自测血压也是一门大学问

不久前发布的《中国高血压防治指南》，突出了家庭自测血压在高血压防治中的重要作用。

此前，在2011年中国南方国际心血管病学术大会上，广东省人民医院心内科陈鲁原教授表示，测量血压是临床实践中最重要的检查手段之一，但现阶段我国家庭自测血压推广仍比较缓慢，部分医生仍对电子血压计存在错误的认识。

那么，患者在家应如何正确自测血压，怎样才能获得可靠、准确的结果？基层医生应该如何指导患者在家自测血压？对此，陈鲁原作出进一步解释。

操作步骤要规范

陈鲁原表示，与高血压患者的诊室血压相比，在家测量的血压值常有所降低，平均收缩压低6.2毫米汞柱，舒张压低1.1毫米汞柱。相对应于诊室血压的正常上限值140/90毫米汞柱，推荐135/85毫米汞柱为家庭自测血压的正常上限参考值。对糖尿病和慢性肾病等高危患者来说，家庭自测血压的目标值要求可能更低，但具体数值仍未确定。

目前，自测血压推荐使用符合国际标准的上臂式全自动或半自动电子血压计，方便操作。测量方案目前还不统一，建议按如下操作步骤进行：

一、每天测2次（早晨和晚上），每次测3遍。袖带与心脏保持在同一水平。日本高血压指南对家庭自测血压的时间和要求作了较为详细的规定：早晨测定应在起床后1小时内，排空小便后，进早餐和服降压药前；晚间测压定在上床睡觉前；

二、考虑到一般第一次的测定值高，第2、3次血压相近，故取第二、三次的血压平均值；

血压读数的报告方式，可采用每周或每月的平均值。

陈鲁原指出，对初诊或血压不稳定的高血压患者，可连续自测血压7天，每天早晚各测血压一次，每次测量3遍，去掉第一天血压值，后6天平均值作为治疗的参考值。对血压平稳达标者，建议每周测量一次。对于难治性高血压患者，每天应测3次血压，即早餐后一次，午睡前一次，晚上睡前一次，连续测一个月。这3个自测的血压相当于一个简易的24小时动态血压，有利于医生给血压分型、选择药物、判断疗效。

“清晨是心脑血管事件发生的高峰期，这可能与血压在晨醒后的陡然升高，血小板凝集性增加，纤溶活性的降低以及交感活性的增强有关。患者在家清晨测一次血压，可以提供更多有关降压谷效应值的信息。对于清晨起床后血压迅速升高者，宜将早晨服药时间改为晚上，或将联合用药中的某种降压药放在晚上服，以消除血压的晨峰现象。”陈鲁原如是说。

定期校对血压计

事实上，尽管家庭自测血压无白大衣效应，可重复性较好，有利于改善治疗依从性，但这种测量方法也存在一定的缺点。例如，血压测量值可信度低，包括患者主观意念、测量血压没有经过培训和电子血压计不精确等。对此，陈鲁原认为，当进行连续重复家庭血压测量时，第一天的测量值可能明显偏高，不建议采用第一天的血压值作为病情评判的依据。但须强调，精神高度焦虑患者不建议自测血压。

为了获得可靠、准确的结果，专家建议，电子血压计使用一段时间后应进行校准，通常须每6~12个月校准一次。对于具体的校正方法，陈鲁原指出，可用三通管连接电子血压计与标准水银柱进行校对，或者分别用两种血压计交替测量第1、3、5次或2、4、6次血压，取平均数来校对。若两种仪器测得血压差值，其中一半以上的数据不超过5毫米汞柱，波动不超过8毫米汞柱就算达标。

家庭自测血压适用人群

2010年7月新公布的《欧洲高血压学会家庭自测血压指南》指出，家庭自测血压可提供日间血压变异性（BPV），可作为长时BPV的定量方法。

欧洲高血压学会建议在下列情况下进行自测血压：可疑白大衣高血压、可疑隐蔽性高血压、指导抗高血压治疗、老年高血压、妊娠高血压、糖尿病高血压与难治性高血压。但对于精神紧张或抑郁的患者不推荐自测血压，以防患者自己更改治疗方案。

（据《医药经济报》）

如何与精神疾病患者相处

河南省精神卫生中心　王夏楠

在现实生活中，人们常常对精神病患者避而远之，不敢接近他们，甚至歧视他们。这种社会环境，对精神病患者的治疗康复是十分不利的。那么，我们应该如何与精神患者相处呢？专家表示，由于精神病患者的病情不同，在与患者相处时要根据患者的不同病情区别对待，才能有助于患者的恢复。

