晚饭后进行测量。通常,测血压前30分钟内,禁止吸烟或饮用咖啡等兴奋或刺激物,最好排空膀胱,在安静环境下休息5-10分钟再进行测量。测量时,选择符合计量标准、定期校准的血压计(目前多为电子血压计)。

对于新诊断、治疗早期或经治疗血压未达标的高血压患者,建议就诊前每天早晚各测量一次血压。如果每次测血压达标且稳定,那么后续每周至少测量一天,早晚各测量一次,每次测量2-3遍,连续5-7天,取平均值。

健康人群,建议每年至少在家自测血压一次;血压在130-134/80-84mmHg区间的人群,则建议每个月至少在家自测血压一次。

警惕高血压年轻化

通常来说,年龄超过45岁,有超重或肥胖困扰的人群,或者长期高盐饮食、大量饮酒、吸烟、缺乏体力活动、精神紧张,以及有高血压家族史的人群,都是高血压的高风险人群,需要格外注意,强调全方位的生活方式干预。

随着如今生产、生活方式的改变、进步,高血压的患病年龄也趋于年轻化。“我见过最年轻的高血压患者,只有十多岁。”翟毅说,高血压年轻化的原因是多方面的,高钠低钾膳食、吸烟、社会心理因素、超重和肥胖、过量饮酒等,都是高血压发病的重要危险因素。

另外,在一些病例中,年轻患者可能由于先天性的疾病或者遗传因素导致的,例如继发于肾动脉狭窄的高血压等。“对于年轻的高血压患者,我们需要更积极地进行高血压查因,纠正可逆性的因素。”翟毅说。



高血压用药几大误区

高血压的症状因人而异,对于一部分早期高血压患者,身体可能并没有出现任何不适症状,或不适症状并不明显。因此,有些患者认为没有症状就不用吃药、治疗,是这样吗?

“这是个很大的误区,很多患者在早期可能并没有明显的症状,或者一些高血压患者可能偶尔有点头晕、头痛,久而久之,身体会建立一定的耐受力,导致日常生活中无法察觉。”翟毅说,简而言之,没有高血压症状,并不代表没有危害。长期的高血压会增加心脑血管疾病的风险,因此,即使没有症状,也需要坚持用药和定期监测。

也有的人认为,血压升高以后,就不宜进行运动,这种说法科学吗?翟毅表示,合理的运动,不仅不会导致血压升高,相反,其对高血压还有一定的维稳效果。

“运动可以增强心脏的功能,改善血液循环,降低血液中的胆固醇水平,减轻体重,这些都有助于降低血压。”翟毅说,不过,对于高血压患者来说,并不是所有的运动都是适宜的。高血压患者在运动时,一定要注意适当,要根据自己的身体状况和医生的建议来选择适合的运动类型和强度。

此外,运动时一定要在血压控制较好且平稳的时候运动,一旦运动过程中出现头晕、头痛、不舒服的情况,最好立即停止运动,并进行休息。

谨记健康生活方式“八部曲”

对于高血压患者来说,降压药通常需要终身服用,因为一旦停药,血压可能会再次升高。“很多人担心长期服用降压药会对身体造成伤害,其实并不正确。”翟毅说,相反,服用降压药反而有助于保护心脑血管的健康。但是,如果出现不适或者副作用,应及时向医生反映,以便调整治疗方案。同样,医生也不建议患者自己频繁换药,否则可能会出现血压波动大、控制不佳的情况。

控制血压维稳、预防高血压,医生建议日常大家要保持一个良好的生活习惯。“推荐‘八部曲’生活方式干预法,减少钠盐摄入、增加钾摄入,合理膳食,控制体重,不吸烟,限制饮酒,增加运动,心理平衡,管理睡眠。”翟毅说,改变或保持健康的生活方式,可以有效帮助大家管理好自己的血压。当然,一旦出现血压升高的情况,要引起重视,及时就医。

