

高血压病 与 病入膏肓

胡大一 说医



成语病入膏肓，来源于一个古代寓言。话说春秋战国时期，晋景公患了重病，派人到秦国求援。秦国派一位名叫医缓的名医为他治病。在医缓到达之前，晋景公做了一个梦，梦见他的病变成了两个顽童，一个说：“医缓那人是名医啊，一定施长针、下猛药对付我们，我们得躲起来，躲哪儿好呢？”另一个说：“我们可以躲到膏的上面、膏的下面，这个地方是药力不可及的，医缓的医术再高明，也奈何不了我们！”果然，医缓到后，经过详细询问病情和查体，十分难过地对晋景公说：“大王的病在膏的上面、膏的下面，我无计可施。”不久，晋景公就不治身亡了。

这个故事表达了一个富有哲理的隐喻，医学不是全知全能的，医术再高明的医生也有可能回天乏术。因此，及早知道自己所患疾病的风险，不要等到病入膏肓的时候，把自己的生命交给陌生的医生和陌生的环境（医院）去裁决你的“去留”。健康最重要的是，自己对生命负责。那么，高血压病的“膏的上面、膏的下面”在哪儿呢？高血压病的危险程度要根据以下3个方面来判定。

一、当前的血压水平
如果收缩压高于140毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），你不妨把自己划为“危险分子”。当然，血压越高危险越大

（在大多数情况下，血压越高，危险越大）。研究表明，人的血压水平与心脑血管事件的发生存在连续相关性，也就是说，随着血压水平的逐渐升高，冠心病和脑卒中的发生概率也逐渐增加。通常情况下，收缩压每升高10毫米汞柱或者舒张压每升高5毫米汞柱，脑卒中发生的危险就增加40%左右。因此，当你的血压高过警戒线时，你就要高度重视了，不要认为“我的血压只是有点儿偏高，没事儿”，要知道，高血压病是渐进性、累积性疾病。

二、患有高血压病的同时是否伴有其他危险因素
高血压病仅是诱发心脑血管

管疾病的危险因素之一，血脂异常、肥胖、吸烟、糖尿病也是诱发心脑血管疾病的危险因素。所谓危险因素，就是说这些因素并不等同于心脑血管疾病，但存有这些因素会大大提高未来患病的可能性。同样性别的年龄的人，如收缩压为150毫米汞柱，但同时吸烟、患有糖尿病和血脂异常的人未来发生冠心病和脑卒中的危险程度，大大高于收缩压为170毫米汞柱而无其他危险因素的人。

三、是否存在重要脏器的损害
俗话说：“苍蝇不叮无缝的蛋”，高血压病就是喜欢叮“有缝的蛋”的“苍蝇”。一方面，长期患高血压病会累及人体的心脏、肾

脏等重要脏器，使之受损；另一方面，其他原因（如糖尿病）造成的肾脏受损也会加剧高血压病，加剧的高血压病又反过来进一步损害肾脏，形成恶性循环。那么，具体如何评估危险程度呢？

第一步，请大家参阅表1-1，找出与自己对应的高血压病级别。

第二步，同时参阅表1-2，看自己是否伴有其他心脑血管危险因素。

第三步，结合两个表格，如果高血压病分级越高，同时伴有的心脑血管危险因素越多的话，也就意味着你未来10年发生冠心病和脑卒中的危险程度越大。

表 1-1 高血压病的分级及症状

级别	舒张压	收缩压	症状
1级高血压病(轻度)	140~159	90~99	患者只是血压高,无心、脑、肾等重要器官损坏的表现。
2级高血压病(中度)	160~179	100~109	患者可能出现下列任何一项症状:左心室肥厚或劳损;视网膜动脉出现狭窄;蛋白尿或血肌酐水平升高。
3级高血压病(重度)	180以上	110以上	患者可能出现下列任何一项症状:左心衰竭;肾衰竭;视网膜出血、渗出,合并或不合并视乳头水肿。

附:舒张压和收缩压的单位为毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)