兴奋躁动的患者　对这类患者语气要平和，以安抚为主。不要对患者施加压力，否则会激怒患者，使他们产生冲动、伤人、毁物等行为。另外，对患者进行批评或指责也是不可取的，实际上也是无效的。

幻觉妄想的患者　对待此类患者既不能过分关心，又不能冷眼视之，要防止患者提出极端要求，如某女性患者存在言语性幻听，称邻居骂她是“破鞋”，患者非常气愤，家人为了显示对其关心，也表示气愤，结果患者反复要求家人找邻居打架。

抑郁自责的患者　对待此类患者态度要和蔼，以减轻心理压力。在了解病情询问患者时可以用问候或提问性的语言，如“你今天心情好吗？”或“你今天心情怎么样？”尽量避免暗示性提问，如“你是不是今天心情不好？”这样会产生误导，不能得到患者的真实情况。如果患者对疾病过分担心、忧虑，要淡化“病”字，以减轻焦虑抑郁的情绪。谈话时多鼓励少打断，让其尽情宣泄，适时表示同情和理解。

反复要求自杀的患者　对待此类患者除态度和蔼外，语言表达也要明确，要敢于和患者讨论自杀，主动涉及症状，不要怕刺激患者。让患者知道医生非常理解患者目前的心情，告诉患者采取自杀行为结束生命将会给家人留下更大的痛苦，是自私的表现。同时，还要加强看护、检查周围环境的安全情况，防止意外事件发生。

敏感多疑的患者　对待此类患者要以反复劝说、反复解释或给予适当的保证为主。由于敏感多疑属于一种人格特征，他们是能够接受劝说的，但不会持久，类似的疑心还会反复出现。因此，要对患者不厌其烦地解释。同时，还要注意在日常工作中，讲话时应尽量不要回避患者，甚至要有意识地让患者听清楚，这样可以减少患者的误解。

易激惹的患者　对待此类患者要注意谨言慎行，不要激惹患者。对于精神分裂症患者来说，常常受幻觉妄想等症状的影响，使其心烦、焦虑，从而继发出现易激惹。医生在遇到这种情况时，要让患者知道他的感受是真实的，对此表示关心理解，对症状本身不予反驳，也不予辩解，在与患者相处时应采取主动回避，投其所好，连哄带夸的原则。

此外，家庭成员也应充分谅解精神患者各种病态言行，关心爱护患者，尊重患者的人格。尽量安排患者做些日常活动如做家务、看些书报、参与娱乐活动、参加探亲访友、适当社交等，比单纯休息对疾病康复更有利。心理支持不是无条件地迁就患者，既有热情的鼓励与支持，也要有温和的批评与拒绝，引导患者正确对待外界的压力，增强患者自身内部抗刺激的能力。这样才有助于减轻患者对精神刺激的反应，促进精神症状消褪，巩固治疗效果。

精神卫生之窗
河南省卫生厅疾控处　主办
河南省精神卫生中心　协办
咨询电话：(0373)3373990　3373992
地址：新乡市建设中路388号

英研究说熊去氧胆酸可治心律不齐

英国研究人员日前发表报告说，他们发现熊去氧胆酸可以治疗心律不齐。熊去氧胆酸最初发现于熊胆汁中，是许多传统中药的成分，但现在可人工合成，所以不用担心给熊造成痛苦。

英国帝国理工学院等机构研究人员在新一期《肝胆病学》杂志上报告说，心律不齐是因为心脏病患者心脏中存在一种肌成纤维细胞。胎儿心脏中也有这种细胞，不过出生后不久就会消失。控制心脏节律的电信号碰上这种细胞，传播速度会减慢，从而给胎儿和存在这种细胞的患者带来心律不齐的风险。

研究人员利用实验鼠心脏建立了相关病理模型，发现使用熊去氧胆酸可改善肌成纤维细胞传导电信号的能力，使心电信号的传播恢复正常，从而帮助减少心律不齐的风险。

领导研究的朱莉娅·戈雷利克说，对于那些心律不齐的心脏病患者，现有疗法效果经常不理想，本次发现提供了一种新的治疗途径，接下来他们将就此开展临床研究。（黄堃）

美首次将人皮肤细胞直接转化为神经细胞

美国哥伦比亚大学研究人员8月4日报告说，他们绕过了干细胞阶段，首次将人类皮肤细胞直接转化为功能正常的前脑神经细胞。

从上世纪80年代开始，科学家们就已意识到，具有全能性（即可以分化成所有不同种类的体细胞）且可以自我修复的胚胎干细胞将在再生医学领域扮演重要角色。不过，由于提取胚胎干细胞涉及伦理问题，科学家们开始寻找替代方法。2007年，科学界在这一领域取得突破——美国和日本科学家分别将普通皮肤细胞转化为诱导多功能干细胞，后者具有和胚胎干细胞类似的功能，却绕开了胚胎干细胞研究带来的伦理障碍，诱导多功能干细胞由此也成为近年来干细胞研究的热点领域之一。

