

患上假性高血压 血管硬化是“元凶”

假性高血压是指用普通袖带测压法间接测得的肱动脉血压升高,而实际血压是正常的,这是由于患者局部动脉严重硬化造成的一种假象。

测量血压时把血压计袖带束在上臂,通过充气囊往袖带内充气,袖带压迫肱动脉,使血流得以阻断。然后缓慢放气,使肱动脉逐渐恢复血流。与此同时,通过听诊器监听肱动脉搏动声。当听到第一声搏动时,其所对应的数值即为收缩压,当动脉搏动声音消失时,其所对

应的数值为舒张压。

但对于患有动脉粥样硬化症的老人来说,尤其是当动脉硬得类似橡胶管子时,袖带就不易阻断血流,而必须继续往内充气,使压力继续增高,才能压扁肱动脉阻断血流。但此时水银汞柱也跟着上升,所以这样测得的不是真实的血压数值,在医学上叫“假性高血压”。动脉硬化越严重,假性高血压往往就越显著。

建议需要确诊是否患上假性高血压的老人,先对比

上下肢的血压,正常情况下,人体下肢的血压要比上肢的高。若发现下肢血压低于上肢血压,而下肢血管并没发生堵塞时,则表明假性高血压是因上肢血管堵塞或硬化所引起的。

假性高血压患者如果盲目使用降压药物,会使正常血压快速下降,有时反而会出现头晕、胸闷等不良反应。因此,患动脉硬化的老年人要注意排除假性高血压。

对于测出血压升高而又具

备以下特征的患者,要警惕假性高血压的可能:

- 1.老年人,脉压差较大者。
- 2.与临床症状、体征、实验室检查明显不符者。
- 3.无明显的靶器官损伤者。
- 4.给予降压治疗,在没有出现显著血压下降的情况下,有持续存在的低血压表现。影像学检查发现整根肱动脉钙化,肱动脉血压显著高于下肢血压。

郑州市第七人民医院心内科副主任医师 张杰

专家提醒

眼皮跳超三个月 警惕梅杰综合征

很多人都出现过眼皮跳、胳膊腿抽筋等症状,刚开始出现这些症状不要过于担心,多是由于休息不好、劳累、用眼过度、焦虑等引起的,持续时间不长且可以自行消失。如果从单侧眼皮跳开始,症状逐渐波及同侧面部、颈部,这种情况可能是面肌痉挛。双侧同时出现或者一侧优先然后另一侧也出现的眼皮跳,同时有眼干、眼痒、频繁眨眼、睁眼困难,有的还合并有口下颌肌肉对称性抽动,超过三个月者,可能就是患了梅杰综合征。

梅杰综合征是以眼睑和口部肌肉阵发性痉挛收缩为特征的疾病,绝大部分病人首先表现为双侧眼睑痉挛。长时间持续的眼睑痉挛常引起功能性失明,遇精神紧张、强光刺激时会越发严重。患者不停挤眼、睁不开眼、面部抽搐,形同盲人,严重影响正常的工作和生活。

还有部分患者从眼睑痉挛开始逐渐向下面部发展,出现口下颌肌肉对称性不规则,表现为不自主张口、闭口、噘嘴、缩唇、咬腮、咬舌、吐舌等。此外,颈部肌肉受累也会出现颈部不适、斜颈、头抖、头后仰、耸肩等现象。

梅杰综合征极少自行缓解,常常逐渐加重,患者病程可长达30年,一生中近一半的时间处在“功能性失明”状态。因此,若反复眼皮跳持续时间超过三个月,要及时到正规医院进行诊治。

河南省直第三人民医院眼科主任 刘现忠



冬季关节炎加重 别硬扛

冬季,一些关节炎患者会感到症状有所加重,这是因为气温、湿度、气压等变化,影响到关节的局部循环和炎症反应,从而诱发和加重疼痛。此时,选择“硬扛”可能会错失早期治疗的干预窗口,导致病情加重甚至出现不可逆的损伤。

冬季关节炎患者面对疼痛症状加重,应该怎么做呢?