表 1-2 心脑血管疾病危险因素

心脑血管疾病危险因素	相对应的检查项目和结果
1.年龄	男性55岁以上,女性65岁以上
2.吸烟	
3.血脂异常,总胆固醇高于正常值或(和)低密度脂蛋白胆固醇高于正常值或(和)高密度脂蛋白胆固醇低于正常值	生化检查:总胆固醇(TC)≥5.7毫米摩尔/升 低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)>3.6毫米摩尔/升 高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)<1.0毫米摩尔/升
4.家族史	直系亲属(父母、兄弟姐妹)男性在45岁以前,女性在55岁以前发生冠心病或脑卒中
5.肥胖	体重指数(BMI)≥28
6.缺乏体力活动	每天体力活动总量折合不足2000步的活动量

附: BMI=体重(单位:千克)÷身高²(单位:平方米)

·连载·

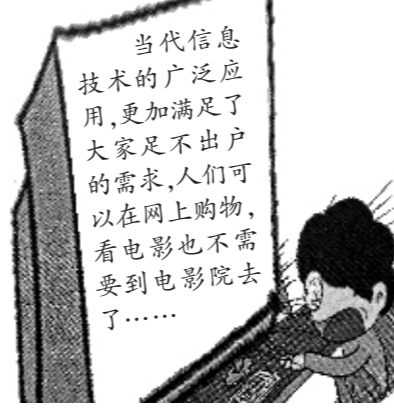
再譬如吸烟。
在我国,吸烟的人有3.5亿之多,我们的公共场所却没有一种真正落地的禁烟法规和处罚机制。在公共场所吸烟,会给不吸烟的人带去二手烟的危害。这显然是不健康的社会环境导致的,非个人能力所及。



虽然你自己不吸烟,但是你光顾的餐馆、茶馆、咖啡馆中,都没有禁烟的措施;即使张贴了禁烟的标识,有时候也不能阻止一些人吸烟。

不健康的社会环境导致个人不健康的生活方式

比如吸烟,又比如不运动或者缺乏运动。刚才我也提到了:“进门找电梯,出门就打的。”有些人两层楼都不爬,两站路都不走。



(感谢著名心血管专家胡大一对本栏目的大力支持)

援非体验

中国援赞比亚第十七批医疗队队员首先要攻克的是语言关。在目前的情况下,大多数队员在工作中进行沟通是没有问题的,但是要参加当地的学术讨论甚至给当地同行授课,却是一件不容易的事情。

在我工作的姆瓦纳瓦萨医院,经常有各种类型的学术讲座,包括新技术推广、疑难病例分析、手术并发症的处理及预防等。演讲者有赞比亚的学术权威,也有欧美医生,还有印度及巴基斯坦的同行。他们几乎都来自英语国家,有语言优势。大多数中国医疗队队员听讲座感觉非常吃力,更不要说办讲座了。

随着我在姆瓦纳瓦萨医院工作的顺利开展,该院院长及同行几次提议让我给他们举办一次关于耳鼻喉科的学术讲座。对于众人的盛情邀请,本着展示中国医疗队风采的初衷,我积极准备英文课件,选择插图及手术录像,准备好可能需要的英文单词及听众可能提出的问题。

讲座举办当天下午,赞比亚大学医学院的学生及医院各个科室的医务人员、医院院长等准时到达会场。我演讲的课题是关于鼻内镜鼻窦手术及相关话题。我从鼻窦炎的定义、病因、发病机理、临床表现、症状、体征及治疗原则等进行了详细论述,同时介绍了鼻内镜鼻窦手术的适应症、手术方法、并发症及术后处理等。在提问环节,医院同行及学生们提出了不同的问题,如鼻息肉及鼻窦炎的发病原因、不同鼻窦炎的头痛时间和部位为什么不同、鼻中隔偏曲的诱因及症状等问题。有的问题比较尖锐,幸亏我准备得比较充分,回答得还算流利,得到主持人的夸奖和与会同行与学生的认可。主持人是赞比亚大学的资深教授,是赞比亚历任总统的“御医”,更是世界卫生组织的官员,与世界卫生组织总干事陈冯富珍很熟悉。我的讲座能得到他的首肯,说明讲座很成功。讲座结束后,很多同事及队友都表示讲座非常好,我的英语口语也很棒,并希望以后能再次听到我的演讲。

