

认清继发性高血压 切勿乱服降压药物

□赵海鹰



的疾病,高血压是该疾病的一种临床表现。那么,怎么区别这两种高血压呢?这两种不同类型的高血压感觉一样吗?治疗方法有什么不同吗?

当高血压病患者初次到高血压病专科就诊时,医生往往建议患者做一些必要的检查,而不是首先让其服药。常做的检查有血常规、尿常规、肝功能、肾功能、电解质、血脂、血糖、心电图、心脏彩超、眼底片等。这样做的目的是:了解各脏器的功能情况以及患者的危险因素有多少,为评估病情的危险程度、制定降压方案、选择降压药物提供依据;通过这些检查可初步查找有

无继发性高血压的迹象。

继发性高血压可以仅表现为血压高,而无任何其他特征性表现。在这种情况下,医生仅靠询问病史、听诊以及分析上述检查结果是无法做出判断的,必须做继发性高血压的精细检查,比如测定血浆肾素活性、醛固酮浓度(包括基础和激发试验)、血浆游离三甲基肾上腺素、血浆游离三甲基去甲肾上腺素、肾上腺的影像学检查、肾血管的影像学检查等,这样可准确地判定有无继发性高血压存在。

原发性高血压和继发性高血压的治疗方法完全不同。继发性高血压大多数是不靠降压药物来治疗的。

继发性高血压的病因大多数集中在肾脏、肾上腺和肾血管。医生常把检查的重点放在这些部位。有些肾上腺性和肾血管性高血压通过手术和介入

治疗可以治愈,从而摆脱终身服药的麻烦。在临床上常可见到被漏诊或被误诊的继发性高血压患者,因没有及时识别出继发性高血压的病因而长期口服降压药物,甚至有些患者长期自行购买降压药物、自定降压方案,从来都不到医院就诊或到专科就诊。这样有可能造成长期接受错误的治疗,延误疾病的最佳治疗时机。

既然继发性高血压是可以治愈的高血压,那么是否所有的高血压病患者都应该接受继发性高血压筛查呢?任何顽固性高血压、青年高血压、儿童高血压以及有继发性高血压蛛丝马迹的高血压病患者,均应听从医生的建议,做进一步的精细检查,排查继发性高血压,以免因为漏诊而错过疾病的最佳治疗时机。

(作者供职于河南省人民医院)

病 例札记



面瘫(西医称之为面部神经麻痹、面部神经炎;中医称之为面部中风、口歪眼斜等)是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种常见病,任何年龄都可发病。面瘫患者往往连最基本的抬眉、闭眼等动作都无法完成。

在临床上,大多数面瘫可以治愈,但有少部分面瘫难以治愈。面瘫是人的正气不足时,经筋容易受到外界风寒的侵袭而发生痉挛、麻木,从而突然出现嘴歪、眼睛闭不上等症状。在患侧面部及颈部可以找到多处压痛点,尤其是在太阳穴、听宫穴、翳风穴、颊车穴、地仓穴、迎香穴、大迎穴、下关穴、风池穴等穴位附近压痛明显。

笔者对多个病例在面部压痛点针刺配合针尾部艾灸治疗,效果满意。

病例一

患者李某,女,75岁。2016年春季,李某无诱因喝水时发现左侧口角漏水,口角向右歪斜,遂前往医院就诊。医生采取贴膏药、针刺、给药、割耳等中医疗法。但是,李某接受治疗5个多月不见好转。

2016年7月,李某来到新密市岳村镇卫生院找笔者诊治。笔者发现李某口角向右歪斜,左侧额纹存在,左眼能闭合,左侧面部板滞,吹气时左侧口角漏气。笔者按压李某左耳后完骨穴、太阳穴、下关穴、头维穴等穴位,压痛明显,遂在有压痛点针刺配合针尾部艾灸治疗。治疗十几次后,李某痊愈。

