

高血压如何治疗？一篇文章讲明白！

高血压是一种常见的疾病，其病因非常复杂，可引起多种并发症，所以，应对高血压进行有效的治疗与预防。这就需要人们对高血压有一定的认识，那么，高血压该如何治疗？

什么是高血压

高血压的主要表现为体循环脉压升高，长期高血压是导致心血管疾病的主要原因，同时也会对心、肾等重要脏器的功能造成损害，甚至危及生命。高血压主要包括原发性和继发性两种，原发性高血压大部分病人的发病原因不明，约占所有高血压病人的95%以上。目前，国际公认的判定标准为收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ，舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，被确诊为高血压。收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ ，而舒张压 $\leq 90\text{mmHg}$ ，被称为收缩型高血压。

高血压的症状

1. 头疼：血压上升时，患者通常会表现为头疼，有时头疼很厉害，伴有恶心等肠胃不适，这种情况应警惕恶性高血压的转化。

2. 头晕：一些女性高血压病人会有头晕的感觉，特别是蹲着、站起时，体位的改变，症状会更明显。

3. 耳鸣：患有高血压的人，一般都会有双耳耳鸣，并且耳鸣的时间比较长。

4. 心慌气短：长期的高血压会对心脏造成损害，导致心慌气短，如心肌梗死、心肌肥厚等。

5. 眩晕：高血压病人的脑部皮质功能紊乱，神经功能也会发生异常，因此，患有高血压的人会有入睡困难、容易惊醒等情况，睡眠质量很差。

6. 四肢麻木：如果高血压比较严重的话，会有手指麻木、手指活动不便等情况，而且随着病情的发展，还会引起身体其他部位的麻木，严重者还可能出现半身不遂的情况。

7. 心理异常：高血压病人在发病前后的性格都会发生变化，原本不喜欢说话的人，在生病之后会变得很健谈，脾气也会变得暴躁，原本喜欢说话的人也会变得沉默，可能还会出现暂时智力下降的情况。

8. 眼前突然发黑：由大脑供血不足引起的视网膜供血不足所致，血压升高时可能会有眼前突然发黑的现象。

9. 原因不明的摔倒：高血压病人一旦病情加重，就会发生脑血管硬化等疾病，常引起平衡障碍，因此，高血压病人很容易摔倒。

10. 哈欠不断：高血压患者脑供血不足会导致大脑缺氧，即使睡眠充足，在白天也会有不断打哈欠的情况。

高血压的治疗方法

1. 非药物疗法

在治疗高血压时，可以采用非药物治疗，对于病情并不是特别严重的患者来说，可以进行适量的运动，控制钠盐的摄入，如果是肥胖的患者，也可以通过减肥来达到减压的目的。

2. 药物疗法

高血压长期得不到控制，也会发生并发症，因此，第一步要选择合适的药物，要合理用药，严格控制药物的用法与用量，否则会产生不良反应，最常见的不良反应是白细胞减少、肾脏功能损害等。可以用血管紧张素抑制剂、受体阻滞剂等进行治疗，缓解高血压的症状。

3. 中药治疗

西医可以很好地控制疾病，但也要注意，药物都会有一些不良反应。想要更好地控制疾病，还可以进行中药治疗。中药相对比较温和，不易反复。然而，在中药治疗时，一定要注意，短期内可能没有疗效，需要长期服用。

高血压治疗的注意事项

1. 适度锻炼

锻炼对高血压的控制具有积极的影响，锻炼还能加速血液循环，减少胆固醇的产生，还能强壮骨骼、肌肉和关节。锻炼可以增进食欲，增加肠胃蠕动，防止便秘，提高睡眠质量。最好选择有氧运动，比如，慢跑、散步、太极拳、游泳等。在锻炼时应注意不要吃得过多，避免过度劳累，要循序渐进地增加运动量。还要注意天气变化，做好保暖工作。要穿着吸汗的衣物，尽量选择安全的地方锻炼。锻炼过程中不要空腹，避免出现低血糖，最好在餐后2个小时锻炼。

2. 合理饮食

高血压患者要控制好能量的摄入，建议多吃复合型的糖类，尽量不要吃果糖、蔗糖等。在烹饪过程中，可以选择植物油，可以多食用海鱼，降低血液中的胆固醇含量。蛋白质的摄入要适量，高血压患者按体重算，每天每公斤体重摄入0.8至1克蛋白质。一周食用鱼类蛋白质2至3次。多食钾和钙含量高的食物，比如，土豆、牛奶、虾皮等。并限制盐的摄入，每天的摄入量要控制在6克以内。多食用新鲜水果与蔬菜，一天要吃8两以上的新鲜蔬菜，2至4两的水果。海产品摄入适当增加，比如，海带、海鱼等。

