

血压不是降得越快越好

针灸、推拿、刮痧等都对降压有作用



名医在线

YMG 全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 崔方荣

今年 60 岁的张女士在 10 年前的一次体检中发现自己患有高血压，但因为没有明显症状，所以一直没有改变原有的生活方式及规范降压治疗。今年 3 月，她在晨起后突然感到右侧肢体无力，且头胀头晕明显，家人马上带她到烟台毓璜顶医院急诊科就诊，测血压 190/110mmHg，行脑 CT 检查提示脑出血，医生考虑为高血压并长期血压控制不佳。

“像张女士这样存在侥幸心理的患者其实不少。”烟台毓璜顶医院中西医结合科主任医师宫鑫告诉记者，“平时血压高，或是 24 小时血压监测时血压持续增高，需要引起高度重视。要积极改变自己的生活习惯、生活方式。如果血压还是高，那就要在心内科医生指导下进行药物治疗。只要血压高到一定程度，没有症状也要服药。”

你真的能正确自测血压吗？

“人体的血压是波动的，有晨峰及午后高峰，且会因为服药后药物浓度变化而变化。”宫鑫告诉记者，24 小时动态血压监测的目的，在于让医生了解在一天之中，患者的血压是否一直处于稳定状态。“白天血压很好，但是夜间及晨峰的血压不达标，对于心脑肾的损害是持续存在的。从未监测过夜间血压的患者，建议进行 24 小时动

态血压监测。”

对于如何正确自测血压，她表示，患者需要每天早、晚各测量 1 次血压。每次测量至少连续获取 2 次血压读数，每次读数间隔 1~2 分钟，取 2 次读数的平均值，若第一、二次血压读数差值 > 10mmHg，则建议测量第三次，取后 2 次读数平均值。

“测量血压前 30 分钟避免剧烈运

动、饮酒、喝含咖啡因的饮料以及吸烟。在每次测量之前，要安静休息 3~5 分钟。测量时段通常是服药前、早餐前、排尿后以及晚餐前，如果晚上因为别的事情错过，则要在睡前 1 小时内测量。如果晚上服药，则建议在服药前测量。”另外，宫鑫建议初诊或血压未控制稳定的患者，每周至少连续测量 3 天血压。

高血压不能根治，必须长期药物治疗

“高血压目前是不能根治的疾病，所以长期药物治疗是必须的。”宫鑫说，良好控制血压、平稳降压及维持血压在适度水平，均可减少并发症及靶器官损害。“目前的几大类降压药物是在长期的实践中被筛选出来的，被证明有效，且副作用较小的种类。另外，只要遵医嘱，并有规律地监测复查，副作用都是能够被及时发现的。而如果

不治疗，或者不规范地治疗，对身体带来的损害比这些正规的药物副作用带来的风险要大得多。”

宫鑫认为，所有高血压患者均应进行生活方式干预，包括饮食干预、运动干预、减压干预、减重干预、戒烟限酒和综合生活方式干预。与此同时，运动也是有效的降压手段。“对于收缩压 < 160mmHg 和舒张压 < 100mmHg

的高血压患者，推荐每周进行 5~7 天、每次 30~60 分钟的中等或高强度的有氧运动，且每周进行 2~3 次抗阻力练习，也可根据自身情况尽可能地增加各种力所能及的身体活动。”焦虑、抑郁等消极情绪和心理疾病也会导致血压大起大落，这种情况下的血压不稳定，无法单靠吃降压药解决，还需要通过调控情绪“治本”。

降压不是越快越好，中医治疗也有效

一般来讲，降压治疗要掌握缓慢、平稳的原则，4~12 周达到目标值。“血压下降过快、过低，易发生缺血性事件，比如脑梗死、心绞痛等，尤其老年人。绝大多数的长效降压药需要 1~2 周才能达到最大和稳定的降压作用，所以不要急于更换降压药品种。”宫鑫说，此外，中医药从整体辨证论治，在高血压的防治上有独特的优势。中医强调整体治疗，善于从患者全身机能状态失调入手，采用个体化的治疗方案，在缓解和消除高血压的伴随症状上有明显优势，能有效减轻患者痛苦，提高生活质量。“中医特色非药物治疗包括针灸、推拿、穴位贴敷、耳穴压豆、刮痧、中药足浴等，平时可根据不同的体质类型给予适当的饮食调理，平衡阴阳，都对

降压治疗有很好的辅助作用。”

宫鑫提醒有严重的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者，“因为睡眠时缺氧，血浆和尿儿茶酚胺水平明显增高，引起夜间血管收缩，血压升高。夜间睡眠时打鼾并出现呼吸暂停的患者出现难以控制的高血压，应警惕继发性高血压。因为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者合并高血压者达 50%~60%，所以如果有高血压病，而且睡眠打鼾明显，请及时到医院就诊。”



防癌体检是早期发现癌症的重要途径

疾控专家强调早诊早治和规范诊疗的重要性

4 月 15 日至 21 日是第 29 届全国肿瘤防治宣传周。中国疾控中心慢病中心专家提示，采取包括健康教育、控烟限酒、早期筛查在内的积极预防和规范治疗等措施，对于降低癌症的发病率和死亡率具有显著效果。同时，防癌体检是早期发现癌症的重要途径。

