

微创手术在高血压病治疗中的应用

□程文波

随着医疗技术的进步,微创手术在治疗高血压病领域扮演着越来越重要的角色。本文通过介绍微创手术的原理、适应证、术前后管理以及未来发展趋势,为高血压病患者提供更多治疗选择,帮助他们更好地管理自己的健康状况。同时,微创手术在高血压病治疗中也面临着不小的挑战,包括技术难度、患者选择标准以及术后并发症等问题。

高血压病概述

定义与分类 高血压病是一种常见的慢性疾病,其特征是持续的动脉血压升高。根据世界卫生组织的定义,高血压病是指收缩压(心脏收缩时的血压)≥140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)和(或)舒张压(心脏舒张时的血压)≥90毫米汞柱。高血压病可以根据其发病原因分为两类:一类是原发性高血压病,这是最常见的类型,其确切发病原因不明,可能与遗传、环境和生活方式因素有关;另一类是继发性高血压病,这种类型的高血压病是由其他已知疾病引起的,如肾脏疾病或内分泌异常。

高血压病的危害 高血压病是一种严重的健康问题,因为它增加了心脏病、中风、肾脏疾病和视力损害等并发症的风险。长期未受控制的高血压病会损害血管壁,导致动脉硬化,进而减少血液流向重要器官。此外,高血压病还可能导致心脏负荷增加,引起心脏肥厚和心力衰竭。高血压病会导致脑血管破裂,引发脑出血或脑梗死塞。高血压病还可能引起肾小球硬化,最终导致肾功能衰竭。因此,高血压病的早期诊断和有效管理对预防这些隐患非常重要。

高血压病的传统治疗方法 高血压病的传统治疗方法通常包括生活方式的改变和药物治疗。生活方式的改变是治疗高血压病的基础,包括减少盐的摄入量、增加身体活动、保持健康的体重、戒烟限酒等。药物治疗通常包括一系列降压药物,如利尿剂、β阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂和血管紧张素受体阻滞剂。由于此类药物会通过不同的机制来降低血压,因此,医生会根据患者的具体情况和反应来调整药物种类和剂量。

微创手术的概念

微创手术的定义 微创手术也称为最小侵入性手术,是一种通过小切口或身体自然腔道进行的手术技术。这种手术通常利用内窥镜或其他精密的医疗器械来观察和操作,从而减少对周围组织的损伤。与传统开放手术相比,微创手术具有创伤小、恢复快、住院时间短、术后疼痛轻等特点。在定义上,微创手术强调的是减少对患者身体的侵入性,以及通过技术进步实现更精准的医疗操作,从而提高手术的安全性和有效性。

微创手术的优势 微创手术的优势在于其对患者身体造成的创伤较小,这不仅减少了术中失血过多和术后疼痛程度,还加快了患者的康复速度。此外,由于切口较小、感染风险和瘢痕形成的可能性也相应降低。在某些情况下,微创手术还可以减少住院时间,降低治疗成本,提高患者的生活质量。随着技术的发展,微创手术的适用范围不断扩大,包括但不限于腹腔镜手术、内窥镜手术等,为患者提供了更多的治疗选择。

微创手术在其他领域的应用 微创手术技术已经广泛应用于医学的多个领域,包括普通外科、妇产科、泌尿外科、心血管外科等。在普通外科中,腹腔镜胆囊切除术已成为治疗胆囊结石的标准手术。在妇产科中,微创手术被用于治疗子宫内异位症、卵巢囊肿等疾病。在泌尿外科,医生可以利用微创技术进行前列腺手术和肾结石碎石术。心血管外科中,冠状动脉旁路移植术和心脏瓣膜手术也可以通过微创手术进行。

微创手术在高血压病治疗中的应用

肾动脉去神经术 肾动脉去神经术是一种新兴的微创手术,通常用于对药物治疗反应不佳的高血压病患者。该手术通过阻断肾动脉周围的交感神经纤维,减少心脏和血管的交感神经活动,从而降低血压。手术通常通过股动脉插入导管,将一个特殊的射频消融导管送至肾动脉,利用射频能量去除神经组织。肾动脉去神经术的微创特性意味着患者恢复时间更短,术后并发症风险较低。然而,肾动脉去神经术仍在研究阶段,需要更多的临床数据来确定其长期效果和最佳适应症。