3. 戒烟限酒

抽烟可引起高血压。由于烟草中所含的尼古丁能刺激中枢神经、交感神经，从而加快心率，还能刺激肾上腺分泌出大量的儿茶酚胺类物质，引起血管的收缩，造成血压的上升。同时，长期大量的抽烟，也会导致动脉粥样硬化，从而造成血管硬化。在吸烟人群中，会增加一氧化碳血红蛋白的含量，导致血液中的氧含量下降，进而引起动脉粥样硬化。饮酒对人体的影响，和抽烟结合起来，存在一定的争论。但过量喝酒，对身体是没有好处的，因为酒精含量过高，就会引起动脉硬化与高血压。

4. 心理平衡

高血压患者可以培养良好的行为习惯，更好地适应周围环境及社会，避免情绪激动、过分紧张等，遇到事情要沉着冷静；在心理压力较大时，要想办法缓解。

5. 自我管理

高血压病人要定期测量血压，每隔一到两个星期，最少测量一次；要有信心与决心，养成良好的生活方式，避免身体各器官的损害；按时口服降压药物，不要自行减药或者停药，在医生的指导下对药物进行合理调整；在条件允许的情况下，在家要备有血压计，并定期进行血压自测；在合理服用药物的同时，一定要注意劳逸结合，保证充足的睡眠；老年人不可急于降压。

总之，随着人们饮食结构的改变，高血压已经成为生活中常见的慢性病。因此，人们要掌握其治疗与预防方法，注意科学的治疗与有效的预防，促进身体的健康。

(明光市中医院 吴其科)

如何识别小儿毛细支气管炎？

当孩子突然出现呼吸急促、喘息不止，小脸憋得通红时，家长们往往心急如焚。这很可能是小儿毛细支气管炎在作祟。作为小儿内科常见的下呼吸道疾病，毛细支气管炎多发生于2岁以下婴幼儿，尤其在冬春季节高发。掌握识别方法，能帮助家长早发现、早干预，为孩子的健康争取先机。

了解“元凶”：病毒引发的呼吸道危机

小儿毛细支气管炎主要由病毒感染引起，其中呼吸道合胞病毒(RSV)是最常见的病原体，约70%至80%的病例与之相关。此外，鼻病毒、腺病毒、流感病毒等也可能成为致病因素。婴幼儿的呼吸道黏膜娇嫩，免疫系统尚未发育完善，病毒一旦侵入，容易引发支气管末端的毛细支气管炎症，导致气道黏膜肿胀、分泌物增多，管腔狭窄，从而出现呼吸困难等症状。

这种疾病具有较强的传染性，主要通过飞沫传播和接触传播。当感染病毒的孩子咳嗽、打喷嚏时，含有病毒的飞沫会在空气中飘散，其他孩子吸入后就可能被感染；孩子触摸被病毒污染的玩具、物品后，再触碰口鼻，也容易引发感染。幼儿园、家庭聚会等人员密集环境，为病毒传播创造了条件。

典型症状：这些信号需警惕

发病初期，小儿毛细支气管炎的症状与普通感冒相似，常表现为流涕、鼻塞、轻微咳嗽、低热，体温一般在38℃左右，容易被家长忽视。但随着病情发展，1-2天后症状会迅速加重，出现以下典型表现：

1. 喘息与呼吸困难：这是毛细支气管炎最突出

的症状。孩子呼吸频率明显加快，可达每分钟60次以上，呼吸时能听到“咝咝”的喘鸣声，如同拉风箱一般。严重时，孩子会出现鼻翼扇动、吸气时胸骨上窝、锁骨上窝及肋间隙向内凹陷(三凹征)的情况，这表明孩子呼吸十分费力，需要立刻引起重视。

3. 影像学检查：胸部X线检查也是常用的诊断手段。患儿胸片可表现为肺纹理增粗、模糊，有时可见肺气肿征象，即肺部过度充气，透亮度增加，膈肌下降且变平；部分患儿还可能出现肺不张，表现为局部肺组织密度增高。但需注意，影像学检查结果需结合临床症状综合判断，不能仅凭胸片确诊。

区分相似疾病：避免误诊误判

1. 支气管哮喘：喘息患儿多有过敏史或家族哮喘病史，喘息症状反复发作，且发作与接触过敏原、运动、情绪等因素相关。而毛细支气管炎多见于婴幼儿首次发作，且与病毒感染关系密切。

2. 肺炎：肺炎患儿除咳嗽、喘息外，往往伴有高热，体温可达38.5℃以上，精神萎靡症状更明显。胸部X线检查显示肺部炎症浸润范围较广，不同于毛细支气管炎以气道病变为特点。

