

高血压——人类健康的“第一杀手”

广西大学医院综合门诊 陈星明

据调查,在我国平均每分钟就会有一人死于心脑血管疾病。而高血压为目前最重要、最常见的心脑血管疾病。目前,人口日趋老龄化,除非广泛采取有效措施,否则,高血压的发生率会继续升高。随着血压的升高,心肌梗死、心力衰竭、脑卒中及肾脏疾病的发病概率也会逐年增高,人体中的心、脑、肾都会受到严重的危害。

一、心脏

从发病机制上看,高血压对于脏器的损害,以及引发脏器病变是一个漫长的过程。临床资料表明,高血压首先危害的就是心脏。调查结果显示,收缩压在120-139毫米汞柱的时候,冠心病发生风险比收缩压低于120毫米汞柱的时候上升40%。由此可以看出,高血压与冠心病的发生有明显的关联性。血压迅速升高还可能诱发心肌梗死,加速心力衰竭。

高血压对心脏冠状动脉会产生损害,对心脏小动脉的损害较小。血压上升,冠状动脉就会扩张,刺激血管内皮下平滑肌细胞增生,胆固醇、低密度脂蛋白容易进入到动脉壁里面,

久而久之,形成纤维增生。此外,平滑肌细胞内溶酶体增多,对动脉壁上胆固醇的清除率就会降低,导致冠状动脉狭窄,出现粥样硬化,心肌供血下降,被称作冠心病或缺血性心脏病。

高血压通常容易使心脏结构、功能发生改变。由于血压长期高升不下,左心室长期受累,负担日趋加重,左心室就会由于代偿而逐渐扩张,形成高血压性心脏病。处在心功能代偿期,除了偶尔会出现心悸、气短等,不会出现其他症状。一旦代偿功能失调,就会出现左心衰症状,稍微活动就会出现气喘、咳嗽、心悸,甚至出现肺水肿。所以,高血压患者血压水平控制得不好,很可能在数年之后出现高血压性心脏病。

二、肾脏

肾脏是泌尿系统中的重要脏器,有很大作用,病理研究表明,高血压对肾脏的危害是从细小动脉开始的,初期时,没有明显肾脏形态和功能的变化,只是某些肾单位出现纤维化玻璃样变,随着病情的发展,肾脏表面

会呈颗粒状,皮层变薄,出现萎缩,进而导致肾功能不全,甚至发展成尿毒症,因此高血压对肾脏的危害是漫长的。肾功能代偿不全时,可因肾脏浓缩功能下降出现多尿、口渴、多饮、尿比重低等症状。肾功能不全持续发展,会出现尿量减少、全身水肿、电解质紊乱、酸碱平衡失调,血肌酐、非蛋白氮、尿素氮升高,双侧肾脏对称性轻度缩小。

三、大脑

高血压主要通过影响动脉血管危害脑,高血压早期,血管不会出现明显器质性损害。如果持续多年高血压,血管壁会慢慢硬化、失去弹性,管腔会越来越狭窄、闭塞。脑中的小动脉肌层、外膜不发达,血管自动调节功能较差,长时间血压升高、血压波动大、精神紧张、降压药使用不当等因素都可能引发脑血管病。

临床高血压引发的脑血管病包括脑出血、高血压脑病、腔隙性梗死等。脑出血为晚期高血压常见并发症。防止脑出血要从控制血压入手。因为脑出血的病发部位、出血量、紧急处理

情况对患者的预后影响很大。脑出血的病发率较高,幸存者都会留下后遗症,如偏瘫、失语等。

四、眼底

眼底检查不但为眼科疾病诊断的依据,也是判断高血压程度、了解预后的重要检查手段。高血压对眼底产生的损害主要包括:高血压发病早期,眼底检查多正常,若血压长时间增高,视网膜动脉容易硬化,随病情发展而出现视网膜渗出、水肿、出血,甚至视神经盘水肿,若治疗不及时,眼底会出现放射状蜡样小斑点,会引发视觉障碍,如视物不清、视物变形等,最后出现失明。