颈动脉窦刺激术 颈动脉窦刺激术是一种通过刺激颈部的颈动脉窦来降低血压的微创手术方法。颈动脉窦是动脉壁上的一个压力感受器,对血压的调节起着重要作用。在手术过程中,医生会在患者颈部植入一个小型的刺激器。该刺激器会定期向患者颈动脉窦发送电信号,以此来激活压力感受器反射,降低血压。颈动脉窦刺激术是一种相对较新的技术,目前主要用于那些对传统药物治疗无效或不能耐受药物副作用的高血压病患者。

其他微创手术方法 除了肾动脉去神经术和颈动脉窦刺激术,还有其他一些微创手术方法也可用于治疗高血压病。例如,脊髓刺激术通过在脊髓硬膜外植入电极,刺激特定的神经纤维来调节交感神经系统的活动,从而降低血压。此外,还有通过微创手段进行的肾上腺切除术,用于治疗由肾上腺疾病引起的继发性高血压病。这些手术方法目前大多处于临床试验阶段,需要更多的研究来评估其安全性、有效性和适应症。

随着医疗技术的持续进步,微创手术在治疗高血压病方面展现出独特的优势。这些技术通过减少手术创伤、加快术后恢复、降低并发症风险,为患者提供了更为安全和有效的治疗选择。

(作者供职于上海交通大学医学院附属仁济医院宝山分院)

急性胰腺炎

□程小敏

急性胰腺炎是由于胰酶在胰腺内被异常激活,导致胰腺组织自身消化而引起的炎症。这种病症不仅给患者带来极大的痛苦,还可能引发严重的并发症,甚至危及生命。而饮食作为影响胰腺炎发病和预后的关键因素,值得我们深入探讨。

急性胰腺炎的病因与分类

急性胰腺炎的病因多种多样,主要包括胆石症、酒精、高脂血症等。其中,胆石症是我国急性胰腺炎最常见的病因,占70%以上。此外,手术与创伤、内分泌与代谢障碍、自身免疫系统疾病、药物、感染等因素也可能引发急性胰腺炎。根据病情严重程度,急性胰腺

炎可分为轻症、中重症和重症3种。轻症急性胰腺炎患者通常表现为腹痛、恶心、呕吐等症状,预后较好;而重症急性胰腺炎则可能合并多脏器功能障碍,死亡率较高。按病理分型,急性胰腺炎可分为间质水肿型和坏死型。

急性胰腺炎与饮食健康的关系

饮食在急性胰腺炎的发病和预后中起着非常重要的作用。不合理的饮食习惯可能诱发急性胰腺炎,而合理的饮食则有助于疾病的康复和预防复发。

诱发因素 过量饮酒和暴饮暴食是急性胰腺炎的主要发病原因。酒精会刺激胰腺分泌胰液,导致胰管内压力升高,进而引发胰腺

炎。而暴饮暴食则可能导致胰腺分泌旺盛,使胰液排出不畅,引起胰管内压力增高,诱发胰腺炎。

饮食禁忌 急性胰腺炎患者应禁食高脂肪、高蛋白、高糖分、刺激性食物以及酒类。高脂肪食物会刺激胰腺分泌,加重胰腺负担;高蛋白食物在分解过程中会产生大量氨气,加重肝脏负担;高糖分食物会加速胰岛素分泌,引起血糖波动;刺激性食物则可能刺激胰腺分泌,加重病情。

饮食建议 急性胰腺炎患者应遵循清淡、低脂、易消化、高维生素的饮食原则,可多食用米汤、藕粉、蛋花汤等流质食物,以及米粥、素挂面等半流质食物。待病情稳定

后,患者可逐渐过渡到正常饮食,但仍需避免高脂肪、高蛋白、高糖分食物。同时,患者应保证充足的水分摄入量,有助于促进胰液排出。

预防急性胰腺炎的饮食策略

均衡饮食 保持饮食均衡,摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。避免偏食或暴饮暴食,以免加重胰腺负担。

