

控制高血压,防治并发症

孙承伟 记者胡敬东

高血压使用电子血压计测量可信吗?高血压治疗前需要详细检查吗?高血压病人生活方式的干预真的很重要吗?血压控制好可以停药吗?4月10日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)邀请省立医院心血管内科副主任医师刘伏元博士与读者进行交流。

本期指导专家:刘伏元

1997年获上海医科大学临床医学博士学位、副主任医师、安徽医科大学硕士生导师、安徽省心血管病学会会员、中华高血压杂志编委,在中华高血压杂志、中国动脉硬化杂志、上海医科大学学报、中国循环杂志、安徽医科大学学报等发表论文十余篇,参加国家十一五科技支撑课题一项。擅长于内科学心血管病:高血压、冠心病、心力衰竭、心律失常的临床诊治。

门诊时间:周一上午、周五上午



电子血压计测量可信吗?

刘伏元:使用质量符合国际标准的电子血压计,其测量值是可信的。在使用电子血压计时,应要求被测量者采取坐位,保持平稳状态。为了保持平稳的坐姿,最好使用舒适的带有靠背的椅子。人的血压一般在白天高于夜间,不同的具体时间也会有所波动,因此使用电子血压计应该多次测量取平均的结果,最好能及时记录测量的时间、地点、活动情况,监测一段时间再下结论。高血压防治指南规定电子血压计测量的135-85MMHG也就相当于140-90MMHG的高血压标准。

高血压治疗前需检查吗?

刘伏元:诊断出高血压只是第一步,明确病因、掌握病情、指导治疗更重要,这些检查的目的包括以下三方面:明确引起血压异常升高的病因,鉴别原发性与继发性高血压。明确高血压病情严重程度,了解心、脑、肾等重

要器官是否受到高血压的损害,以便及时控制,延缓其发展。明确高血压病患者是否存在其他合并症如高脂血症、糖尿病、痛风等,为合理的个体化用药提供依据。

生活方式的干预很重要吗?

刘伏元:高血压病一旦确诊后必须要尽早干预,其中合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、心理平衡等生活方式的干预很重要。

高血压患者要戒烟限酒吗?

刘伏元:研究表明,饮酒与高血压之间有明确关系,酗酒的高血压病人脑中卒死亡率是不饮酒的3倍。此外,经常饮酒可影响高血压患者服用降血压药物的效果,饮酒者血压不易控制。在戒酒后,血压可以下降,药物治疗的效果大大提高。

高血压病人起始治疗应使用价格低的药吗?

刘伏元:高血压患者最好选

择长效药物降压,即每天只服用一次的药物。长效降压药作用比较平稳,且在一天24小时内均能起到很好的降压效果,这对中老年患者尤其重要。这类药物价格往往要高一些。

高血压病人血压控制好可以停药吗?

刘伏元:高血压因为其原因不明,所以缺乏针对病因进行治疗的根本性治疗方法,现行的降压药物治疗无非是对症处理,服药时可以控制血压,停药后血压往往又恢复到服药前的水平。因此,为保证血压正常,高血压患者一般需要长期服用降压药维持治疗。如果能同时调整生活行为如限制食盐的摄入、合理的运动锻炼和减轻体重等,有些病人的降压药可以逐渐减量。

总之,控制血压在理想范围后仍应定期规律地监测血压,适时调整降压药的种类和用量。不恰当地停用降压药有反跳性血压回升的危险,给治疗带来困难。

先进手术及理念
助老年骨折患者活动自如

星报讯(张依帆 记者 胡敬东)家住合肥西园小区的秦大爷,今年86岁高龄,由于患有老年痴呆,家人和陪护交替守护他,照顾其日常生活起居。一日,在其陪护交接班时,家人一时疏忽,让秦大爷自行来到厕所,因地滑不慎摔倒,此后,秦大爷不能行走,经3维CT片提示右腿股骨颈骨折。

安徽省中医院骨1科副主任医师陈斌为其行微创人工关节置换术,取得成功,并且手术切口小,出血少,并发症少,实现术后早期下床锻炼,提高患者生活质量,减少家庭负担。

据陈斌医生介绍,安徽省中

医院骨1科采用经典后外侧切口,微创人工关节置换术治疗,手术切口仅为10公分左右,术后由于切口小、出血少,可以实现早期下床活动、早期进行患肢功能锻炼的目标。陈斌医生说,早期干预、治疗与锻炼,可以减少卧床并发症,降低骨质疏松风险和泌尿系统疾病的感染;在家人搀扶、助行器和CPM机等医疗器械辅助下,尽早下床活动,也有利于降低患者肌肉萎缩风险,防止血栓形成和肢体深静脉形成,尽快实现关节灵活性和患肢功能恢复,提高患者生活质量,减轻患者家庭负担。