作为中国援赞比亚第十七批医疗队的一员,我感到很荣幸的同时,又深感责任重大。尤其在我国飞速发展的今天,如何展示中国医生的良好形象及技术水平,仅靠看好病及做好手术是远远不够的,留下一支“带不走的医疗队”是我们国家政府历来强调的。要做到这一点,除了要有精湛的技术,还要有好的语言表达能力,所谓“授之以鱼不如授之以渔”。面对非洲医疗资源匮乏及医务人员短缺的现象,我觉得我们有义务把我们的先进技术及理念和他们进行交流,这样才无愧于医疗队“民间大使”的光荣称号。

第一次站在赞比亚讲台上

中国援赞比亚第十七批医疗队 李书伟

乐观的心态是战胜病魔的一剂良药。我的一位朋友的患病经历,很好地印证了这一点。我的一位朋友之前乳房上有个肿块,感觉双侧乳房都不舒服,怀疑是肿瘤,在我的建议下去省会一家大医院乳腺科做了彩色超声诊断。诊断结果显示,我的那位朋友患了乳腺增生,医生叮嘱她要按时吃药,保持心情舒畅。

乐观面对 战胜疾病

李 云

随后,朋友遵照医嘱,按时吃药,并保持心情舒畅。可朋友仍感觉双侧乳房不舒服,且伴有间断性刺痛,就又到一家肿瘤医院做乳腺钼靶检查,检查结果并不如意,她的病情朝着坏的方向发展了。

当时,为朋友进行诊断的医生告诉朋友,若疼痛实在难以忍受,建议切除肿块,防止癌变;若感觉还能够承受,就定期到医院做检查(如做彩色超声、乳腺钼靶诊断等)。朋友听后,忍不住泪流满面。后来,朋友想:“与其在担心中度过每一天,不如乐观地面对这种‘如履薄冰’的状况。”于是,在生活中,她保持一种乐观的心态,凡事都往好的方面想;在工作中,她积极地面对工作;在为人处世方面,她更加宽容大度,感觉自己像传播正义、善良的天使一般!

前段时间,朋友按时去医院做乳腺钼靶检查,检查结果大出她的意外:病情得到良好的控制,病情在朝着好的方向发展。医生告诉她:“你的病被评估为乳腺增生1类,一般不予治疗,但必须定期到医院进行检查。回家后,放宽心好好地工作和生活吧!”朋友听后,开心地笑起来:“原来,乳房有肿块并不可怕,关键是乐观面对!”

人生在世,完全不生病是不可能的,关键是能和疾病和平相处,放松心情,尽量减少疾病对自己生活质量和心理健康的影响,这样往往能获得意想不到的结果。

探讨医生成长之路

直面人生 宠辱不惊

黄兴华

医生应该具备良好的心理素质。良好的心理素质常常包括以下几个方面:具备充分的适应能力;能充分了解自己;生活目标切合实际,不脱离现实环境;能保持人格的完整与和谐;善于从经验中学习;能适度地发泄情绪和控制情绪;能保持良好的人际关系;在不违背集体利益的前提下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。

心理素质是可以通过后天的学习和锻炼加以提高的。提高心理素质的方法:自我肯定,增强自信;把握自己的情绪;提高抗压能力;心理调节和情绪调节。医生应该有一颗健康的心,在遭遇困难和痛苦时,要懂得调整和控制自己的情绪,平衡心态,千万不要把不良情绪带到患者面前,甚至影响医疗工作,否则可能造成不良后果。一个脾气暴躁的医生,一个忧郁悲观的医生,很难集中精力做好工作,更无法得到患者的信任和尊重。一个人成功与否,在很大程度上取决于他的性格和心理素质。医生要时常保持积极向上、坚强乐观的心态。应该认识到,每个困难的存在都有其正面的价值,一个障碍就是一个新的已知条件,只要努力克服,任何障碍和困难都会成为一个超越自我的良好契机,人生必须经过重重逆境才能走向更高的层次。一个人如果虽然屡遭困难、挫折甚至失败,却能百折不挠地挺住、克服,就有希望走向事业和人生的成功!