限制脂肪摄入量 减少高脂肪食物的摄入量,如肥肉、猪油、油炸食品等。可适量食用富含不饱和脂肪酸的食物,如橄榄油、坚果等。

控制糖分摄入量 避免过多摄入高糖分食物,如糖果、巧克力、饮

料等。可选择低糖水果、蔬菜等作为糖分来源。

增加膳食纤维摄入量 多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、粗粮等。膳食纤维有助于促进肠道蠕动,减少便秘和肠道压力,降低胰腺炎的风险。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都会增加患急性胰腺炎的风险。

急性胰腺炎是一种严重的急性腹部疾病,其发病与饮食密切相关。通过了解急性胰腺炎的病因、分类以及与饮食健康的关系,我们可以采取合理的饮食策略来预防和治疗急性胰腺炎。

(作者供职于河南省信阳市中心医院重症医学科)

接种疫苗科普知识

□郭双双

疫苗的原理是什么

疫苗主要是通过刺激机体免疫系统产生特异性免疫力,从而有针对性地预防病原微生物的侵入。通常,疫苗是由病原微生物或是其他代谢产物经过人工减毒、灭活或利用转基因等方法处理而制成的生物制剂。当人体接种疫苗后,疫苗中经过处理的病原微生物或其成分会作为抗原刺激机体的免疫系统,使免疫系统产生抗体和记忆细胞。

这些抗体和记忆细胞可以在人体的内部形成一道防线,当人体再次接触到相同的病原微生物时,记忆细胞会迅速增殖并分化为效应细胞,从而快速产生大量抗体,识别并清除入侵的病原微生物,以达到预防疾病的目的。

接种疫苗的重要性

预防疾病 疫苗通过模拟自然感染的过程,可以使人体产生特异性免疫反应,形成免疫记忆。这种免疫记忆可以持续很长时间,甚至是终身,因此可以快速有效地抵抗病原体,预防疾病。

降低病重率 接种疫苗还可以降低传染病的死亡率,减轻疾病对

个人甚至是社会的负担。例如麻疹疫苗、流感疫苗以及脊髓灰质炎疫苗等,可以有效降低相应疾病的发生率和死亡率。

建立免疫屏障 接种疫苗可以建立群体的免疫屏障,从而保护无法接种疫苗的人群。当人群中有足够多的人接种疫苗,形成免疫屏障后,即便有人感染了病原体,也能减少传播概率,有效阻止疾病扩散。

接种疫苗的注意事项

选择合适的疫苗种类 疫苗有多种类型,例如灭活疫苗、减毒活疫苗、亚单位疫苗或基因工程疫苗等,每种疫苗都有其特定的预防效果和适用人群。因此,在接种疫苗前,应该充分了解疫苗的种类和适用范围,并根据自己的年龄、健康状况和医生建议进行选择,以便达到预防疾病的效果,并尽可能减少预防接种不良反应。

接种前准备 在接种疫苗前,接种者应该保持自身身体状态良好,避免过度疲劳或是感冒等情况。如果接种者本身存在过敏史或是慢性疾病,则应该提前告知医

务人员,以便医务人员判断其是否适合接种该疫苗,以免对身体造成不良影响。

了解禁忌证 不同的疫苗有不同的禁忌证,在进行疫苗接种前应该详细了解相关注意事项,例如接种时间、接种部位、接种的剂量等。部分疫苗存在禁忌人群,例如孕妇、哺乳期妇女以及发热者等。因此,存在以上几种情况的人群,接种前应咨询医务人员的建议。

注意不良反应 接种疫苗后,接种者必须在接种点留置观察30分钟以上,确保自身无过敏反应或是其他不适症状。如果在接种后出现红肿、疼痛以及发热等不良反应,则应及时告知医务人员,并按照其建议进行处理,以免对身体造成不良影响。

接种疫苗是预防传染病的关键策略,通过推广和普及疫苗接种知识,可以提高公众对疫苗接种的认知度和接受度,从而更好地预防疾病、降低疾病死亡率、保障公众生命安全。

(作者供职于山东省聊城市茌平区杜郎口中心卫生院)