病例二

患者刘某,男,40岁。2016年冬季,刘某晨起时觉得左颊牵掣,口眼歪向右边,遂前往医院求治。医生采取贴膏药、针刺、给药等方法为刘某治疗,治疗两个多月也不见效。

2017年2月,刘某来到新密市岳村镇卫生院找笔者诊治。笔者发现刘某口眼歪向右边,按压听宫穴、翳风穴、颊车穴、地仓穴等穴位,压痛明显。笔者在有压痛点针刺配合针尾部艾灸治疗,扎一次后,效果就非常明显。刘某后来又治疗了8次,痊愈。

(作者供职于新密市岳村镇卫生院)

以痛为腧 燔针劫刺治疗面瘫

□崔书军

实用方

益气补血验方

黄芪50克,当归20克,山药20克,红枣20克,鸽子1只。将鸽子去毛及内脏洗净切块,放入砂锅中,加水、药物及调料,煮至鸽肉烂熟后,吃肉喝汤。此方有益气血、补虚

(欧阳军)

胃病验方

生猪肝250克,白胡椒25克,老生姜25克。将生猪肝洗净切片,加少许油、盐、煮熟。饭前一次吃完(不要吃胡椒、生姜)。每天2次,连吃一周。此方可治多年慢性胃炎、胃寒、胃下垂等病。不要饮酒,忌食辛辣食物或冷食。

(周鹏)

干咳验方

生黑芝麻半汤匙,冰糖适量,放在一起捣碎,用开水冲成半碗汤。早上空腹服用,连服3天。此方可治感冒或过敏引起的干咳。忌食荤腥、过咸的食物。

(白御琦)

(以上验方仅供医师参考)

本版图片均为资料图片

萱草煲汤可治乳汁分泌不足

不少新妈妈在月子里会遇到乳汁分泌不足的问题。关于催乳,民间和网络上传的方法五花八门。在此,笔者推荐一种萱草(黄花菜)煲汤的催乳方法。

萱草性味甘凉,有消炎止血、清热利湿、消食、明目、安神等功效,对吐血、便血、小便不利、失眠、乳汁不下等有疗效,可作为病后或产后的调补品。哺乳期妇女乳汁分泌不足者食之,可起到通乳下奶的作用。萱草的根有利尿、消肿的功效,可用于治疗水肿,小便不利。萱草的叶有安神的作用,能治疗神经衰弱,心烦失眠,体虚水肿等。

从西医的角度分析,萱草的营养成分也颇为丰富,其中磷的含量高于其他蔬菜。此外,萱草还含有丰富的卵磷脂,对增强和改善大脑功能具有重要作用。研究表明,萱草能降低血清胆固醇的含量,清除动脉内的沉积物,对注意力不集中、记忆力减退、脑动脉阻塞等症有特殊疗效,有利于高血压病患者的康复,可作为高血压病患者的保健蔬菜。萱草中还含有能抑制癌细胞生长的有效成分,丰富的粗纤维能促进大便的排泄。因此,萱草可作为防治肠癌的食品。

验方

腰痛、耳鸣、奶少验方:萱草根蒸肉饼或煮猪肾吃。

月经少、贫血、胎动不安、老年性头晕、耳鸣、营养不良性水肿验方:萱草的根膨膨大体50~100克,炖肉吃。

小儿疳积验方:萱草叶少许,用水煎服。

食疗方

材料:新鲜鲫鱼1条,萱草30克,黄芪15克,党参10克,红枣2枚,葱、姜、食盐少许。

做法:将鲫鱼用油煎一下,放进开水煮,开锅后放泡好的萱草,炖三四十分钟,喝汤。

功效:益气、养血、发奶。适产后气虚血亏、奶水不足者。

注意事项

萱草是比较湿热的食物,也是发物之一,皮肤疮疡溃烂、胃肠不和的人,应少吃;平素痰多、过敏体质(尤其有哮喘者)不宜食用。

鲜萱草中含有秋水仙碱,在体内可转化为二秋水仙碱而使人中毒。将鲜萱草经60摄氏度以上高温处理或用凉水浸泡,食用时用沸水焯的时间稍长一些,以免中毒。在晒干的萱草中,秋水仙碱被破坏,不易引起中毒。