不过，诱导多功能干细胞缺点也非常显著：不易获得、转化时间较长、具有引发癌症的风险。2010年，斯坦福大学医学院的研究人员绕过了诱导多功能干细胞这一步骤，首次直接将实验鼠皮肤细胞转化为神经细胞。

在斯坦福大学研究的基础上，哥伦比亚大学医学中心副教授阿萨·阿贝利奥维奇领导的团队使用了不同转录因子组合，并添加了神经细胞支持因子，最终直接将人类皮肤干细胞转化为前脑神经细胞。转化出的神经细胞与正常神经细胞无异，在植入实验鼠中枢神经系统后可发送和接收信号。

阿贝利奥维奇说，该研究尚处于早期阶段，还未做好临床应用的准备，但新成果给治疗阿尔茨海默氏症等神经退行性疾病带来新思路。（任海军）

我科学家发现染色质重塑与膀胱癌关系

我国科学家研究指出，染色质重塑异常可能是导致膀胱癌发生的一个重要标志。日前，由北京大学深圳医院和深圳华大基因主导完成的研究成果——“膀胱移行细胞癌中染色质重塑相关基因突变的研究”在国际著名杂志《自然—遗传学》上在线发表。此研究成果为膀胱癌的诊断、治疗奠定了坚实的遗传学基础。

膀胱移行细胞癌是膀胱癌中最常见的组织学类型，男性发病率约为女性的3~4倍，多发生于40~70岁之间。

染色质重塑是表观遗传修饰模式中的一种重要机制，其中的任何一个环节发生异常都会影响基因的正常表达，从而引起很多复杂的疾病。如果突变引起抑癌基因或调节细胞周期的蛋白出现异常，则可能会导致癌症的发生和发展，所以研究人员对膀胱移行细胞癌中染色质重塑相关基因进行了研究。研究发现了8个与染色质重塑相关的突变基因，除了UTX基因外，其他7个突变基因在原发性膀胱移行细胞癌中是首次被发现。在97例膀胱移行细胞癌患者样本中，有59%的患者的染色质重塑相关基因发生了体细胞突变，由此研究人员推测染色质重塑异常可能是导致膀胱移行细胞癌发生及发展的重要机制之一，这为目前难以医治的肿瘤提供了新的分子靶点。

北京大学深圳医院桂耀庭博士介绍，国内外还未曾对膀胱移行细胞癌进行系统、全面的基因组学分析。他们希望通过本次研究，发现一些与膀胱癌相关的新基因，为该病的诊断、治疗提供更多有价值的信息。在本研究中，他们对9例膀胱癌患者样本进行了外显子测序研究，并在88例膀胱癌患者样本中进行验证，发现54个与膀胱癌发生相关的显著突变基因，其中49个基因是首次在膀胱癌中被发现。（据《科技日报》）

前沿探索
QIAN YAN TAN SUO

患了性病怎么办

怀疑自己得了性病，一定要及时到性病专业医疗机构检查和治疗，几乎绝大部分性病在早期得到治疗后都能获得痊愈。性病学是一门专科，是以广博的基础医学知识为基础，结合现代微生物、免疫学和药物学，以及先进的诊疗技术的综合性的学科，某些性病的表现错综复杂，能覆盖临床的所有科室，已大大超出了泌尿科、妇科的范围。

什么是性病

性病是一组传染病的总称，主要通过性接触而传染。上世纪60年代前，医学界将梅毒、淋病、软下疳和性病性淋巴肉芽肿列入性病范畴称性病。进入80年代后，性病的病种明显增多，性病不只局限于上述经典性病，而是将与各种性行为、性接触密切相关的传染病统称为性传播疾病。目前，国外列入性传播疾病的有20多种，我国实际列入法定管理的性病有8种，包括艾滋病、淋病、梅毒、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣和生殖器疱疹。

