

# 高血压患者日趋年轻化 防治重在日常监测

“大娘,您的血压偏高,回家要按时服用降压药,在家最好能自测血压。”5月16日,鹤煤集团总医院神经内科门诊大夫向患者嘱咐道。

5月17日是第8个世界高血压日,今年的主题是“知晓你的血压”。据鹤煤总院神经内科主任张艳华介绍,高血压作为我国常见的疾病之一,近年来发病日趋年轻化,建议患者能加强预防,经常对血压进行监测。

## 患者日趋年轻化 不良生活习惯是主因

今年32岁的小李体重200斤,“五一”小长假期间,小李突然感觉胸闷、喘不过气,在鹤煤集团总医院就诊后被确诊为高血压。小李说:“我平时并没有高血压的症状,为什么会患高血压呢?”

对此,鹤煤总院神经内科主任张艳华说:“患者的口味过重,爱吃咸和肉类、海鲜,而且很少锻炼,体型偏胖。由于部分高血压患者无明显症状,常常被忽略。而无症状的高血压更是‘隐形杀

手’,或将引发心脑血管等疾病,加之近年来高血压发病的年轻化趋势,患者一定要在平时坚持血压监测。”

据了解,目前,心脑血管疾病患者呈年轻化趋势,高血压就是其中的一种。不少年轻人喜欢吸烟、饮酒,容易导致动脉硬化和血压升高。而应酬多、休息少、口味重、压力大等不良生活方式,也会使血管长期处于紧张状态,促使血压增高。

## 加强日常监测 血压管理规范化

高血压不仅会让患者产生头疼、头晕、胸闷等症状,最重要的是高血压会导致心、脑、肾、眼等器官血管的病变,是脑卒中和冠心病发病的最重要因素。

据鹤煤总院神经内科主任张艳华介绍,患高血压的人群分为两种:一种是原发性高血压,另一种则是继发性高血压。原发性高血压多发生于中老年,继发性高血压则多发生于年轻人。一旦发现血压高,应积极到医院就诊,有针对性地治疗。

张艳华表示,一旦患上高血压,对身体带来的危害将是终生的,所以对高血压的预防更胜于治疗。

张艳华建议成年人要经常测量血压。如果是肥胖、有高血压家族史、饮食偏咸、长期精神压力大等高危人群,更要重视血压的监测。

此外,张艳华也提醒广大患者,要注意饮食中食盐的摄入量,每人每天食盐摄入量最好不要超过6克。同时注意舒缓心理压力,保持心理平衡,多做运动。

## 延伸阅读

鹤煤总医院神经内科是鹤煤总院的重点学科,床位使用率连续3年大于125%,年出院3000人次,年门诊40000人次,是集临床、康复、教学、科研为一体的重点学科,拥有技术精湛的医护队伍,现有主任医师2名,副主任医师6名,主治医师3名,住院医师3名,其中硕士研究生4名,专业护士30余人。

科室设有病床160张,采用国内先进治疗理念对神经系统各类疾病进行诊断与治疗,对脑卒中早期诊断、溶栓、及早期康复治疗等进行了有效的开展,并开展了DSA全脑血管造影神经介入治疗,以及神经心理诊治和帕金森病等业务。2006年开设了“卒中单元”,尤其对急性脑梗塞及脑出血有显著的治疗效果。康复治疗方面是该科的一大特色,2006年神经内科康复训练室建立,逐渐开始脑卒中的早期康复训练。

自1996年FDA批准以来,静脉溶栓治疗已经成为缺血性脑卒中的常规治疗。静脉rtPA治疗是目前唯一被FDA批准的治疗急性缺血性卒中的方法,目前鹤煤总院应用rtPA静脉溶栓,很大程度上减少了脑梗死病人的死亡率及致残率。病人如若符合溶栓适应症,且排查禁忌症后,即可考虑静脉溶栓治疗。药物费用为5580元,溶栓治疗的主要危险是出血,极少情况为药物过敏,需家属签署溶栓同意书方可应用。(解静怡)

# 食量过大易患胃食管反流病

防治需保持良好生活习惯

胃食管反流病常常伪装成咳嗽、哮喘等疾病,患者如果胸骨后有烧灼感、胸骨后疼痛,口中有酸苦味儿、恶心、咽痛、吞咽困难或者反酸等症状,或出现严重的食管溃疡、出血、狭窄、食管炎、食管腺癌等并发症,应检查是否患了胃食管反流病。