(梁唐)



治疗脱发 要及时拯救毛囊与发根

在中国,约有脱发患者1.6亿,其中男性脱发人口约1.4亿,女性脱发人口约0.2亿(新华社2014年调查数据)。脱发不仅给这些患者的自尊心带来沉重的打击,也给他们的生活和工作带来无尽的烦恼。

脱发的原因多种多样

河南省人民医院皮肤科主任李振鲁称,脱发的原因多种多样,既有生理性脱发,也有病理性脱发。

治疗脱发 对因对症都很重要

人的头发每天都在生长,也每天都在脱落。在正常情况下,健康人每天脱落的头发不会超过100根,而且是均匀脱落。生理性脱发和年龄有密切关系,只要头发密度符合相应年龄,都属于正常现象。这就是生理性脱发。

病理性脱发主要有以下几种。

神经源性脱发:精神刺激、紧张、压力大、恐惧、睡眠不足等都会导致头发成片脱落,即某一头皮区域出现边缘清晰、成片脱落的斑秃,俗称“鬼剃头”。

激素性脱发:雄性激素水平升高会导致激素性脱发,又称脂溢性脱发。此种脱发的特点是整个头皮上的毛发稀疏,头顶头发少,枕部和顶部头发不脱落,俗称“谢顶”。

炎性脱发:真菌感染、犬小孢子菌感染、扁平苔藓、盘

状红斑狼疮等疾病都会引发炎症性脱发。这种脱发除根部有脱落外,还可引起断发。

药物性脱发:重金属、放疗、化疗等因素可引起药物性脱发。这种脱发一般是可逆的。

此外,头发的生长需要各种营养素(例如蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和微量元素)。如果某些营养素摄取不足,就会导致头发干燥、花白、生长缓慢或者脱落。

拯救发根须趁早

无论什么原因导致的脱发,都是发根部位毛囊组织的器质性或功能性障碍。美国《科学杂志》刊文称,日本等国的科学家通过对小鼠进行实验发现,随着年龄的增加,毛囊干细胞DNA(脱氧核糖核酸)不断受损,导致细胞中的一种胶原蛋白发生降解而被破坏。这种胶原蛋白被破坏后,会导致毛囊干细胞转化为表皮角质细胞并脱落。毛囊逐渐缩小,最终彻底变成表皮组织,失去了再生毛发的能力。简单来说,从某个年龄之后(一般认为足25岁),毛囊就开始越来越小。男性脱发早期仅仅是毛囊轻度萎缩。脱

发患者应抓住时机,尽早拯救发根与毛囊。

近年来,国内一些前沿研究正是针对毛囊组织的病理变化,以活性成分经头皮渗透毛囊,使变异的真皮乳头间叶细胞(DP)分子结构重新连接,恢复生物活性,增强头皮多种腺体与毛囊的交流渗透能力,畅通毛囊营养通路,从而使毛囊重新恢复功能。走在生发医学研究领域前沿的沃普(郑州)医药科技公司,以毛囊细胞再生素(DPFCF)为核心成分,系统促进毛母细胞分裂,生成健康毛发,取得了很好的成果。临床数据显示,其产品对治疗一些较为顽固的脱发、白发等,疗效显著。

除了对因对症、及时拯救发根外,脱发患者尤其要注意远离过于油腻、甜、辣的食物,增加膳食中谷物、蔬菜、水果的比重,多吃黑豆、黑芝麻、蛋等含铁、钙丰富的食物;增加对头发有滋补作用的食物,多喝牛奶,多吃瘦肉和鱼类等。