不良生活习惯
易引起癌症

星报讯(程刚 记者 胡敬东)今年4月15-21日是第18届全国肿瘤防治宣传周。安徽医科大学第四附属医院肿瘤科副主任医师王彬指出,以下这些不良生活习惯易引起癌症。

- 1.吸烟:吸烟者发生多种恶性肿瘤危险性显著高于不吸烟者,与吸烟关系最密切的是肺癌。
- 2.过量饮酒:过量饮酒与上颌腔癌、咽癌、喉癌、食管癌、直肠癌有联系。饮酒还可导致肝硬化,继而与肝癌有联系。
- 3.饮食不当:食物过于精细、纤维素甚少,含大量脂肪尤其是胆固醇和蛋白质,发生大肠癌的机会显著高于食物中含大量粗纤维及较少胆固醇摄入者;经常进食霉制食物发生肝癌和食管癌的机会增多;缺乏新鲜蔬菜水果以及缺乏维生素C的地区胃癌和食管癌发病较高。

王彬同时指出,要了解癌症

前期征兆,以便早发现早治疗:

- 1.身体任何部位,如乳腺、颈部或腹部新出现的肿块,尤其是逐渐增大的;
- 2.身体任何部位,如舌头、口腔粘膜、皮肤等处没有外伤而发生的溃疡,特别是经久不愈者;
- 3.中年以上妇女出现不规则阴道流血或分泌物增加;
- 4.进食时胸骨后闷胀、灼痛、异物感或进行性加重吞咽不畅。
- 5.久治不愈咳嗽或痰中带血;
- 6.长期消化不良、进行性食欲减退、消瘦、未找出明确原因者;
- 7.大便习惯改变,或有便血;
- 8.鼻塞、鼻衄、单侧头痛或伴有复视;
- 9.黑痣突然增大或有破溃、出血、原有的毛发脱落;
- 10.无痛性血尿;

总之,不管出现上述什么情况,都要引起警惕,及时到正规医院做详细的检查。

医药简讯

第24个爱国卫生月活动启动

4月8日上午,安徽省暨合肥市纪念爱国卫生运动60周年和第24个爱国卫生月活动启动仪式在合肥市庐阳区大杨镇举行。

省市领导共同推动了启动杆并沿三国城路参观了沿线环境卫生整治现场,沿途参观了省级卫生镇大杨镇、省新农村示范镇大杨镇十张村,省级卫生村大杨镇谢岗村、市级卫生乡三十岗乡、市级卫生村三十岗乡陈龙村。

杨璨 记者 胡敬东

保健品化妆品违法添加将整治
根据国家食品药品监督管理

局下发的《保健食品违法添加化学物质成分和化妆品违法使用禁用物质专项整治工作方案》,我省各地近期将加强对重点地区、重点企业、重点品种的监督检查。加大监督抽检执法力度,重点是声称减肥、辅助降血糖、缓解体力疲劳、改善睡眠功能的易违法添加的保健食品,宣称美白、染发、祛斑、祛痘/抗粉刺易违法使用禁用物质的化妆品,包装、标签、说明书中宣称具有功能主治、适应症或者明示预防疾病、治疗功能或者药用疗效的保健食品、化妆品。

孙斌园 记者 胡敬东

下期预告

视网膜脱离是什么?出现哪些症状时怀疑是视网膜脱离?糖尿病视网膜病变的症状有哪些?玻璃体病有几种,如何治疗?4月17日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,邀请现任省立友谊医院古巴眼科首席专家阿丽亚娜·埃尔南德斯·佩雷斯博士与读者进行交流。

阿丽亚娜·埃尔南德斯·佩雷斯

斯(ARIANNA HERNANDEZ PEREZ),女,古巴一级眼科专家,医学博士,视网膜专家。现任安徽省立友谊医院首席眼科专家。古巴眼科协会高级研究员。2006年作为奇迹使命行动派驻玻利维亚圣克鲁斯的眼科医师因工作出色而获表彰,2009年获“马里奥·穆纽斯·蒙罗伊”先锋称号,2004年和2009年分别荣获

UJC全国未来马克斯密斯称号。掌握眼科常见病、多发病的诊治,擅长常规视网膜手术,全视网膜光凝联合玻璃体切割术和激光治疗术。发表了《眼科激光治疗术》等多篇学术论文,2006年参加了玻利维亚圣克鲁斯眼科中心召开的科学研讨会并获奖。参与糖尿病视网膜病变过程中的危险因素等科研项目。

一周病情报告

情绪波动易引起高血压

清明小长假期间,风沙大,气温起伏不定。病毒和细菌也异常活跃,人体容易受到侵害而染病。市民们去墓地扫墓祭拜先人时,情绪有变化容易悲伤,产生抑郁的情绪。到墓地,路途颠簸,车辆拥挤,容易造成疲劳,这些都

能会引起血压不稳,成为高血压疾病复发的诱因。血压增高病情加重,引起心脑血管疾病。近日,合肥市第一人民医院收治的高血压患者明显增多。据该院急诊科杨静主任介绍说,头疼、眩晕、耳鸣、心悸气短都是高血压的临床表

现。为了防止高血压病复发,专家提醒患者,尤其是中老年人应及时吃药,并经常对血压进行测量,如果出现波动,要马上到医院就诊。另外,清明期间,市民应保持良好的情绪,调整好状态,也是防止疾病的重要保证。苏洁 记者 胡敬东