

# 高血压患者流鼻血警惕中风

金先生早上起床时感到头有些眩晕,他以为是头天晚上的酒劲儿作怪,便没有在意。在洗脸时,鼻子突然流血,他也没当回事,可过了一会,血仍止不住,无奈他来到医院就诊。医生在为他止血的同时,还测了血压,结果,金先生的血压竟高达180/100毫米汞柱。而此前,他根本不知道自己患有高血压。

鼻出血既可由单纯的鼻腔疾病引起,也可由全身疾病如高血压、急性发热性传染病、血液病等引起。高血压引起的鼻

出血,约占鼻出血病人的40%。高血压、动脉硬化患者鼻腔血管脆性增加,尤其是鼻腔后部血管弯曲度较大,经常接受血液冲击,在血压波动时,鼻腔血管就易发生破裂出血。此外,长期高血压也使鼻腔静脉系统处于淤血及扩张状态,一旦血压波动则易使鼻腔静脉破裂。高血压病人鼻出血预示血压不稳定,要高度警惕,因为这往往是中风的征兆。据临床观察,中老年高血压患者,在鼻出血后1至6个月内,约有50%可能发生中风。

为防止中风发生,高血压伴鼻出血的中老年人应该加强自我保健,要注意以下几点:

- 1.控制好血压,尤其在疲劳、睡眠不足、受凉感冒、气温变化较大时,更应注意监测血压,防止血压波动。
- 2.保持心情开朗,情绪稳定,正确对待日常生活中的各种刺激,不生气、少激动。
- 3.少做屏气动作,便秘者应及早治疗,以防过度屏气导致鼻腔血管破裂。
- 4.饮食要均衡,除米面、豆类外,要多吃新鲜蔬菜和富含

维生素C、钾、镁的水果,如香蕉、苹果等,常吃些香菇、木耳、黑芝麻、鱼虾、牛奶、大蒜等,鸡蛋每天一个,少食动物油、糖类,少吃动物内脏及肥肉。每天食盐量(包括酱油)要减至5克左右。

5.早起喝凉开水500毫升,一日三餐多喝些水,有助于血液稀释。

6.慎用有升压作用的药物,如呋麻滴鼻液、肾上腺素等。

上海交通大学附属第一人民医院心内科副主任 戴秋艳

## 医疗新知

### 偏头痛患者 远离塑料瓶

塑料制品使用过多可能会导致严重的偏头痛。英国《毒理学科学》杂志最新刊文指出,在英国,约有500万人患有偏头痛,其中女性的患病率是男性的3倍。有1/7英国人常年受到偏头痛的折磨。双酚A(BPA)正是这种病的元凶。

研究人员呼吁,偏头痛患者应远离日常饮食中的双酚A污染,如快餐餐盒、打包袋、塑料瓶,以及办公室的饮水机等。

袁璐萍/文

### 经常后悔易生病

加拿大一项心理学研究发现,65岁以上老人经常后悔会扰乱激素分泌和免疫系统的功能,容易引起感冒、头痛,或使病情加重。经常后悔还能导致抑郁症和焦虑症。不过,适当后悔是改变策略和采取新行动的信号,没完没了的后悔则不利于健康。

孙楠/文

## 老人骨折后要过“运动关”

74岁的郭先生不慎摔倒导致骨折,骨折后郭先生一直在床上躺着,也不敢运动,因为动一动就疼。后来医生提醒郭先生要适当运动和晒太阳,当心出现骨质疏松症再次骨折。

老年人随着年龄增长,骨量在逐渐流失,骨质疏松症也随之而来。为了减轻骨质疏松症,除了每天摄入足量的钙,还要保证钙能被吸收并使钙在骨中沉积。钙吸收需要维生素D。维生素D的来源主要有两个,一是吃含维生素D的食物(如沙丁鱼、动物肝脏、小虾等),二是晒太阳,冬天每天只要让外