李振鲁提醒人们,洋快餐中油炸食品偏多,尽量少吃。

(甘萃)

临 床提醒

口服咽喉含片治哑须谨慎

说话累、气不够、高音飙不上去……很多人都认为这是小事,要么认为自己气不足,随便吃点儿补气药;要么自行购买咽喉含片等,用药物来处理。其实,治疗哑喉须对症下药。

多种原因导致哑喉

导致哑喉的原因有很多,治疗前只有先确定方向,才能取得较好的效果。如果哑喉仅仅是急性炎症造成的,市场上销售的中成药含片就有一定的效果,适量使用并配合相关药物治疗,有助于缓解症状,加速炎症消退。对哑喉时间较长的患者,需要进一步明确病因。

经常有胃胀、嗝气等症状的哑喉患者,需要注意是否合并有胃肠道内容物(胃酸、胆汁等)反流到咽喉导致哑喉,这时往往还需要配合饮食调整、服用抑酸药和胃肠道动力药等治疗才有可能“断根”。如果哑喉是声带良性器质性病变(声带小结、声带息肉、声带囊肿等)导致的,就需要视病情,采用以嗓音训练和手术为主的综合治疗策略。对于“烟酒不分家”的中老年男性,哑喉还需要注意喉部肿瘤的可能。口服咽喉含片后症状稍微缓解,往往会给人只是得了“慢性咽喉炎”的假象,反而延误了治疗时机。哑喉的原因一定要搞清楚,因为临床上偶有甲状腺癌、食管癌或者肺癌患者,其首发症状就是哑喉。因此,如果患者有哑喉的症状,特别是持续超过两周不愈时,应尽早到耳鼻喉科检查,方能对症治疗。

用嗓人群发生率更高,超过了30%。除了哑喉外,嗓子累也是这些人常常向医生诉说的症状。一般来说,人们总是感觉嗓子疲劳时,口服咽喉含片并不能从根本上解决问题,因为根源可能是发声方法不当。也就是说,当你说话总觉得嗓子累时,说明发声用力的地方错了。

发声的动力器官是肺部,不是喉部。以腹式呼吸为主的胸腹联合呼吸可以最大限度地调动肺部的潜能,为发声提供充足的气流动力。所以,当你说话久了,觉得两侧肋部很累而喉部不累的时候,就说明你已经基本掌握了正确的发声用力方法。在这个基础上,加上恰当的共鸣和音调,就可以使自说听起来比较舒服,听众听起来也舒服。不要通过拼命用力挤压咽喉发声来提高音量,一定要学会怎样利用鼻腔、咽腔、胸腔这些与生俱来的“高低音炮”。另外,在日常生活和工作中,说话时一定要“找着调”,男性的男声女调,女性的女声男调、娃娃音等都需要及时发现和调整,否则不仅影响个人

形象,还会造成发声疲劳和声带损伤。

嗓音训练方法很多,对个人而言,既有小组训练也有个别指导。一般在进行嗓音训练前,需要通过问卷调查、喉部紧张度评估、动态喉镜检查、计算机嗓音分析、音域分析和发声空气动力学检测来全面评估个体的嗓音特点和用声方法。只有这样,才能更有针对性地调整发声技巧。掌握了发声技巧后,发声前还要多做嘴唇打“嘟”练习、舌体拉伸等“热身运动”,发声后为喉部热敷按摩等。这样做有助于保养嗓子。

笔者在此提醒各位职业用嗓者,发声是一项全身性运动,并非只是咽喉的专长。咽喉含片的冰凉口感虽然可使人暂时忘记嗓子的疲劳感,但是也容易让人忽视自身发声方法的缺陷。发声方法不科学、长时间的发声疲劳,都可能引起声带小结、声带息肉等疾病,在治疗上更为棘手。因此,职业用嗓者更需要掌握发声技巧,让嗓子发现和调整,否则不仅影响个人

(关 中 梁发雅)