有无仪器快速诊断性病

目前为止，世界上还没有什么仪器在几分钟内能迅速检测到所有病原体，最近不少性病广告称引进英国、日本多媒体显微诊断仪（或称相差显微诊断仪及荧光显微诊断），简称MDI，在几分钟内能迅速检测到各种病原体而诊断性病，这是不可信的。到目前为止，国内尚无一家荧光试剂能完全符合诊断要求，卫生部已明令禁止作为临床用途的多聚酶链反应或多媒体显微诊断仪诊断性病，希望广大患者千万别被“所谓当代最先进的检测仪器”之类的广告所迷惑，以免被误诊误治。

性病诊断的金标准

性病实验室诊断的金标准就是国内外公认的准确性、效感性和特异性较为理想的可靠的实验诊断方法，由于各种性病病原体不同，所采取的实验诊断方法也不相同，如：淋病需做涂片和培养等。总之，不同性病应使用它最适合的诊断方法，医生应根据患者具体情况选择使用，不要奢望用一种仪器或一种方法就能查到所有性病病原体。事实上，卫生部及全国性病、麻风病控制中心已制定了不同的诊疗规范或固定标准。

性病治疗的原则

对性病治疗的基本原则是早期、足量、高效、低毒、价廉，配合做微波、光热等治疗，以期达到系统治疗。规范地进行治疗，一般来说，性病是能够治愈的，合理的治疗方案，可以尽可能延迟耐药现象的发生，虽然比较新的药物其费用也较高。如果采用不足量的治疗，其导致的花费可能会更高。

（据医学教育网）

性病防治

饮茶不当恐致癌

茶文化历史悠久，饮茶有一定保健作用是很多人都知道的，但是却很少有人关注茶叶中的毒素：“氟”。

茶叶中的氟化物或是一种有毒物质，尽管最初研究发现这种元素适量摄入会有助于防止龋齿，但长期摄入过量氟化物会使人体中毒，甚至可能导致癌症、神经疾病以及内分泌系统功能失常。

从被利用到被防范
茶叶里的氟元素命运跌宕

茶叶中的氟主要来源于土壤和大气，最初人们对于茶叶中的氟是带有好感的，在很多地方饮茶被当做一种防龋手段进行推广。但自从1963年第一次有报告表明越南出现由茶氟引起的氟牙症流行后，世界各地一直不断有类似的病例出现。后来就有学者将这种特殊类型的氟中毒称为“饮茶型氟中毒”。

“饮茶型氟中毒”和一般的中毒不一样，因为是属于慢性中毒，一般不易被人发现。轻者会导致人浑身无力，记忆力减退等。严重的会损害人体的肾脏。氟是一种腐蚀性特别强的元素，人体内含有过高的氟元素，时间久了就会产生病变，严重的还会引发癌变，所以茶叶型氟中毒不容忽视。

放置越久的茶
越容易含有大量氟元素

饮茶文化在全球都有悠久的历史，但不是说有氟存在茶就不能喝了，因为并不是所有茶叶里的氟含量都能高到让人们必须放弃的程度，那么到底什么茶叶的氟含量较高？

根据目前的研究结果显示，茶的氟含量是随叶龄的增长而提高。春季新叶萌发，开始累积环境中的氟。所以在春季采摘茶叶的时间越早、茶尖越嫩，其氟含量越低。相反，砖、边茶是用茶的粗老叶片、叶梗加工而成的，其氟含量是一般商品茶的100~200倍，而且越是存放时间久远的劣质茶叶，其含氟量越高。

在有关“饮茶型氟中毒”的研究中发现，中国内地汉族居住区氟中毒病例很少，但部分少数民族地区则发现了流行氟牙症和氟骨症，这就是与他们长期饮用高氟含量的砖茶、边茶等有关。因为他们的饮茶方式是将高氟含量的砖、边茶用水或奶进行煎煮，每餐必用其伴食。这使得茶氟的溶出量和摄入量均显著增加。若长期饮用，再加上饮水中的氟，摄入体内的氟就会超过标准，导致慢性氟中毒。

养成良好的饮茶习惯
就能避免氟中毒

综上，茶叶里含氟并不可怕，养成良好的饮茶习惯还可以让氟元素很好的为人体健康服务。

有专家建议，每日饮用的茶叶以不超过5克为好；最好不要饮用砖茶，如果你爱好喝砖茶，那么每天最好不要超过2.5克；提倡在饭后饮茶，避免在饭前饮茶；不要喝隔夜茶，泡好的茶不要放置太久；不要用保温杯泡茶，因为温度较高相当于煎煮茶，更容易让茶叶里的氟元素析出。

