

百家讲堂

新版高血压病诊疗指南更新5点

□周玉杰 张鸥

2013年6月,欧洲高血压病学会(ESH)和欧洲心脏病学会(ESC)发布《2013年ESH/ESC动脉高血压病诊疗指南》,更新主要集中在以下5个方面。

强调诊室外血压的重要性 对于高血压病的诊断与治疗评估除了诊室血压之外,明确指出血压测量(包括家庭测量以及24小时动态血压的测量)在高血压病诊断和治疗评估中的重要作用,尤其重

视家庭测量血压在高血压病诊断与管理的地位。与诊室血压相比,诊室外血压与心脑血管事件的相关性更强,而且诊室外血压提供医疗环境外的血压数据,更能反映患者的真实血压水平。

所有患者降压治疗的目标收缩压为140毫米汞柱 这与2007年版指南不同,2007年版指南推荐中低危患者的血压控制目标为140/90毫米汞柱,高危患者

的血压控制目标为130/80毫米汞柱。新指南编写工作组修改降压目标值的原因在于,目前尚无充足的证据证实2007年版指南所推荐的两种靶标值:老年人高血压病的血压控制目标值调整为<150/90毫米汞柱;确定舒张压80~85毫米汞柱是合适安全的控制目标范围。

首次提出血压管理的问题 新指南认为,以患者为核心包括

医生、社区等全方位的血压管理可以更加有效地降低血压。

更早使用联合治疗方案 既往指南以单药治疗为起始治疗方案,只有在严重高血压病患者中,可以采用低剂量联合用药起始方案。目前,这种保守策略显然要改变。当前的策略是可以早期使用联合方案,而且不局限于低剂量联合,可以根据具体情况决定是

否起始即使用高剂量或者固定复方制剂。固定复方制剂可提高患者的服药依从性,因此更受青睐。

确立难治性高血压病的筛选和诊断流程 在3种药物联合治疗的基础上,根据病理生理环节,推荐增加螺内酯或/和多沙唑嗪治疗。保守谨慎地采用新近正在研究的多种有创手段进行治疗,包括肾脏去神经术。(作者供职于北京安贞医院)

招共享

用推拿控制血糖

推拿治疗糖尿病,是以中医经络学说和现代神经内分泌学说为指导,通过特定手法对穴位、经络、脏腑等环节产生间接调整作用,以滋阴清热、益气补肾、疏肝利胆、调节气血阴阳为治疗法则,促进胰岛素分泌,调节血糖代谢,从而降低血糖。

具体取穴:体穴主要选用任脉、肾经、胃经、脾经、膀胱

经上的穴位,如胰俞配中脘可直接调节胰腺功能;耳穴选用胰、胆、肾、内分泌为主要穴位,再辨证加减;足底反射区选用肾、输尿管、膀胱、尿道、胰腺、内分泌为主要反射区,在此基础上辨证加减。通过体穴、耳穴及足底反射区的多层次调理,使气机升降恢复正常,气血阴阳趋于平衡。(郭贵贤 颜秋雨)

拔毒膏的两个新用法

治腮腺炎 将腮腺部分洗净,用拔毒膏贴患处,一般一两天更换1次,连用5天。 治疗牛皮癣 将患处洗

净,用拔毒膏贴患处,12~18小时后揭下膏药。每天1次,连用5~10天为1个疗程。(虞城县 张学超)

速效救心丸治带状疱疹

据临床观察,采用速效救心丸内服外敷治疗带状疱疹,效果较好。 取速效救心丸口服,每次5粒,每天3次,温开水送服。同时取速效救心丸适量研成细末,以米醋调成稀糊

状,用无菌棉签蘸药涂于患处。溃烂流水者,可直接将药末撒于患处,再以无菌纱布覆盖,每天两三次。一般用药后2~8天疼痛消失,坚持使用5~12天。(郭旭光)

腰痛小验方

验方1 食盐500克,小茴香150克同炒,布包熨患处,冷却后可再炒,多次使用,治风湿腰痛。 验方2 川乌15克,附子1克,透骨草20克,共碾为粗末,加食盐250克,用醋炒热后布包熨患处。治风湿腰痛。 验方3 威灵仙15克,杜仲20克,猪腰子1对。将猪腰子剖开去血膜,再把药物碾碎后放入猪腰子内包紧。煮熟后

去药渣,加作料吃猪腰子并喝汤。治腰肌劳损。 验方4 醋糟500克,炒熟后布包敷患处。治腰肌劳损。猪肚1只,洗净切片,加杜仲15克。煮熟后加作料吃猪肚并喝汤。治肾虚腰痛。 验方5 黑豆64克,陈皮5克,续断10克,桑寄生15克,生姜10克。猪腰子1对,煮熟后加作料食用。治肾虚腰痛。(官立刚)

