

## 高血压患者治疗中避免陷入误区

## 控制血压并不是降得越低越好

心脑血管病成为中国人首位死因,高血压是第一危险因素。哪些人易患高血压?高血压有哪些症状?如何诊断高血压?哪些高血压患者需要药物治疗?高血压患者血压控制多少最合适?高血压患者治疗中常常会陷入哪些误区?10月28日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市三院心内科副主任医师钟万生与大家交流。

■ 傅喆 记者 李皖婷/文 倪路/图

## 超重和肥胖、高盐膳食及过度饮酒易患高血压

读者:哪些人易患高血压?

钟万生:国际公认的高血压发病危险因素是:超重和肥胖、高盐膳食及中度以上饮酒。其他有精神因素、家族史等。

## 高血压症状缺乏特异性

读者:高血压有哪些症状?

钟万生:高血压大多起病缓慢、渐进,一般缺乏特异性临床表现;常见症状有头晕、头痛、疲劳、心悸等,不一定与血压水平有关;约1/5患者在测量血压或发生并发症时才被发现。

## 高血压诊断标准要牢记

读者:如何诊断高血压?

钟万生:高血压的诊断必须以未服用降压药物情况下非同日测量3次血压测定值收缩压均 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 为依据。动态血压检测:收缩压平均值 $\geq 130\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 80\text{mmHg}$ ,白天收缩压平均值 $\geq 135\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 85\text{mmHg}$ ,夜间收缩压平均值 $\geq 120\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 70\text{mmHg}$ 。家庭自测血压收缩压均 $\geq 135\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 85\text{mmHg}$ 。动态血压检测可诊断高血压、发现隐蔽性高血压、评估血压升高程度、昼夜节律及治疗效果等。

## 这些人需要降压药治疗

读者:哪些高血压患者需要药物治疗?

钟万生:降压药治疗对象:a.高血压2级及以上;b.高血压合并糖尿病,或已经有心、脑、肾靶器官损害和并发症;c.血压持续升高6个月以上,改善生活行为后血压仍未获得有效控制;d.高危和极高危患者。

## 降压不是越低越好

读者:高血压患者血压控制多少最合适?

钟万生:降压目标:普通高血压患者血压降至 $<140/90\text{mmHg}$ 以下,年轻人或糖尿病及肾病患者降至 $<130/80\text{mmHg}$ 以下,老年人收缩压降至 $<150\text{mmHg}$ 以下,如能耐受,还可进一步降低。

## 青少年睾丸疼痛应警惕睾丸扭转

17岁的小王是一名高中生。前几天凌晨,他正要睡着突然觉得左侧阴囊疼痛,但因为能忍受,小王没有多想就去睡觉了。没想到下午疼痛开始加剧,伴有恶心,遂去医院看急诊。检查后发现,小王的左侧睾丸扭转,加上因睾丸缺血时间较长已发生坏死,不得不予以切除。

据了解,睾丸本身的因素会导致睾丸扭转的发生,如睾丸系膜过长、睾丸引带发育不良、睾丸下降不全、精索过长、附睾与精索活动过多;此外,睡觉姿势、剧烈体力劳动、寒冷、过度手淫、频繁性交都可以诱发扭转。

睾丸扭转多发生于青少年,发病突然,典型表现为突发一侧阴囊疼痛,也可以起初为隐痛,逐渐加重并变为持续疼痛,可伴有恶心、呕吐。幼儿的睾丸扭转主要表现为阴囊皮肤为紫蓝色,阴囊内有一质硬包块,除了哭闹等不安症状



## 专家介绍

钟万生,副主任医师。熟练掌握心内科常见病、多发病规范诊治。对急性冠脉综合征、复杂心律失常、难治性心衰等积累了丰富的经验。熟悉冠脉造影、冠脉内支架植入术、心脏永久性起搏器植入适应症、禁忌症及操作流程。

## 高血压患者治疗中避免陷入误区

读者:高血压患者治疗中常常会陷入哪些误区?

钟万生:高血压患者往往在降血压治疗过程中难免会陷入以下误区:1、灵丹妙药根治高血压。2、降压药物用得太早会导致以后用药无效,趁现在症状不重就不要用药,这种想法非常危险。血压升高后,心、脑、肾等多个器官会在不知不觉中受到损害。血压控制得越早,越能预防靶器官受到伤害,其远期的预后越好。如果等到并发症出现,就已失去了最佳治疗时机,后悔莫及了。3、降压药物影响肝肾功能,有些人由于担心降压药物的不良反应,而不敢应用。有的人服用降压药物可能会有一定的不良反应,但相比高血压的致残、致死的严重后果而言,服用降压药物的获益更大。4、保健品有降压作用,高血压病人千万不要被某些鼓吹能根除高血压的伪科学所蒙蔽,不遵医嘱而采取一些不科学的治疗方法,从而导致中风、心肌梗塞的发生。5、去医院复查时停止服用降压药物,一些高血压患者去医院复查前停止服用降压药物,认为停药后血压测量得更真实,这是错误的做法。降压治疗是一个长期过程,医生更关注服药后血压水平,因此,无论是否去医院就诊,均应按时服药。6、长期用药可产生耐药性,目前没有证据显示长期服用同一种降压药会出现耐受性而导致疗效下降,所以在血压控制良好的情况下,不要自行换药,以免因血压波动导致心脑血管不良事件的发生。