3. 先天性心脏病合并肺部感染：患有先天性心脏病的孩子，肺部容易反复感染，出现喘息症状。但这类孩子通常在出生后就有心脏杂音，生长发育可能较同龄儿童迟缓，通过心脏超声检查可明确诊断。

小儿毛细支气管炎虽然来势凶猛，但只要家长细心观察孩子的症状，掌握识别要点，就能在第一时间察觉异常，及时带孩子就医。早期诊断、规范治疗和精心护理，是帮助孩子战胜疾病的关键。

(安徽医科大学第一附属医院 东城院区(安徽省肥东县人民医院) 吴化忠)

别让沉默的骨骼“窃贼”偷走你的健康 身高变矮、腰背疼痛？可能是骨质疏松的早期信号

“医生，我只是打了个喷嚏，腰就痛得直不起来！”诊室里，58岁的王女士焦虑地描述她的经历。经过检查，她被诊断为骨质疏松引发的脊椎压缩性骨折。更令她惊讶的是，医生指出她近两年身高减少了3厘米，这已经是骨骼发出的早期警告信号，却被她忽视了。王女士的经历并不罕见。骨质疏松被称为“沉默的杀手”，因为它的发生可能在很长一段时间内没有明显症状，直到出现骨折或其他严重问题时，才被察觉。那么如何揪出这个“沉默窃贼”呢？

锁定高风险人群，主动筛查

年龄与性别：绝经后女性(雌激素骤降加速骨流失)及70岁以上男性(睾酮水平下降)。高龄老人，骨密度自然下降，50岁以上人群骨质疏松患病率约20%。

基础疾病与用药史：长期服用糖皮质激素、抗癫痫药、利尿剂等影响骨代谢药物者。合并糖尿病、甲亢、类风湿关节炎、慢性肾病或恶性肿瘤史(尤其骨转移风险高的乳腺癌、前列腺癌等)。

生活方式与体质特征：低体重(BMI<18.5)、长期吸烟酗酒、缺乏日照及运动者。老年人若发现身高比年轻时矮了超过一个拳头(如从170cm降到166cm)，需警惕椎体压缩性骨折。

识别隐匿症状与行为异常

疼痛特点：静息痛或夜间痛，非活动期的腰背、肋间或全身酸痛，易误诊为“腰肌劳损”或“关节炎”。轻微动作诱发剧痛，如咳嗽、打喷嚏、弯腰拾物时突发胸背痛(可能为肋骨或椎体骨折)。

筑起骨骼“堡垒”

营养强化——吃对才有效：充足的钙摄入，多食用奶制品、豆制品、深绿色蔬菜、小鱼小虾(连骨吃)、坚果等。中国营养学会推荐50岁以上人群每日钙摄入量为1000mg。如饮食不足，需在医生指导下补充钙剂(如碳酸钙、枸橼酸钙)。足量的维生素D能促进钙吸收。

运动刺激——给骨骼“加压”：如快走、慢跑、跳舞、太极、爬楼梯、举哑铃(根据能力选择)等。每周至少3至5次，每次30分钟以上。务必注意安全，防跌倒！禁忌动作有弯腰搬重物、剧烈扭转(易引发椎体骨折)。

早筛早诊——抓住干预黄金期：检查项目，X线骨密度检测(金标准)。高危人群，建议40岁后每1至2年检测一次。药物治疗(医生评估后使用)，医生可能开具的药物，基础用药有钙剂+维生素D(所有患者必备)，抗骨松药有双膦酸盐类(如阿仑膦酸钠)、地舒单抗(需严格遵医嘱)。

破除常见认知误区

误区一：无外伤则无骨折！

事实：病理性骨折可无明确外力，如长期卧床者翻身即发骨折(“自发性骨折”)，或咳嗽致肋骨断裂。

误区二：轻微疼痛无需就医！

事实：早期无移位骨折X线可能漏诊！若疑似伤后应制动休息并1周后复查，避免移位(如股骨颈骨折)。

误区三：补钙即能防治骨质疏松！

事实：需综合干预！单纯补钙无效，必须结合维生素D(促进钙吸收)、抗骨吸收药物(如双膦酸盐)及规律运动等。

误区四：喝骨头汤能补钙！

事实：动物骨骼中的钙不溶于水，难以被人体吸收。骨头汤中更多的是脂肪和嘌呤，而非钙质。

误区五：年轻人不会得骨质疏松！

事实：骨质积累的关键期在青少年时期，而年轻女性过度减肥导致的低体重会间接造成雌激素缺乏，引发骨质疏松。

误区六：防晒比维生素D更重要！

事实：虽然防晒重要，但完全避开阳光会导致维生素D合成不足。

特别提醒！预防跌倒：家中保持地面干燥、通道无障碍、光线充足；浴室安装扶手、防滑垫，穿防滑鞋；必要时使用拐杖或助行器；警惕二次骨折，发生过一次脆性骨折，再骨折风险增加2至4倍！