(本版图片均为资料图片)

余闲话

服头孢前饮酒亦危险



大部分基层医务工作者都知道,头孢类抗生素引起的双硫仑样反应最多。但是,不同的头孢菌素类抗生素引发双硫仑样反应的比例是不同的,以含甲硫四氢噻唑基团的最多,最敏感的如头孢哌酮钠、头孢唑肟钠、头孢吡肟、头孢曲松钠等。少数不含甲硫四氢噻唑基团的也有发病,比如头孢唑林钠、头孢氨苄、头孢克洛、头孢曲松钠等。而头孢他啶、头孢噻肟钠、头孢唑肟钠在应用期间饮酒则极少会引起双硫仑样反应。

头孢菌素类引起的双硫仑样反应很多,但是我们不能忽视其他药物也能引起该反应,比如甲硝唑、替硝唑、奥硝唑等硝基咪唑类。笔者曾遇到一例服用甲硝唑治疗牙周病,饮酒后出现双硫仑样反应的患者。另外,咪唑类(如咪唑安因、咪唑唑酮)、磺脲类和双胍类降糖药等,均应引起大家的重视。

发生双硫仑样反应较轻者,无需特殊处理,及时停药或停用含乙醇制品后,症状经半小时~3小时可缓解,直至消失;症状较重者,除了及时停药或停用含乙醇制品外,还应该立即采取抢救措施,如建立静脉通道,静脉滴注大剂量维生素C,使用咪唑米、纳洛酮等,大多数能够较快缓解和痊愈,否则可能因误诊误治导致休克,甚至死亡。

平时,我们在给患者使用有可能与酒精发生反应的药物时,常会叮嘱患者用药期间切勿饮酒及接触含酒精的制品,而忽视患者在用药之前是否饮酒。其实,如果患者在用药前不久饮酒,同样存在发生双硫仑样反应的风险,其时间间隔有的说是1周,也有的说两周。但是,无论多长时间,我们都要警钟长鸣,保持警惕,防止双硫仑样反应的发生。(新密市 李向阳)

误诊误治

冠心病“伪装”成牙痛

初夏某日,张先生捂着腮帮,痛苦地来到卫生室。天不是很热,他却大汗淋漓,应该是刚才劳动没有冲洗就来就疹了。果然,他的左侧下牙间断性疼痛多日,几经治疗未痊愈。这次,患者痛苦地说:“用药重些,用些好药,只求根治!”

一个牙痛,几经周折还不痊愈,令人警惕。给患者检查后发现,他左侧下牙床除了两颗假牙异常外,其余牙齿坚固无蛀,排列整齐,牙龈色泽正常,不肿,无压痛及溃疡;逐个触诊,患者说不准具体哪颗牙齿疼痛;疼痛不向眼及颞部放射。正检查时,患者的牙突然奇怪地停止了疼痛。

这个特殊的症状,基本排除了炎症性疼痛,因为炎症性疼痛均为持续性,同时提示可能是其他疾病诱发牙痛。笔者

追问患者以往疼痛是否有类似的特点,患者肯定地回答:“干活儿累了就痛,歇一会儿就好了。这不,晒了几袋麦子就开始痛了,歇一会儿又好了。”典型的劳累性疼痛,应该和高血压病和心脏供血情况有关,经测量患者血压达到150/90毫米汞柱,心率100次/分钟。牙痛是由血压升高引起,还是由心脏供血不足引起?我建议患者做心电图检查,以明确病因。这时,患者突然醒悟道:“前几天给我做健康检查的医生说,我的血压正常,有冠心病。当时,我并不在意,也没有治疗,只顾治疗牙痛了。难道冠心病与牙痛有关?”

自此看来,患者的病史和仪器检查结果十分吻合,毫无疑问牙痛是由冠心病引起的,血压高是由劳累所致。于是,笔者给患者应用活血化瘀、通



络止痛的药品。自用之后,患者牙痛未再复发。 有些疾病发病时症状并不典型,往往伪装成另一个面孔出现在患者面前,患者转而诉说给医生。医生稍有疏忽,便会抓一个替罪羊“兴师问罪”,而放走“真凶”,造成疾病误诊误治,久治不愈。(长葛市 侯义康)