国家癌症中心最新统计数据显示，我国癌症的新发病例数约为每年 406 万，癌症仍是危害人民生命健康的重大疾病。《健康中国行动——癌症防治实施方案（2019—2022 年）》提出要强化预防为主、防治结合，着力于控制癌症危险因素，降低我国人群癌症发病风险。同时，强调早诊早治和规范诊疗的重要性，积极促进癌症的早发现、早诊断、早治疗。

“癌症是可防、可筛、可治的慢性疾病。”中国疾控中心慢病中心研究员李剑虹表示，早期癌症的治愈率明显高于晚期，防癌体检有助癌症早发现。专业的防癌体检是代价较小、痛苦较少、值得提倡的筛查方法。

专家介绍，防癌体检不同于一般的健康体检，特指肿瘤专家结合体检者的自身情况和个体需求，做相应部位的防癌检查。例如防肺癌体检，体检时注重肺部 CT 检查；怀疑有胃癌或有高危胃癌家族史的病人，可重点做胃镜检查；肛门指诊是普查直肠癌的简单方法，长期便血或者大便习惯异常者必查。

选择个体化防癌体检、改变不良生活方式、密切关注致癌因素、接种疫

苗预防部分癌症、选择正规医院接受规范化诊疗……为更好向人民群众普及防癌、抗癌科学观点，中国抗癌协会 2022 年发布“中国癌症防治十大建议”，从认识、预防、早筛、诊疗和康复环节推动广大群众更科学、更理性地认识癌症，积极做好预防。

据新华社



大风天气导致意外伤增加

本报讯（YMG 全媒体记者 李俊玲 通讯员 吴明顺 张晴）近日受冷空气影响，我市迎来大风天气，由此引发意外伤害呈现增多趋势。据统计，4 月 15 日~18 日，烟台市 120 急救指挥中心共接呼救电话 4781 个，调度派诊 1343 次，救治各类急症伤病员 1234 人。从病种分布来看，居首位的是各类外伤患者，共救治 412 人，占总救治人数的 33.4%，其中值得关注的是受大风天气影响，意外伤害有所增加。

4 月 15 日 8 时许，福山区某广场上一名 50 多岁女性不慎被风吹倒，跌伤腰部。市 120 急救指挥中心闻讯后立即调派附近救护车赶到现场，急救人员及时给予包扎、固定等急救措施，现伤者已入院治疗。

4 月 16 日 12 时许，在牟平区养马岛景区一女子骑电动车游玩，因风大，连人带车摔倒在地，导致右脚踝受伤，不能活动。急救人员及时到达给予患者妥善固定等急救措施，现患者病情稳定并住院治疗。

4 月 17 日，龙口市某乡镇的陈大爷在家中平台收拾杂物时，因风力过大，站立不稳，不慎滑下平台，全身疼痛难忍，家属立即拨打了 120。急救人员到达现场后给予伤者止血、包扎、固定等抢救治疗后，立即转往医院进一步治疗。

据分析，此类意外伤害增多与风大有一定关系。春季大风天气频繁，易导致意外发生。市 120 急救中心提醒市民，在春季强风天气下，行人不要在广告牌或腐朽树木下长期逗留，以免被吹落的广告牌或树枝砸伤。强风天气要尽量减少高空作业，必须作业时要提前做好安全防护。走路、骑车要少走高层楼之间的狭长通道，因为狭长通道容易形成“管道效应”，风力加大，给行人带来危险。强风中，要尽量少骑自行车，特别是侧风向骑行时容易被大风刮倒，造成摔倒。

肠道细菌可导致手术后感染风险

人们通常认为手术时的无菌环境是预防术后感染的关键，医院在手术室卫生措施方面已做得较好，而一项新研究显示，患者肠道内的细菌也是导致术后感染的重要风险因素。

一个国际团队近期在美国学术期刊《细胞报告》上发表论文说，他们分析了近 4000 名在接受较大型手术后出现感染的患者情况，结果发现几乎所有患者感染的病原体都是人体肠道里常见的细菌，如肠球菌、大肠杆菌、梭状芽孢杆菌等。这些病原体似乎在术后突破了肠道屏障，并通过血液扩散至全身。

上述感染常发生在肝脏、胰腺和胆管手术后，以及小肠和大肠手术期间。接受肝脏大部分切除手术的患者尤其容易感染，严重影响康复进程。

研究人员对术后未出现感染的患者展开调查，发现肝脏中一种被称为固有淋巴细胞的免疫细胞在控制感染过程中发挥重要作用。如果肠道细菌经血液进入肝脏，这些固有淋巴细胞就会被激活并释放特殊的信使物质，如白细胞介素 22，以诱导肝细胞产生抗菌物质，抑制细菌向全身扩散。

研究人员认为，或许可通过增强相关免疫机制来预防术后感染，固有淋巴细胞有望成为未来治疗肠源性感染的新靶点。

据新华社