首先,针对诊断明确的患者,不要加药。可以与医生沟通,评估是否为病情进展,由专业的医生来帮助调整治疗药物。

其次,冬季寒冷,物理保温非常重要,对疼痛关节采取局部保温、热敷,佩戴相应防护工具都是正确的,可以缓解关节相关不适症状。不过,也要避免过热,以防局部皮肤烫伤。

最后,适度的功能锻炼不可少。在病情得到控制的情况下,要坚持适量的运动,散步、广播体操等低强度运动有助于维持关节的功能和肌肉力量。需要注意的是,要避免盲目进行高强度、负重的器械训练,以免加重关节损伤。

北京协和医院主任医师 李梦涛

本期乐游园答案:1.菲;2.令;3.饿;4.茶;5.眠;6.嘉;7.西;8.旭;9.春。

护理常识

冬季皮肤瘙痒症是季节性皮肤病,专门盯着皮脂腺分布少的部位“下手”,小腿、前臂和手部都是高发区,老年人因为皮肤老化、油脂分泌减少更是易感人群。

皮肤瘙痒症的出现有以下原因:

室外寒冷干燥,室内过热,空气湿度降低,达不到皮肤健康的要求。

洗澡时水温过高、用力搓

缓解皮肤瘙痒症 注意三点

洗,再加上碱性肥皂的刺激,破坏了皮肤的油脂膜。

平时穿着化纤衣物摩擦皮肤,食用辛辣刺激食物以及睡眠不足等因素,都让皮肤屏障雪上加霜。

想要摆脱皮肤瘙痒症,要做到以下三点:

注重保湿。洗澡后3~5分钟内趁皮肤微湿,涂抹含甘油、尿素或凡士林的润肤霜,每天涂抹1~2次,干燥严

重时可增加次数;洗手后及时涂护手霜;室内用加湿器保持50%~60%湿度。

减少刺激。适度洗澡,出汗不多时,每周洗2~3次即可,水温控制在37℃~40℃,避免搓澡,选择护肤型沐浴露。

调整生活习惯。注意休息,保证每晚7~8小时睡眠,以促进皮肤修复;饮食清淡,避开辛辣油腻食物;贴身衣物换成纯棉或真丝材质。 张伟/文

抑郁症的季节性变化

时受气象因素的影响。

临床资料表明,抑郁症一年四季均可发病,但发病高峰基本出现在春分、秋冬之交。这与光照减少、生物钟紊乱等因素密切相关。冬季昼短夜长,日光照射时间缩短,导致血清素(5-HT、去甲肾上腺素)水平降低,褪黑素分泌紊乱,抑郁的风险增加。所以,目前针对抑郁症的治疗方法中有“光照治疗”,且证实是有效的。从中医角度来看,抑郁情绪相当于中医的悲忧情志,人体通过五脏系统调节、控制使

机体功能活动与四时阴阳消长相应。脏腑气机在春夏升发,在秋冬收敛,所以精神情志随着季节变化具有不稳定性特征。但抑郁症的发病机制复杂,个体表现差异也很大,并非所有人都会遵循这一规律。如果个体抑郁的复发存在季节性,在季节来临前需关注情绪变化,适当放慢生活节奏、调整作息规律,减少应激性因素;如发现情绪波动,及时调整治疗方案,减少发展为重度抑郁的可能性。

石家庄市第三医院 刘照佩

经常做噩梦 当心低血糖

夜间低血糖往往在睡梦中发生,不会像白天那样表现为出汗、心慌、饥饿,而常常表现为夜间盗汗、多梦、噩梦,甚至在梦中大声惊叫、手

脚乱动。

如果出现上述症状,应尽早监测血糖,特别是夜间血糖。出现低血糖症状,可以马上口服15~20克葡萄糖,也

可以喝点牛奶、吃点糖果等,如果症状没有缓解,一定要及时就医,长期低血糖对身体危害很大。

赵洋/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台