预防脑卒中 从科学饮食开始

□周红霞

脑卒中的影响

脑卒中发生后容易遗留诸多后遗症,包括肢体活动障碍、言语不清、吞咽困难等,严重影响患者的正常生活。

《中国脑卒中防治报告(2023)》显示,我国40岁及以上人群脑卒中患病人数达1242万,且发病人群呈年轻化趋势。我国平均每10秒就有1人初发或复发脑卒中,每28秒就有1人因脑卒中离世。其中,约75%的脑卒中患者会留下后遗症,40%会重度残疾,给患者家庭造成巨大的经济损失和身心痛苦。

日常饮食与脑卒中的关系

脑卒中中的发生与许多危险因素有关,包括可控的危险因素和不可控的危险因素。其中,有既往脑卒中病史、高龄、基因因素等属于不可控的危险因素;高血压病、糖尿病、高脂血症、房颤、吸烟、过量饮酒、不合理膳食、超重或肥胖、缺乏运动、心理因素等属于可控的危险因素。

在这些可控的危险因素中,大部

分都与日常饮食息息相关。因此,预防脑卒中,要从科学饮食开始。

预防脑卒中的饮食原则

预防脑卒中中,应遵循科学的“地中海饮食”模式。即以新鲜蔬果、鱼类和海鲜为主,每天摄入豆制品和坚果,且用橄榄油这种不饱和脂肪酸为主的油脂作为主要的烹调油。具体有“三个三”原则(“三低”“三适宜”“三充足”)和“十个拳头”口诀。

“三低”是指坚持低油、低盐、低糖饮食。“三低”膳食要少油烹饪,少吃或不吃肥肉或动物内脏;要低盐低糖饮食,减少调味品中盐的摄入,适当增加不饱和脂肪酸的摄入量,如鱼类、菌菇类、坚果及橄榄油等;食用一些降脂类食物,如西红柿、木耳、黄瓜等。

“三适宜”是指摄入能量、蛋白质、碳水化合物要适宜。主食定量,粗粮细粮合理搭配,多吃蔬果,多吃肉类,多吃大豆及豆制品。多吃各类杂粮,也可用土豆、山药、藕、芋头、荸荠等根茎类食物代替部分米面主食。

“三充足”是指摄入维生素、矿物质及水分要充足。钾能排出体内多余的钠,稳定血压。充足的钙既能降血压,又可避免因缺钙引起的骨质疏松而在血管壁的异常沉积。维生素B₆和B₁₂也可有效预防脑卒中。镁元素有降胆固醇、扩张血管,调节血压、血脂、血糖的作用。硒可清除血管中的有害物质(脂质过氧化物质),保护动脉血管壁上细胞膜的完整,防止动脉粥样硬化。维生素E可清除氧自由基,预防血液凝固和动脉硬化。

此外,定期少量饮水能维持血容量,防止血栓形成。正常健康人建议日饮水量在2000毫升以上,分次慢饮,首选白开水和淡茶水。

实现健康饮食,有个“十个拳头”口诀可以帮助大家记忆:即每天摄入不超过一个拳头大小肉类,食用相当于两个拳头的主食,要保证两个拳头的豆制品和奶制品,吃不少于5个拳头的蔬菜和水果。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院脑病一区)

一文带你了解前列腺增生

□张珂珂

前列腺增生的病因

年龄因素 随着年龄的增长,前列腺组织逐渐增生,这是前列腺增生最主要的原因之一。

激素水平 男性体内的雄激素水平对前列腺的生长和发育具有重要影响。随着年龄的增长,雄激素水平发生变化,可能导致前列腺增生。

生活方式 不良的生活习惯,如长期久坐、缺乏运动、饮食不均衡等,可能增加前列腺增生的风险。

前列腺增生的症状

前列腺增生的症状因人而异,严重程度也有所不同。以下是一些常见的症状。

尿频 患者常常感到尿意频繁,尤其夜间尿频明显。

尿急 患者感到突然强烈的尿意,难以控制。

尿不尽 患者排尿后仍有尿液残留感,感觉尿不净。

排尿困难 患者排尿时需要用力,尿流缓慢,甚至出现尿流中断的现象。

尿滴沥 患者排尿结束后,尿道口仍有少量尿液滴出。

前列腺增生的诊断

症状评估 医生会根据患者的症状表现,初步判断是否存在前列腺增生。

体格检查 医生会对患者进行直肠指检,检查前列腺的大小、质地和有无结节等异常表现。

辅助检查 包括尿常规、血清前列腺特异性抗原(PSA)检测、超声检查等,有助于进一步明确诊断。

前列腺增生的治疗

前列腺增生的治疗方法因个体差异而异,包括药物治疗、手术治疗和辅助疗法等。

药物治疗 药物治疗是前列腺增生患者常用的治疗方法,通过调节激素水平、改善排尿功能等缓解症状。常用药物包括α受体阻滞剂、5α还原酶抑制剂等。但需要注意的是,药物治疗并不能完全治愈前列腺增生,只能缓解症状。

