

高血压听起来并不陌生,但很多朋友对这种疾病还有很多认识上的误区。高血压啥时需要治疗?中医如何辨证治疗高血压?为什么吃药后降压效果不理想?4月12日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752邀请省中医院心血管内科副主任医师董梅与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经其本人审阅。 陈小飞 张依帆 记者 王松青/文 黄洋洋/图

# 病情决定高血压的治疗方式

本期指导专家董梅

## 专家介绍

省中医院心血管内科副主任医师

## 擅长领域

擅长运用中医和中西医结合的方法治疗高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭等。



## 根据病情决定治疗方式

**读者:**我今年42岁,最近单位体检发现血压偏高,130-140/90-95mmHg之间,要不要服药?

**董梅:**首先应该随访复查,全面寻找高血压的病因和引起心血管疾病的其他危险因素,进行危险性评估。如果没有其他危险因素及靶器官损害,可以“非药物治疗”,包括减轻体重,低盐饮食、戒烟、限酒和参加适度的体育活动。如果血压 $\geq 160/100$ ,或者合并糖尿病,或者已经有心、脑、肾靶器官损害和并发症,必须使用降压药物强化治疗。

## 嗜酒可引起高血压

**读者:**嗜酒会引起高血压吗?

**董梅:**早在1915年就有报道,大量饮酒的酿酒工人中高血压的病人增多。多年来世界各地的研究证明,经常中等量以上饮酒(相当于含酒精量18-40g),高血压的患病率比不饮酒者多50%。饮烈性酒者血压比饮啤酒或葡萄酒者更高。正常人做试验发现,中等量饮酒6周后血压升高,减少饮酒量或饮高浓度酒改为饮低度酒,已升高的血压会明显下降。因此,对于高血压病人或有高血压家族史的人群提倡少饮酒或不饮酒。

## 用药遵循个体化原则

**读者:**目前哪种降压药最好?

**董梅:**目前常用的降压药有五大类:利尿剂、钙离子拮抗剂、 $\beta$ 受体阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂(ACEI)和血管紧张素II受体拮抗剂(ARB),如何选择降压药要遵循个体化原则,能平稳控制血压、不良反应小,适合自己的降压药就是好药。

## 患者不要擅自停药

**读者:**我服用降压药有一个月了,最近血压正常了,是否可以停药?

**董梅:**降压药只能控制血压,不能根治高血压,因此高血压的治疗需要长期服药或终身服药。降压药的调整应在医生指导下,最好不要擅自停药,否则血压反弹,波动性太大导致靶器官损害。

## 冠心病须进行干预

**读者:**植入支架后冠心病是不是就好了,不需要服药了?

**董梅:**植入支架实际上解决的仅仅是冠状动脉局部的狭窄或闭塞,改善心肌的血液供应,对于患者造成冠心病的动脉粥样硬化进程并不起作用。因此,冠心病的患者一旦明确诊断,无论是否植入支架,都应积极的进行干预,主要包括戒烟、控制饮食和体重、适量体力活动等生活方式改变,以及长期药物治疗,如服用抗血小板药物、 $\beta$ 受体阻滞剂、ACEI类药物、他汀类调脂药物等。由于动脉粥样硬化是全身动脉系统的进展性

疾病,不仅发生在心脏冠状动脉,也可以发生在脑动脉、肾脏动脉,主动脉和下肢动脉等,因此对抗动脉硬化治疗是个长期的过程。

## 心电图无法诊断冠心病

**读者:**我最近经常出现活动后胸闷,休息后缓解,去医院检查心电图正常,是不是冠心病?

**董梅:**冠心病有一部分病人静息心电图可以是正常的,甚至胸闷发作时心电图也表现为正常,因此心电图正常不能排除冠心病。冠状动脉造影是目前冠心病诊断的金标准。根据你的临床表现,建议行冠状动脉造影检查明确诊断。

## 心脏问题及早治疗

**读者:**我最近检查心电图发现有频发室早,要不要治疗?

**董梅:**首先建议做24小时动态心电图和超声心动图,结合病史区分是器质性室早还是功能性室早。功能性室早没有症状的可不治疗,如症状明显的,可适当给予镇静剂缓解紧张情绪,必要时可给予 $\beta$ 受体阻滞剂等治疗,目的不在于抑制室早,而是减轻症状。症状严重者可给予美西律或普罗帕酮。中药对于功能性室早疗效明显,如参松养心胶囊、稳心颗粒等。器质性室早则需要结合病因和室早的危险度给予相应治疗。