## 咳嗽久治不愈 原是找错了病因

鹤山区的张女士咳嗽3年未能治愈,严重时整夜无法入睡,影响了工作和生活。3年来,张女士跑了大大小小数十家医院,看了呼吸科、内科等多个科室,进行了肺功能等检查,吃了许多止咳药,都无济于事。

5月17日,张女士来到鹤壁爱民医院胃食管反流病中心就诊,经过诊断,医生为张女士开具了治疗胃食管反流病的处方。“我的症状是咳嗽,为什么要吃胃药?”张女士说。

面对张女士的疑问,鹤壁爱民医院胃食管反流病中心专家表示,权威的流行病学调查显

示,胃食管反流病和高血压、糖尿病一样,是高发慢性病。胃食管反流病经常会被人们误以为是慢性咽炎、慢性咳嗽、上腹痛、非心源性胸痛、睡眠障碍等其他疾病,主动就医率不高,延误病情的现象屡见不鲜。

“胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病,使胃、十二指肠内容物反流入食管引起反酸、烧心、胸痛等症状或食管黏膜损伤。这种病除了咳嗽外,患者常有上腹部心口处不适,胸骨后烧灼样疼痛及泛酸症状,所以很容易与其他疾病混淆。”鹤壁爱民医院胃食管反流病中心专家说。

## 食量过大易导致胃食管反流病

山城区的李先生常年有反酸、烧心的症状,后胸骨有轻度烧灼感,夜夜睡不着觉,坐着休息还好,一躺下病情就发作。四处求医无果的李先生今年4月来到市爱民医院就诊,胃食管反流病中心专家在对他的疾病发生、治疗经过、各种检查结果进行了详细询问和仔细检查后,诊断李先生患有胃食管反流病,经过一个月的治疗,李先生恢复了健康。

“我的胃口很好,为什么还会得胃病呢?”在市爱民医院胃食管反流病中心,不少就诊的患者发出了这样的疑问。

原来,正常人的食管下端括约肌收缩时,可阻挡胃液进入食管,而胃食管反流患者的括约肌常处于松弛状态,胃液经过此处进入食管,并进一步向上到达咽部,进入气管。此时,胃液中的盐酸、消化酶等物质对气管黏膜产生刺激和损伤,从而引起了咳嗽。

据市爱民医院胃食管反流病中心专家介绍,随着现代生活水平的大幅提高,人们会暴饮暴食,吃得多,吃得好,使胃酸大量分泌,导致患有反流性食管炎的人大幅增加。

## 防治胃食管反流病 从改变生活方式做起

市爱民医院胃食管反流病中心专家提醒广大市民,预防胃食管反流病,要从保持良好的生活方式、合理饮食做起。平时需戒烟酒,少食多餐,吃低脂食物,晚餐不宜吃得过饱,减少进食后反流症状的频率。肥胖者应该减轻体重,以改善腹腔压力增高导致的胃液反流症状。

据悉,鹤壁爱民医院是由中科院院士汪忠镐亲自带领技术团队成立的鹤壁首家胃食管反流病中心。对已确诊为胃食管反流病的患者,如长期服药保守治疗效果不佳,可在爱民医院进行微创腹腔镜下行胃底折叠术,或经内镜行贲门口消融术根治。

“我们通过遥控胃肠上消化道钡餐造影检查可发现食管下段或中下段钡滞留,胃角增大呈钝角(正常胃角与胃泡呈锐角)或近180度角、贲门口松弛且变宽、卧位时让病人深呼吸加大、腹压时见到胃内钡剂进入食管等症状。通过遥控胃肠,不需插管,只需钡餐造影就可明确70%的胃食管反流病,是胃食管反流病患者的福音。”市爱民医院胃食管反流病中心专家表示。(解静怡)

关注市爱民医院微信:①打开微信→发现→扫描二维码,点击关注;②打开微信→通讯录→添加朋友→查找公众号→amyy3326120,



点击关注;③打开微信→通讯录→添加朋友→查找公众号→鹤壁爱民医院,点击关注。

STORZ  
微创天地