

血压突然“飙升” 及时检查肾动脉

张先生今年71岁,患高血压20多年,一直规律服药,血压比较稳定,没有任何不适。但不久前,张先生出现反复头晕、头痛、头胀,血压明显升高,最高时达到230mmHg/120mmHg。

张先生在家人的陪同下到医院就诊,医生告诉他需要检查肾动脉。经查,找到了造成他血压居高不下的“罪魁祸首”——肾动脉狭窄。

肾动脉狭窄为什么会引起高血压?肾动脉发生狭窄之

后,肾脏的血液灌注量下降,使肾脏缺血、缺氧,就会激活“肾素-血管紧张素-醛固酮系统(RASS)”,促使全身的动脉收缩,升高血压。这其实是人体的一种保护性机制,即当人体受伤失血、血容量不足的时候,用来维持血压、保证机体重要器官的供血。但是肾动脉发生狭窄会使肾脏产生“错觉”,认为人体处于失血状态从而激活RASS,造成血压异常升高。

肾动脉高压是常见的继发性高血压病因,而引起肾动脉狭窄最主要的病因是肾动脉粥样硬化,常见于伴有其他动脉粥样硬化的老年患者以及肾动脉肌纤维发育不良和大动脉炎患者。此外,发生血栓、创伤等造成急性肾动脉梗塞,腹主动脉夹层牵拉到肾动脉,或肾动脉瘤、外来压迫(肿瘤等)、放射性损害等,也可能引发肾动脉狭窄。

总之,如果发现血压一直



居高不下,或是血压近期突然异常升高,并且难以用药物控制,就要考虑是否存在肾动脉狭窄,一定要及时到正规医院进行筛查、治疗,以免损伤心、脑、肾、眼等重要器官。

郑州人民医院 张宁

高脂肪低碳水饮食 适合肿瘤患者

肿瘤患者对营养治疗的重视程度不够,大多数人营养知识的来源渠道和科学性参差不齐,于是部分患者产生了“少吃或者不吃能饿死肿瘤”“吃得越好肿瘤长得越快”“专吃某一种食物补充营养”这三大误区,导致自身营养状况难以支持抗肿瘤治疗。

其实,高脂肪、低碳水饮食最适合肿瘤患者。肿瘤患者不要盲目选择“饥饿”疗法,也不要过度担心吃“营养”食物会使肿瘤发展,应该科学合理地选择食物。肿瘤细胞主要通过糖类提供自身所需能量,对于脂肪的利用差,因此,高脂肪、低碳水饮食应作为肿瘤患者的首选方案。

当肿瘤患者由于各种原因导致食物摄入量下降,难以维持正常的健康体重时,就必须接受专业的营养支持治疗,通过调节饮食摄入、身体代谢、肠道菌群等方式进行营养干预,从而改善肿瘤患者的预后,提高患者生存率和生活质量。

天津市肿瘤医院营养科主任 王昆

对抗感冒 狂补维C不靠谱

对抗感冒,很多人的“武器”就是维生素C,觉得维生素C可以增强抵抗力,这种说法其实并不准确。感冒一般情况下一到两周可以痊愈,休息、均衡饮食、多喝水,提高自身的抵抗力比单纯补充一种或几种维生素更有意义。特别是现在水果、蔬菜种类丰富,正常饮食的情况下基本可获取身体所需的维生素,不需要额外补充。

此外,需要注意的是,感冒药多为复方制剂,很多复方感冒药中含有相同或者同类药品,感冒期间千万不要几种感冒药混用或长期使用,以免出现相同成分叠加、超量服用,引起肝损伤甚至威胁生命。

江苏省中医院副主任药师 谭喜莹

专家提醒

“闪腰”或是腰椎发出的健康警报

“闪腰”是人们经常遇到的问题,医学上称为腰扭伤,多发生于老年人、高强度的劳动者、久坐的办公族等。其实,“闪腰”是身体的一种警报,提醒大家该注意腰椎健康了。该病的本质是腰椎的退变,包括椎间盘、韧带、小关节、滑膜和肌肉的问题。