## 下周话题

### 类风湿性关节炎如何防治

专家下周为你解答疑惑

现在,天气转暖,很多人经常用冷水洗衣服,或者久住湿地,骑车吹风,长期受到寒冷的刺激,加上免疫力低下,日积月累,逐渐出现小关节的晨僵、肿胀、疼痛,甚至变形,这很可能是类风湿性关节炎已经发展到一定程度了。

很多人出现关节疼痛,就认为自己得了风湿病了,事实上,类风湿性关节炎和类风湿性关节炎有着本质的区别,两者不能混淆,应当如何区别呢?得了类风湿性关节炎以后,生活上应该如何调护呢?很多人喜欢听信偏方,经常选用那些号称很快就可以根治的所谓的纯中药制剂,这其中有什么误区呢?中医治疗类风湿有哪些比较好的方法呢?

下周二(4月19日)上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752,将邀请安徽中医学院附属针灸医院老年病区蔡圣朝主任医师就类风湿性关节炎相关话题与读者交流。读者可登陆星空社区(www.xksq.net),向医生提问。

黄剑 记者 王松青

## 一周病情播报

### 春季养肝护肝 注意饮食三原则

据合肥市一院门、急诊统计,上周前来就诊的脂肪肝患者人数有所增加。春天风多雨少气候干燥,气温变化反复无常。此时人体免疫力下降,容易诱发一些春季常见病,如脂肪肝等肝病。

据该院外科主任文刚介绍,脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变。该院内科主任程立顺介绍,脂肪肝的病人多没有什么明显的症状,或仅有轻度的疲乏、食欲不振、腹胀、暖气、肝区胀满等感觉,但其实脂肪肝也同样是一种肝脏的损害,主要原因是长期饮酒、长期摄入高脂饮食或长期大量吃糖、淀粉等碳水化合物,更重要的是肥胖,缺乏运动。

预防脂肪肝,程立顺建议,合理饮食尤为重要。养肝护肝饮食上要把三个原则,一是要吃清淡的食物,尽量远离动物内脏、蛋黄、鱼卵、鱿鱼等食物。二是要注意荤素搭配,增加蛋白质的摄入量,吃一些低糖类和膳食纤维类的食物增加饱腹感。三是要定时定量的饮食,纠正不规律的饮食习惯。

苏洁 记者 王松青

## 中韩进行学术交流

# 韩国骨科专家合肥“动刀”

星报讯(张晓玲 朱蕾 记者 王松青)“大婶,您好。下午您的手术由我来为您做,您现在感觉怎么样……”在合肥市三院骨科一病房里,韩国 kangneung 医院骨科主任 Choi 教授在给等待手术的许老太太认真的做术前检查。

已经退休在家的许老太太,今年73岁,双膝肿痛,只要一动腿,就会剧烈疼痛

的情况已经有10余年了,最近半年尤其严重,生活几乎不能自理。近日,在合肥市三院骨科确诊为双膝骨性关节炎。骨科杨祖华主任建议她做双膝骨性关节炎关节置换术。在许老太太住院期间,其子女获悉医院在近日将有专长于各类膝关节置换术、膝关节镜微创手术的外籍专家做学术交流,表示很想请那位专家为其母亲检查、手术。

日前,韩国首尔,Asan医学中心(峨山医院),kangneung 医院骨科主任 Choi 教授应邀莅临合肥进行学术交流,全省各地150多名骨科专家、医务工作者齐聚合肥市三院。Choi 教授现场为许老太太进行手术,并为大家介绍了全膝关节置换的最新理念。经实时播放,坐在会场的专家们观摩了手术全过程。