名医介绍

娄多峰教授 河南风湿病医院创始人,为全国首批名老中医药专家,享受国务院特殊津贴,荣获“国医大师,风湿泰斗”称号,是中华中医药学会常务理事、中华中医药学会风湿病分会顾问、中国中西医结合学会风湿病专业委员会顾问。他创立的风湿病“虚邪癖”理论被编入全国高等中医药院校创新教材《中医风湿病学》。 坐诊时间:每周一、周四、周五上午。



医院简介

河南风湿病医院于1995年经河南省人民政府中医主管部门——河南省中医管理局批准建立。该院是“集医疗、科研、教学、肢残康复为一体,国内规模较大,诊治手段较齐全”的省级中医风湿病专科医院。该院是在百余年来氏治痹经验的基础上,在党和政府发展中医药、挖掘名老中医药专家经验等政策的大力支持下,为了满足风湿病患者的诊疗需要而建立的。目前,该院是河南中医学院教学医院、省直医保定点医院、省级新农合定点医院、郑州市基本医疗保险定点医院,拥有河南省重点中医专科。该院主治:类风湿性关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎、痛风、产后风湿等疑难风湿病,中医诊疗特色突出,疗效持久肯定。

地址:郑州市花园口(市内乘坐520路公交车直达) 电话:(0371)65592059(门诊部) (0371)65591140 (24小时热线) 传真:(0371)65591522(农合办) 邮政编码:450045 网址:www.rheumatic.net

强直性脊柱炎治疗注意事项

□张胜富

强直性脊柱炎早在古埃及就有描述。1691年,强直性脊柱炎有了正式病历记录,但是一直被认为是类风湿关节炎的变异。直到1973年,人们才发现强直性脊柱炎与HLA-B27相关。随着人们对强直性脊柱炎认识的不断加深,强直性脊柱炎渐渐从类风湿关节炎中分离出来,从而被纳入脊柱性关节炎的范畴。该病的临床表现主要有腰、背、颈、臀、髋部疼痛,以及关节肿胀,严重者可发生脊柱畸形和关节强直,给患者及其家属带来极大的痛苦。因此,一旦患了强直性脊柱炎,人们应该给予足够重视,尽可能地早诊断、早治疗。在治疗过程中,患者也应该注意以下事项,才能取得事半功倍的效果。

一、克服急躁情绪和悲观思想。强直性脊柱炎病程缠绵,治疗有一定的难度。不少患者在治疗初期存在急躁情绪,长期治疗缺乏足够的思想准备。当治疗遇到困难后,患者的情绪急转直下,变得十分悲观,甚至放弃治疗。这两种情绪都是十分危险的。应该看到,该病目前在国内外仍属难治之症,其治疗不能急于求成,不应该有不切合实际的精神寄托。然而,该病又绝非不治之症,只要治疗及时恰当,大多数

患者的病情可以被有效控制,并能坚持日常生活和工作。

二、积极与医生配合。由于该病的病程较长,一些患者逐渐产生松懈思想,不到病情严重时不积极找医生,从而失去有利的治疗时机,也给治疗工作带来许多不必要的困难。因此,患者只有积极主动地与医生配合,才能获得理想的治疗结果。

三、合理安排休息、工作和功能锻炼,努力防止关节强直。人体的关节也像门窗一样,只有经常活动,才能保持灵活性,这种情况尤其适用于强直性脊柱炎。如果长期卧床,甚至因疼痛长期将肢体固定在一个不变的位置,脊柱与四肢均可迅速强直。因此,除了全身症状严重,疼痛十分明显者外,患者均应该尽力活动各个关节,坚持做扩胸、深呼吸、脊柱运动、下肢运动等功能性操,多参加日常活动和工作,以防止发生关节强直。因病情需要而暂时卧床者,也应该试用各种治疗手段,尽快控制病情,努力在病床上做一些适当的功能锻炼,并积极争取早日下地活动。

在保守治疗期间,患者应该注意加强营养,多摄入富含蛋白质及维生素C的食物,以增强自身的抗病能力;

同时积极控制慢性感染灶,如扁桃腺炎、鼻窦炎等一些可引起自身免疫反应的疾病,以利于关节炎的治疗和预防。此外,患者应该进行适量的户外活动,以减少钙质流失。

四、注意生理姿势,防止发生驼背畸形。患者在站立或端坐时,尽量挺胸收腹,避免呈现懒散的弓背姿势;坐木椅,不要坐沙发,写字时桌子要高一些,椅子要矮一些;睡觉时睡硬床,不要睡沙发床,更不要为减轻疼痛而在沙发、椅子上坐着睡。睡眠时忌用高枕,卧床时多采用俯卧位,均能有效地防止或减轻驼背畸形的发生。上述生理姿势保持治疗,不仅在疾病的慢性期和缓解期要注意,在急性期更应该注意。