不同年龄阶段,“闪腰”的本质可能不同,年轻人要考虑解剖结构是否有异常,中年人要考虑椎间盘的问题,老年人要排除腰椎的骨折。

一旦“闪了腰”,首先应该做的是腰椎制动,佩戴具有支撑作用的医用护腰,然后及时就医。“闪腰”后,疼痛较轻微的情况下,可以先卧硬板床休息,来缓解疼痛。但仍需通过专业医生来判断“闪腰”的根本原因,指导治疗和预防再次发作。

北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科 毛森



血糖监测到位,治疗才能到位

血糖监测方便、快捷,对糖尿病患者很重要,没有血糖监测就没有糖尿病的强化治疗。

快速有效的血糖控制办法通常是通过多次注射胰岛素使病人的血糖尽快达标,而强化治疗是在血糖监测的基础上进行的,只有血糖监测到位,治疗才能到位。

规范的血糖监测应结合患者的治疗方式、病情的严重程度以及并发症情况来决定血糖监测的方式和频率。如果患者的血糖比较稳定,没有注射胰岛素,只用口服药或者单纯干预生活方式,血糖监测就比较简单,每周测1~2次甚至每个月测1~2次血糖就可以,最好兼顾空腹及餐后两小时的血糖。经济条件比较好、对自身血糖又很重视的患者可以连续进



行三周的血糖监测,每周测不同的餐前及餐后血糖,比如第一周测空腹血糖和早餐后血糖;第二周测午餐前和午餐后血糖;第三周测晚餐前和晚餐后血糖。通过三周的监测就能对血糖有比较全面的了解,这是针对病情比较稳定的患者。

注射胰岛素的患者要结合胰岛素的种类及注射方式来看。每天只注射一次基础胰岛素的患者原则上只测空腹血糖就可以了,根据空腹血糖值来调整基础胰岛素的剂量;多次注射的患者,就要增加血糖监测频率,每周可

以测一天的血糖,至少包含4次血糖,即三餐前加睡前血糖的监测,在此基础上如果血糖能够调整好,就要继续监测空腹以及三餐后血糖,依据血糖监测结果再进一步调整,最后达到全天的血糖都能控制得比较好。

如果患者出现三餐前及三餐后的血糖都比较好,但空腹血糖不太好,这时我们要加测夜间血糖。空腹血糖不好有可能是因为睡前胰岛素打得不够,作用时间维持不够,导致晨起空腹血糖升高,这时就要增加睡前胰岛素的剂量,也有可能因为基础胰岛素打多了,半夜出现了低血糖,从而导致反射性的高血糖,进而表现为空腹血糖升高,这时就要减少睡前基础胰岛素的剂量。

黄宇星/文

晨练后补觉不利于心肺功能恢复

天气变暖后,晨练的老年人开始增多。但对于老年人来说,最佳的锻炼时间并非早晨。上午9时心脏病发作的概率比下午1时要高出3倍,早晨起床后的几小时更是心脏病发作的高峰。

老年人由于身体机能出现老化,晨起后短时间内肌肉、四肢等运动器官还处于松弛状态,此时锻炼容易出现摔伤、碰伤、扭伤等。早晨是肝脏

含糖量最低的时候,老年人在这一时段锻炼,会导致心律失常,甚至引发心源性休克,继而危及生命。

需要注意的是,很多晨练的老年人因起床过早,运动后常感觉疲劳不堪,不少人晨练后会再睡个“回笼觉”。实际上,这个习惯并不好。

在锻炼过程中,肌肉骨骼活动加速,机体为使运动系统各组织器官能及时获得足够

的氧气和营养物质供给,血液循环相应加速。如果晨练后立刻上床休息,很快由运动状态转为相对静止状态,将使含有大量代谢废物如乳酸和二氧化碳的静脉血淤积于肌肉、韧带、关节、皮肤等组织中,回心血量减少,致心、脑、肝、肾等脏器缺血缺氧,对心肺功能恢复不利。

河南中医药大学一附院脑病医院院长 王新志



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天呦
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国