露的面部、手部晒15~20分钟,在太阳紫外线的作用下,皮肤合成的维生素D量就可满足自己的生理需要了。

像郭先生这样长期坐着或卧床少动的人,应在家人的帮助下,多做一些关节的运动,以利于钙在骨中沉积。首先,要尽量坐起来,坐着就比躺着强。可以活动手指和手腕,让肌肉收缩、舒张,以促进血液循环。其次,逐渐练习在室内床边走动,再过渡到室外走动,有了充足的运动,营养充分才利于疾病好转。许多老人骨折后卧床时间太长,极少活动,骨折部位愈合后,红肿未消,这是因为

受伤部位固定住后,血液循环状况不好。更有一些老人,骨折那一侧肢体很少活动,造成关节僵硬,很难再恢复到正常姿态。

骨折患者在骨折固定期间能动的部位要多动,比如左侧胫骨骨折的病人,在胫骨固定期间,双上肢、右侧下肢都应该多运动,而左下肢在不引起疼痛增加的情况下可以多运动脚趾、脚踝,大腿及髋区的肌肉做静止性的肌肉收缩。患肢抬高(抬高肢体远端必须高于近端,近端要高于心脏)也是有助于肿胀消退的有力手段。

于峰/文

## 心血管病患者冬季头颈手要保暖

每年11月至来年3月,是心血管病引发猝死的高峰期。由于冬季人体新陈代谢缓慢,受冷空气刺激,血管会骤然收缩,易导致血管阻塞,从而促使心血管疾病的发作或复发。

对有心血管疾病的患者来说,头部、颈部和手部的保暖尤为重要,因冬季人体散热

最多的部位是头部,这些部位受寒可引起末梢血管收缩。

对高血压病人来说,寒冷使血管收缩更为厉害,血流也受到阻碍,血压更易升高,诱发心血管疾病的概率大大增加。因此,高血压人群冬季保暖非常重要,应避免身处温差大的环境,保证头、颈部暖和。一些血管弹性较

差的高血压患者,在冬季一天之内的血压波动往往会增大,同时,寒冷也可诱发冠状动脉痉挛,使管腔持续闭塞,或挤压斑块使内膜损伤,血小板聚集,血栓形成使管腔急性堵塞,可导致急性心肌梗死。

上海远大心胸医院医疗院长 张大东

## 血液净化可以帮助改善高血脂

《中国心血管病报告2016》中显示,心血管病死亡率居首位,高于肿瘤和其他疾病,占居民疾病死亡构成的40%以上。我们不得不对心血管健康高度重视。高血脂是导致动脉粥样硬化的元凶,而动脉硬化是导致心血管疾病的罪魁祸首。

怎样知道自己血脂高  
可以到医院或体检中心检测血脂项目,如果您的体检报告中这些血脂检测项目有向上小箭头,那么您就该提高警惕了。

甘油三酯 > 1.70mmol/L  
总胆固醇 > 5.2mmol/L

低密度脂蛋白 > 3.4mmol/L  
很多人认为只有胖人血脂高。很瘦的人就不可能患有高血脂吗?其实不是的,高血脂跟体重没有太大关系,和遗传、饮食习惯、血型有关,所以每年至

少2次的血脂检测必不可少,可以提前预警疾病风险。

### 高血脂会引发哪些疾病

高血脂会引发的常见病症有:高血压、冠心病、动脉硬化、心肌梗塞、颈动脉狭窄、糖尿病、脂肪肝、肝硬化、中风等,所以高血脂人群需要降血脂、清血管,保持血管健康通畅。

### 改善高血脂有哪些方法

- 1.改善饮食结构,建立良好的生活习惯。
- 2.药物治疗:他汀类或贝特类降脂药物,具体需要咨询医生。
- 3.手术治疗。
- 4.基因治疗。
- 5.物理去除。