五、采用中西医结合方法治疗。正因为该病的治疗存在一定难度,所以单纯采用任何一种方法,均会影响治疗效果和速度。只有坚持中西医结合,采用中西药物、理疗、按摩、药浴甚至外科手术等治疗方法,才能获得最快的治疗速度和最好的治疗结果。有些医生和患者对西药西药有抵触,有些医生和患者则对中医中药缺乏信任感,这些都是不利的。

编者按

驻马店市第二人民医院(豫南精神卫生中心)成立于1970年,是一家集医疗、教学、科研、康复、预防为一体的综合实力较强的三级精神卫生专科医院。现有精神科、神经内科正副主任医师60人。该院是中南大学湘雅二医院及中南大学精神卫生研究所协作医院、新乡医学院教学医院,也是河南省新型农村合作医疗跨区直补定点医院、河南省精神医学司法鉴定医院。2011年,该院被河南省人力资源和社会保障厅批准为博士后研发基地。该院重性精神科是河南省重点培育学科,中医神志科是国家中医药管理局“十二五”规划重点培育学科。该院拥有国内先进的GE 3.0T核磁共振、经颅磁治疗仪等设备。该院每年接收全省各地的门诊患者6.8万多人次,住院患者8000余人次,如今誉满杏林。为了更好地方便群众就诊,本报将陆续把该院心理咨询治疗中心、抑郁症科、临床心理科、精神医学司法鉴定科、老年精神科5个专科重点介绍,以方便群众就医。

驻马店市第二人民医院心理咨询治疗中心 心灵的抚慰

□郭振宇

驻马店市心理咨询治疗中心隶属于驻马店市第二人民医院(豫南精神卫生中心),成立于1998年,是河南省卫生厅批准成立的心理防御机制和心理疾病等方面,可对心理健康和心理素质进行全面测量。心理CT系统是目前公认的功能最强、使用最广、报告最详细、分析最准确的心理测量系统,广泛应用于心理咨询、精神卫生、心理治疗、精神疾病的早期诊断、心理潜能、情商水平、领导决策能力、心理承受能力、情绪稳定性、竞争性、独立性、宽容性、暴力倾向性、毒品成瘾性、韦氏智力测验系统、学业咨询、职业咨询、婚恋咨询和罪犯心理分析等方面,为心理问题、心理障碍、行为障碍、身心疾病者和已经成功或渴望成功的人士等提供心理健康指导服务。 精神压力分析系统(又称健康评估系统)包括心率变异性分析、自主神经功能分析及健康风险评估和反馈性训练指导等一套国际上先进的测试分析系统。作为医学上非特异性适应缺陷(NAD)最可靠的指标之一,短程频谱记录时间只需要5~10分钟。

应用领域:心脏和心血管疾病治疗前和治疗后效果的评估;精神心理领域,分析发现各种抑郁症、神经症、失眠、各种心理问题等现象,同时作为治疗前后疗效的评估指标。健康评估部分内容(参数):生理压力(应激);精神压力(应激);体能测试评估,如脉搏波速率、射血弹性指数(EEI)、重搏扩张指数、反射率(RI);健康风险百分数等。

重点项目介绍 心理CT系统是世界著名人格测验MMPI计算机解释诊断系统的简称。检查内容包括感知觉、思

专家介绍



贾金鼎 精神科主任医师,驻马店市心理学会副理事长,河南省精神科医师协会委员、河南省行为医学会委员;擅长抑郁症和神经官能症的治疗、青少年心理卫生咨询、情绪障碍治疗、心理咨询与心理治疗、婚姻家庭辅导等。



范大庆 精神科主任医师,驻马店市“科技拔尖人才”、河南省精神科医师协会暨省医学会科委委员、驻马店市首届青年科技奖获得者,擅长抑郁症、焦虑症、精神分裂症、躁狂症、高血压病及缺血性脑血管病伴发精神障碍治疗。



郭平 心理咨询师,驻马店市心理学会常务理事,驻马店市“科技拔尖人才”、驻马店市“新世纪专业技术带头人”,擅长抑郁症、神经症、青少年儿童各种心理障碍和精神疾病、神经症等精神科疾病的心理诊治。

医院地址:驻马店市雪松路东段51号(雪松路与华骏大道交叉口向东) 来院路线:火车站、新汽车站乘8路、5路公交车,高铁站乘K3路公交车直达 咨询电话:(0396)3826013 3826052 3826040 免费咨询咨询热线:(0396)2923456