□急诊室

吃鱼后喉咙痛,连跑两家医院没发现鱼刺,医生提醒

鱼刺“走错路”,或危及生命

近日,台州市中心医院连续接诊不慎吞入鱼刺的患者,其中一位患者因鱼刺刺穿食管进入颈部,险些刺破颈部大动脉,酿成大祸。所幸发现及时,医生们立即手术取出鱼刺,才让她脱离危险。

事发前一个星期,温岭的周女士去店里吃酸菜鱼,回家后喉部一直感觉疼痛不适,尤其吃东西吞咽时疼痛明显。想着可能是鱼刺卡在喉咙里,周女士第二天到当地医院做了喉镜。然而,喉镜检查并没有发现异常。但周女士回家后,疼痛不适仍然存在,于是她到另一家医院去检查,结果还是没什么发现。

疼痛不适一直没有消失,于是周女士找了另一个专家。听了她的描述,医生考虑可能鱼刺跑到胃里了。但胃镜检查没有发现鱼刺,倒是CT检查,发现周女士的颈部食管上有个细长的异物,且部分到了食管外。医生猜测很可能是鱼刺,提醒她鱼刺可能已经刺破食管,万一刺破血管造成大出血,会危及生命,一定要及早处理。但周女士犹豫了半天,最后还是回了家。

回家后,疼痛不适感时刻提醒着周女士,心中不安,她来到台州市中心医院求助。

了解她的情况后,医院急诊安排CT等相关检查。CT显示,疑似鱼刺的细长异物还在,而且锋利的尖端正好对着周女士的颈部大动脉,近在咫尺。这一发现让接诊医生瞬间神经绷紧。

“再不取出,一旦颈部大动脉被刺破,后果将不堪设想。”台州市中心医院胸外科主任医师黄海涛说,“由于异物已经穿过食管壁,到了食管外,加上异物在体内时间较长,局部形成炎症包裹,喉镜、胃镜等内镜可能都无能为力,只能通过外科手术取出。”

医生们立即讨论治疗方案,同时向周女士提出尽快手术的建议。

得知自己面临的巨大危险,周女士不再犹豫,马上同意医生们的建议。

为了确保安全快速取出异物,医院党委书记、心肺中心带头人陈保富主任医师迅速赶到手术室,带领团队为周女士手术。

经过半个多小时的紧张手术,异物被顺利取出。不出所料,果然是鱼刺,长约1.5厘米,质地坚韧,弹性十足,尖端十分锋利,可以轻易刺破人体内部组织。

无独有偶,近日包括周女士在内,台州市中心医院连续接诊了3位鱼刺卡喉的患者。另两位患者的鱼刺未穿通食管壁,仍有部分位于食管腔内,胃镜下可以看到。于是医生们通过胃镜就取出鱼刺,避免了更大的风险和手术。

陈保富表示,鱼刺卡喉,风险可小可大,一旦发生,绝不能掉以轻心,更不能心存侥幸。“有些刺入不深的鱼刺,可能会被食物裹挟通过消化道排出体外,但一些刺入食管壁较深的鱼刺,有可能会穿透食管壁,进入颈部或胸腔。”

由于鱼刺在人体内会不断游离移动,颈部和胸腔有不少重要血管和神经,尤其颈部大动脉以及心脏重要血管都在这个区域,一旦鱼刺刺破颈部大动脉等重要血管,会导致大出血,直接威胁患者的生命。

陈保富再三提醒,吃鱼出现喉部疼痛不适后,如果无法自行取出,一定要尽快到医院取出,切勿心存侥幸。“如果疼痛不适感持续数天,就要警惕鱼刺刺破食管壁进入颈部和胸腔的可能,一定要到医院接受全面深入的检查,明确鱼刺的去向,及时处置。”他还提醒,除了吃鱼,吃鸡鸭也要小心防范。鸡鸭骨髓又细又脆,容易破碎,其碎骨边缘很锋利,进入食道后和鱼刺造成的危险相仿,同样也要高度重视。

通讯员 叶倦