外,较少表现为疼痛症状,早期症状不明显不易被重视,因而往往就诊较晚。

据安医大二附院泌尿外科主任于德新教授介绍,该院近5年平均每年接诊睾丸扭转患者10例,患者年龄14~23岁,其中出现双侧扭转2例,平均扭转时间超过12小时,睾丸坏死切除率高达70%以上。

因此,对于青少年睾丸一旦出现疼痛并且短时间内不缓解者需要及时就医。睾丸扭转的最佳治疗时间为发病后6小时内,6小时内及时手术复位睾丸,睾丸挽救率能达到83%,超过6小时睾丸功能受到较大影响,即使能保住睾丸,但后期可能出现睾丸萎缩、生精功能受影响。发病时间越长,睾丸扭转程度越重,睾丸坏死切除率越高。

■ 郑慧 邹慈 记者 李皖婷

## □ 下周预告:

## 癌与瘤一样吗?

癌与瘤一样吗?癌症为什么会迅速扩散转移?下周五(11月4日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽济民肿瘤医院肿瘤内科主任医师姜永健为大家答疑解惑。

姜永健,安徽省抗癌协会特聘专家,现任济民肿瘤医院肿瘤内科学系主任、首席专家。先后于哈尔滨医科大学第二临床医学院肿瘤内科、上海复旦大学中山医院淮海分院肿瘤内科工作。就职期间任主任医师,教授,硕士研究生导师。从事肿瘤内科临床、教学,科研工作四十余年。

■ 乐娟 记者 李皖婷

## 秋季做好这些,孩子不易生病

秋天气温由暖转冷,稍不留心孩子就会生病。合肥市蜀山区妇幼保健计划生育服务中心儿科医生提醒,秋天其实正是锻炼宝宝体质、增强宝宝御寒能力的最佳时机,只要在平时生活中注意一些,孩子就不会那么容易生病了。

10月和11月是轮状病毒最容易侵袭儿童消化道的时候。医生建议家长,平时要注重宝宝的饮食卫生,不要让孩子直接吃生的或刚从冰箱中取出的食物,玩具与食具定期煮沸消毒。吃东西之前要洗手,不要边吃东西边玩玩具等。卫生的饮食习惯,是避免胃肠道感染的有效方法。

多补水,多喝温开水,拒绝冰水和凉水,少量频饮为佳。因为冰水和凉水比人的体温低,很容易造成胃肠道因温差刺激导致的不适,尤其对于胃肠道环境更脆弱的儿童。摄入足够的新鲜蔬菜和水果尤其是绿叶蔬菜,其水分含量充足,且含有丰富的水溶性维生素和膳食纤维,对维持体内水分含量和预防便秘非常有帮助。

医生同时提醒,秋天正是锻炼宝宝体质、增强宝宝御寒能力的最佳时机,适当地锻炼宝宝的御寒能力既有助于宝宝能够顺利迎接即将到来的严寒冬天,也能使孩子自身的体质得到有效的锻炼和提高,让宝宝在秋季适当地感受一下凉意反而能增强孩子的体质,使宝宝不容易生病。

■ 冯家军 张敏 记者 李皖婷

## 白果好吃,小心中毒

秋季是食用白果的高峰季,然而记者昨日从省儿童医院了解到,医院每年都会收治不少因为吃白果而中毒的小孩。医生提醒,幼儿的消化系统发育不完善,不同于大人,所以无论是生白果还是煮熟的白果,家长都要尽量少给孩子吃。

10月21日,颍上县的一对夫妇抱着他们2岁半的儿子冲进了省儿童医院的急诊室,撕心裂肺地哀求医生救救他们的孩子。只见爸爸怀里的孩子两眼上翻,面色发灰,双手紧握,四肢僵直。原来,孩子吃了外婆从村里银杏树下拾来自己加工的二十多粒白果。

白果又称银杏果,是银杏的种子。白果营养丰富,含有粗蛋白、粗脂肪、还原糖、核蛋白、矿物质、粗纤维及多种维生素等成分,很多人都喜欢吃。但如果吃多了白果,会引起中毒,严重者出现呼吸困难、肺水肿、昏迷,甚至呼吸中枢麻痹而死亡。据了解,生食白果5到10粒就会引起中毒,10粒以上可能致死。白果的有毒成分是肉质及种皮中的白果酸,种子及核仁中的白果二酚、白果酸及少量氢氰酸等。白果中毒最先出现的是消化道症状,如恶心、呕吐等,随即出现神经系统症状如烦躁不安、抽搐等。

省儿童医院肾内科副主任徐达良介绍,白果所含的毒素以果仁内绿色的胚芽为最毒,毒素遇热能部分降解。因此他建议,为避免中毒,在食用白果时应去种皮、胚芽,煮熟透后才可食用,且不可过量。尤其对身体特别虚弱的人以及5岁以下的孩子不建议食用白果。另外,徐达良还特别提示,白果中毒目前尚无特效解毒方法,家长如果发现儿童食用白果后出现了如上情况,请立即催吐,并尽早送往医院进一步治疗。

■ 王筠 周慧琴 记者 李皖婷