行动起来：从今天开始，关注骨骼健康。均衡饮食、坚持运动、多晒太阳、定期体检、预防跌倒。别让沉默的骨骼“窃贼”偷走晚年的健康和尊严！

(天长市人民医院 郁晓菊 洪刘)

夜间使用无创呼吸机总漏气？5个妙招帮解决

对于需要依靠无创呼吸机改善呼吸状况的患者来说，夜间使用呼吸机漏气是个让人头疼的问题，不仅影响治疗效果，还可能影响睡眠质量。别担心，下面这5个小妙招可以帮助你有效解决。

检查与调整面罩

1. 选择合适的面罩尺寸

面罩与面部贴合度是影响漏气与否的关键。过大的面罩无法紧密贴合面部轮廓，气体容易从缝隙中泄漏；而过小的面罩则可能造成压迫感，同样也会导致密封不严。目前市面上的面罩类型多样，包括鼻罩、口鼻罩和全面罩等，患者应根据自身面部特征，如脸型大小、鼻梁高低、面部胖瘦等，选择尺寸适配的面罩。例如，面部较宽的人适合较大号的面罩；面部较为消瘦、脸颊凹陷的患者，可能更需要注意面罩边缘与面部的贴合度，可尝试不同品牌和型号的面罩，找到最适合自己的那一款。

2. 正确佩戴面罩

佩戴面罩时，需先将面罩轻柔地放置在面部，对准口鼻位置，再调整头带。头带的松紧程度很重要，太松会使面罩无法固定，导致漏气；太紧则可能引起面部不适，甚至压伤皮肤。一般建议佩戴后头带能容纳1-2根手指为宜。同时，要确保面罩与面部接触的边缘平整，没有褶皱或扭曲，特别是在鼻翼、脸颊和下巴等部位，避免因这些细节问题造成气体泄漏。

优化睡眠姿势

睡眠过程中，身体的活动和姿势的改变可能导致面罩移位，进而引发漏气。因此，保持相对稳定的睡眠姿势对减少漏气有很大帮助。如果习惯仰卧位睡眠，可在睡前将呼吸机管路放置在合适位置，避免因翻身压迫或拉扯管路，带动面罩移位。对于习惯侧卧位的患者，要注意避免挤压面罩，可使用特殊设计的侧睡专用枕头，这类枕头通常在头部两侧有凹槽或特殊支撑结构，能为面罩和管路留出空间，防止其受到挤压，维持面罩的稳定和密封。此外，患者也可以尝试在背部放置一个薄薄的小枕头，当翻身时，由于背部的支撑，会下意识地减少大幅度动作，有助于保持睡眠姿势的相对稳定。

超声引导下的甲状腺结节消融术 ——微创治疗领域的新生力量

甲状腺结节在人群中有很大的发病率。但绝大多数结节是良性的，结节较大会引起不适或影响美观，造成患者很大心理压力。针对甲状腺结节的手术或药物治疗都有一系列的局限性和风险。因此，超声引导下的消融术应运而生，正逐渐成为治疗的新趋势。

什么是甲状腺结节

甲状腺结节是指甲状腺内出现不同于正常腺体的局部肿块，换句话说，就是甲状腺内长了个东西。其成分可分为囊性、实质性或混合性。大多数患者没有明显症状，常在体检中偶然发现。如果结节较大压迫气管或食管，可导致呼吸或吞咽困难等症状，压迫深方的喉返神经可引起声音嘶哑。

超声检查具有方便、快捷、无辐射等优势，已经成为甲状腺结节首选诊断方式。

超声引导下甲状腺结节消融术是什么

超声引导下甲状腺结节消融术是指在超声实时监控下，将细针插入结节内，通过细针传递热能(射频/微波/激光等不同能量形式)，像烤肉一样将结节烧死灭活，并逐渐被机体吸收。

有哪些结节可以进行超声引导下消融术

1. 良性甲状腺结节：由于结节过大(直径 $\geq 2.0\text{cm}$)，有压迫症状(进食或呼吸困难，声音嘶哑等)或影响美观的结节，伴有功能亢进或者术后复发的结节。

2. 恶性甲状腺结节：对于部分低危的微小乳头状癌，消融术可作为治疗选择，但需严格评估。

3. 不适合手术的患者：对于因年龄、身体状况或其他原因不适合手术的患者，消融术提供了有效的替代治疗。