当今这个社会变革、科学进步、经济发展的伟大时代,也伴随着物欲横流、人际关系错综复杂等负面因素的存在。好医生应该固守做人的根本,自觉抵制外来的干扰,灵活应对,以真诚的态度直面人生,任凭风吹雨打、人情冷暖,依旧胸怀坦荡,泰然处之,宠辱不惊,心中始终保持一片真、善、美的绿地,始终怀着一种正直善良的心,活出自己生命的美丽,这才是一种人生的智慧和境界!

(作者供职于新乡市中心医院)

投稿邮箱:525480296@qq.com

学会说不

川 愚 人

然后敬礼跳下来。“呵,你的士兵真勇敢!”其他两位将军开口赞赏。过了一会儿,第二位将军招手叫来了一位士兵,然后对他说:“看到那座3层的高楼了吗?你正在爬到那座高楼上,然后从高楼上跳下来。”第二位士兵同样二话不说地爬到高楼上,然后从高楼跳了下来。其他两位将军对这位士兵赞不绝口。

这时,最后一位将军挥手叫来了一位士兵,对他说:“你看到那座5层的高楼了吗?你正在爬到那座高楼上,然后从高楼跳下来。”那位士兵不卑不亢地对那位将军说:“将军,您认为一个没有携带任何安全设备的人从5层楼上跳下来还能活命吗?对于您这个不合理的指示,我拒绝服从。”

顿时,四周响起一阵热烈的掌声,几位将军不约而同地说:“这才是真正的勇气。”是的,只有敢于拒绝的人,才是有勇气的人。

很多时候,当别人请求我们帮忙时,我们明明无法帮忙却没有勇气说不;很多人被迫同意某

个请求,宁愿竭尽全力做事,也不愿拒绝帮忙,即使自己也没有时间、更没有能力去完成。那么,为什么我们继续答应呢?这可能是因为我们相信,拒绝表示漠不关心甚至自私,而我们可能害怕令别人灰心。此外,还可能是因为害怕被讨厌、批评。

有趣的是,拒绝的能力与自信紧密相连。缺乏自信和自尊的人常常为拒绝别人而感到不安,而且觉得别人的需求比自己的需求更重要的倾向。其实,学会委婉地拒绝同样可以赢得周围人对你的尊重。

不会拒绝让你感觉疲惫,感到压迫和烦躁,你会完全失去自己的时间和精力去完成别人的请求时,他们会认为这是应该的;但当你竭尽全力也无法完成别人的请求时,换来的不是别人对你的感恩,而是对你的埋怨和不满。

他们会认为,你既然无法帮忙就不应该答应他们,既然答应了就应该完成。因此,你被埋怨是理所当然的,他们埋怨你是理直气壮的,追究到底是谁的错?

是你的错。是的,绝对是你的错。因为你没有勇气说不,因为你害怕说不,因为你不好意思说不。你为了讨好别人,最后反而得罪别人。

在日常生活中,你在拒绝别人的请求时,如果只是说“我很忙”,很可能会被人说“那个人不爱帮助别人”。因此,拒绝别人时,要具体地说明一下不能提供帮助的理由。拒绝的话不要脱口而出,不要在他人刚开口即断然拒绝。

过分急躁地拒绝最易引起对方的反感,应该耐心地听完对方的话,并用心弄懂对方的理由和要求,认真思考,让对方了解自己的拒绝不是草率做出的,是在认真考虑之后才不得已而为之的,然后向对方略表歉意。

应该说有的时候,就要勇敢地说不。只有这样你才能活出自己,拥有自己的时间和空间,更能赢得别人的尊重。

小品文



资料图片

3位将军在讨论士兵的勇敢表现。第一位将军自豪地说:“让我来告诉你们什么叫勇气。”说完,他招手叫来了一位士兵,然

后对他说:“你看见那根高高的旗杆了吗?你正在立刻爬到旗杆的顶端敬礼,然后从旗杆上直接跳下来。”

士兵二话不说,立刻爬上旗杆