手术治疗 对于症状严重、药物治疗无效或合并其他并发症的患者,手术治疗可能是一个有效的选择。手术方法包括经尿道前列腺电切术、开放性前列腺摘除术等。手术治疗可以显著改善患者的症状,提高生活质量。

辅助疗法 除了药物治疗和手术治疗外,患者还可以通过改变生活方式、调整饮食等辅助疗法来缓解症状。例如,保持规律的作息时间、避免长时间久坐、增加运动量、保持饮食均衡等,都有助于改善前列腺增生症状。

前列腺增生的预防

虽然前列腺增生的确切病因尚未完全明确,但我们可以采取一些措施来降低其发病风险。

保持健康的生活方式 保持规律的作息时间,避免长时间久坐,增加运动量,有助于改善前列腺的血液循环,降低前列腺增生的风险。

调整饮食结构 保持饮食均衡,多摄入富含抗氧化物质的食物,如蔬菜、水果等,有助于降低前列腺增生的风险。

定期体检 定期进行前列腺检查,及早发现前列腺增生等病变,有助于早期治疗,提高治疗效果。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院泌尿外科)

肠镜检查的作用及注意事项

□马一杰

疾病。

对已经确诊的肠道疾病患者,通过肠镜检查可以监测治疗效果,帮助医生及时调整治疗方案,提高治疗效果。

除了观察肠道病变,肠镜检查还可以评估患者肠道蠕动、吸收和分泌等功能。这对于了解肠道的整体健康状况,以及预测和治疗某些肠道功能性疾病具有重要意义。

检查前准备

因为肠镜检查是一种有创检查,有人会产生惧怕心理,因此心理准备是很重要的,需要放松心情,乐观面对。同时,进行肠镜检查前,患者应告知医生自己有什么

基础疾病,目前正在服用什么药物,有什么过敏史等。

由于肠镜检查是有创操作,需要在检查前进行艾滋病、梅毒、乙肝、丙肝检查。患者在进行肠镜检查前,还需要进行心电图检查,以确保其心脏功能正常,特别是对那些有心脏病病史的患者。

此外,肠道准备是非常重要的一个步骤。可以通过口服泻药,如聚乙二醇电解质散剂,来清洁肠道,直到排出清水为止。这是为了确保在肠镜检查时,医生能够清晰地观察到患者肠道内的情况,从而提高检查的准确性。

尤其是对需要进行内镜下治疗的患者,如果肠道准备不充分,

仍有粪便在肠道内残留,会影响治疗效果,甚至无法治疗。

如果是复诊的患者,还需要携带病历等相关资料,以便在需要时提供给医生,以达到更好的检查及治疗结果。

检查后注意事项

肠镜检查后,患者可能需要到厕所排气,因为医生在退出肠镜器械时会残留部分空气,这可能导致患者出现腹胀等症状。但如果肠道内残留的空气不多,通常在肠镜检查数小时后自行吸收。

肠镜检查后,患者应根据医生的指导,逐步恢复正常饮食。前两天可以吃粥、蛋羹、奶类等易消化的食物,之后再慢慢恢复

正常饮食。同时,患者需要避免食用辛辣、刺激的食物,因为这些食物会对消化道产生不良影响。此外,患者需要时刻注意自己是否有腹痛、便血或者发热等情况,如果有任何不适,应及时向医生咨询。

肠镜检查后,患者需要关注自己的大便颜色。如果出现黑色或暗红色的大便,可能是肠道出血的迹象,患者应立即就医。

肠镜检查对肠道疾病的早期发现和预防具有重要意义,在维护肠道健康、预防和治疗肠道疾病方面具有不可替代的作用。

(作者供职于河南省肿瘤医院消化内科一病区)