（据家庭医生在线）

多吃护牙食品 守护口腔健康

炎炎夏日，人们的饮食结构发生了变化，一些人在纳凉时喜欢吃火锅、烧烤，同时又吃冰糕、冰淇淋等降温。冷热不均的饮食，会对牙齿造成严重损伤。夏季饮食该如何调理，如何保护好自己的牙齿？专家在此支招。

对青少年儿童，家长应注意千万不要让他们刚吃了热烫的食品后，马上又去吃冰糕、冰淇淋；出现牙菌斑、牙结石等情况后，应及时到正规医院清洗口腔；选择刷毛排列合理、便于清洁牙齿、在口腔内能转动灵活的牙刷。

多吃护牙食品

针对夏季食品冷热不均等情况，专家认为，夏季应多吃高纤维食品，如蔬菜、粗粮、水果等，对保护牙齿非常有利，还有含钙较高的肉、蛋、牛奶等，也对保护牙齿有利。夏季多给青少年儿童吃芹菜、卷心菜、菠菜、韭菜等，除有利于保护牙齿，对促进青少年儿童的下颌发达和牙齿整齐等，也很有效果。

注意口腔卫生

夏天气温较高，一些人在食用辛辣食物后，不注意口腔卫生，易导致牙齿表面出现大量菌斑，久而久之即成为牙结石。如果牙齿表面有牙菌斑、牙结石，又没能及时消除，有可能引起牙龈炎、牙周炎等一系列疾病。出现牙菌斑、牙结石等情况后，应及时到正规医院清洗口腔，就是人们所说的“洗牙”。此方法对保护口腔卫生、预防牙周病等非常重要。

选择适合自己的牙刷牙膏

由于夏季吃忽热忽冷的东西，会对牙齿造成严重损伤，选择符合自己口腔卫生要求的牙刷、牙膏，才能起到护牙效果。在一般情况下，选择刷毛排列合理、便于清洁牙齿、在口腔内能转动灵活的牙刷，是一种较好的选择。而电动牙刷也是不错的选择，其在刷牙时的轻微振动，不仅能促进口腔的血液循环，对牙龈组织也有按摩效果。

牙膏最好选择具有修复功能的防蛀牙膏，其使用中牙齿发生裂纹的地方，也容易吸收，并能起到定向修复作用，有效修补破损的牙釉质，并防止细菌等的入侵。

（据家庭医生在线）

适合基层医院的检验设备
ZC系列血细胞仪，HCC系列全、半自动生化分析仪，XN系列血凝仪，W-200尿机，血流变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放，成本低，操作简便，性能稳定，性价比高。
长春紫宸公司15年的专业研发和制造经验，进口材料品质，自主核心技术。
郑州办事处：13503860245　(0371)63963757
售后热线：15803803944　地址：郑州市南阳路320号
诚招各地经销商及销售精英

www.YLQX888.com
医疗器械　网上商城
免费咨询：400-699-1096
或致电：(0371)65370167　65370177
·送货上门，货到付款。
·厂家直销到客户，省掉诸多中间环节，价格更低。
·产品涵盖了诊断、治疗、病房护理等200多个品种，并且以每月几十个产品的速度递增，品种最全。
·网上逛逛，就能省钱。

郑州贝斯特科技发展公司
（天津大宇科技有限公司河南总代理）
厂价供应
妇科自凝刀、妇科利普刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症诊断治疗仪、精子分析仪、盆腔炎治疗仪、臭氧治疗仪、微米光治疗仪、乳腺治疗仪、男性性功能检测仪、电脑肛肠治疗仪、彩色经颅多普勒血流变、心电工作站、脑电地形图仪、等离子耳鼻喉治疗仪、半自动生化分析仪、血流变、血球仪、微量元素分析仪、监护仪、各种类型B超等。
地址：郑州市南关街68号
联系电话：13703865906（24小时服务电话）
(0371)66215358

疼痛专科常年招生　综合门诊加盟
使你的业务突飞猛进，使你的科室、诊所更具有竞争力，这一切都不是困难。本科传授手法脊柱整脊，浮针、火针、三氧等各种特殊疗法，治疗疾病立竿见影，功效神奇。包教包会，学会为止。主治颈椎病、腰椎间盘突出症、各种关节神经痛、失眠、偏瘫后遗症及三高症等；另加盟治疗癫痫、肾输尿管结石。**每月1日、15日开班**
医院地址：河南省郸城张完医院二楼疼痛专科
报名电话：13939403763　联系人：刘涛