血液净化物理去除方法效果好吗  
目前,血液净化立竿见影

的效果得到了大家的认可,它可以增强血液流动速度,降低血液粘稠度,清除部分附着在血管壁上的毒素垃圾,降低心血管病风险及猝死率,同时改善过敏体质,提高免疫力。

血液净化采用当前日本先进血液净化设备,输血管、过滤器等均为原装配套一次性利用,绝不会交叉感染。血净过程是先把血液里的血浆和各种血球、血小板等分离,再利用过滤器过滤掉血浆中的有害因子,如甘油三酯、胆固醇、血糖、重金属等,最后把已经净化过的血浆与血球重新混合后注入人体内,输入营养,使得血液回归到健康状态。

### 血液净化和透析一样吗

当然是不一样的。透析主要是帮助肾脏衰竭或者肾脏被

摘除者,把无法自行代谢的水分、无机盐、尿素等排出体外,从而维持人体正常的新陈代谢。而血液净化是帮助亚健康状态的人,把血液里的杂质,包括甘油三酯、胆固醇、血糖、重金属等对人体有害的杂质,过滤后排出体外。血液净化可以大幅降低体内的有害因子,给血液洗个澡,让身体更健康,让生命更有活力。

血液净化项目目前在以岭健康管理中心开展。以岭健康管理中心为河北医科大学附属医院东院区,其先进的设备、专业的技术及品质服务得到了众多客人的认可与肯定,希望能让更多的高血脂、高血糖人群受益。

咨询电话:0311-66853005

商文倩/文

## 有些常用药 会让病“隐身”

我们使用某些药物后,有时症状有所改善,但病因并没有得到解决,“好转”只是一种暂时性的表象,可能因此掩盖早期的诊断线索,从而延误治疗,导致病情加重。尤其要警惕以下几类常用药。

**解热镇痛药。**如对乙酰氨基酚和布洛芬,不少患者随意用于退热,极易掩盖重要病症,造成误诊。又如镇痛药吗啡用于急腹症时,有时病情看似好转,其实仍在恶化。另外,吗啡有缩瞳作用,会对头部外伤所致的瞳孔扩大产生对抗与干扰,致使征象未能及时表露,延误治疗。



**抗心律失常药。**若长期应用胺碘酮治疗心律失常,可使体内积蓄过多的碘,引起甲状腺功能紊乱,从而掩盖甲状腺功能亢进的症状。又如普萘洛尔、美托洛尔等β受体阻滞剂会掩盖糖尿病患者的低血糖症状。

**糖皮质激素类药物。**如强的松、地塞米松等会使血糖升高,干扰降糖药或胰岛素的剂量调整;糖皮质激素类药物还会掩盖细菌或病毒感染的症状,使感染进展加快。

**抗凝血药。**有些患者发生出血现象,医生易认为是抗凝血药本身所致,但通过深入检查,才发现是潜在性肿瘤或结石、溃疡等引起。

患者就诊时,一定要向医生介绍自己的病史和用药情况,好让医生做出正确判断,采取恰当的处理措施。如长期服用华法林的患者同服其他药物时,医生有可能要对华法林进行剂量调整;使用二甲双胍的糖尿病患者,在动脉造影前,须停用二甲双胍2~3天;支气管哮喘或慢肺病的患者如使用β受体阻滞剂,可能需增加扩支气管药物的剂量;正在使用激素或免疫抑制剂的患者暂时不能接受减毒活疫苗的接种等。

广州医科大学附属第三医院药学部主任 谭湘萍

## 健康微博

### 冬天如何预防感冒

① 空气流通,最好在早中晚各开窗通风一次,每次15分钟为宜。  
② 晚上关窗。  
③ 规律作息,在季节交替期要保证规律的作息和生活节律。  
④ 均衡营养,在干燥季节多吃些滋阴润肺多酸的食物。  
⑤ 适度锻炼。  
⑥ 按摩头部,风寒感冒可按摩头部。  
⑦ 早晚加衣。