通常将眼底病变分成四级:第一级为视网膜小动脉稍出现狭窄、轻度硬化;第二级为视网膜动脉明显硬化,动脉出现“银线反应”,动静脉出现交叉征状;第三级加重视网膜出血、渗出、水肿;第四级伴随着视神经盘水肿。

病变程度的分级显示的是高血压进展程度,也就是眼底改变级别越高,高血压患病时间越久,病情越重。特别是视网膜出血、渗出和视神经盘水肿的时候,预示着体内重要脏器,如脑、心、肾等都有着不同程度损害。特别是出现增殖期视网膜病变的时候,说明已经发展到了不能逆转的程度。

“发物”到底是什么?生病时到底要不要忌口

新疆维吾尔自治区焉耆县人民医院康复医学科 马设利

“别吃发物”——这句话几乎每个中国人都听过。总有人郑重其事地叮嘱要忌口“发物”。但“发物”究竟是什么?它真的有这么可怕吗?生病时到底该不该忌口?本文将从传统中医和现代医学两个视角,为你厘清“发物”的真相。

一、“发物”从何而来?

“发物”一词最早出现在明代永乐四年(1406年)刊行的《普济方》中。该书是我国古代最大的一部方书,其中提到口疮、疮疡等疾病需“戒发物”以促进康复。此后,《外科心法要诀》等中医典籍延续了这一概念。

“发物”一词的演变经历了一个过程。从宋代《仁斋直指附遗方论》中的“忌食发风毒等物”,到元代《仙传外科集验方》的“发风发毒之物,不可食之”,再到明清时期逐渐简化为“发物”。

那么,古人为什么会总结出“发物”这个概念?主要有三方面原因:其一,古代缺乏冷藏技术,鱼、虾、蟹、肉类等高蛋白食物极易腐败变质,食用

后容易导致过敏、腹泻或中毒;其二,古人无法理解现代免疫学中的“过敏”概念,将食用某些食物后出现的皮疹、瘙痒、气喘等现象归结为食物的“发性”;其三,古代烹饪方式相对单一,肉类常采用烤、炙等方式,容易产生燥热之性。因此,“发物”是古人在有限认知水平下对食物不良反应的经验性总结。

二、中医视角下的“发物”分类

在中医理论中,“发物”并非特指某类食物,而是指那些具有诱发或加重某些疾病倾向的食物。“发”可以理解为“引发、诱发、发散”。

根据不同的作用机制,中医将发物分为六大类:①发热之物——如生姜、韭菜、花椒、胡椒、羊肉、狗肉等。这类食物性味辛热燥烈,容易助热上火,热性体质、阴虚火旺者以及伤口有炎症的人不宜食用;但寒性体质者适当食用有助于驱除寒气。②发风之物——如虾、蟹、鹅肉、鸡蛋、香椿芽等。这类食物容易诱发过敏反应,加重皮肤病变,过敏体质及皮肤病患

者应谨慎。③湿热之物——如饴糖、糯米、醴糟、猪肉等。这类食物性黏滞肥甘,容易助湿恋邪,脾胃虚弱、痰湿体质者不宜多食。④冷积之物——如西瓜、梨、柿子、冬瓜等。这类食物性寒凉,容易伤阳生寒,脾胃虚寒、容易腹泻的人应少吃。⑤动血之物——如辣椒、胡椒、白酒、羊肉等。这类食物能活血散血、迫血外溢,出血性疾病患者应忌食。⑥滞气之物——如莲子、芋头、豆制品、红薯等。这类食物滞湿阻气、难以消化,腹胀、积食者应少食。

三、现代医学如何解释“发物”?

现代营养学和医学并不使用“发物”这个概念,但可以用科学原理解释其中大部分现象。

首先是过敏反应。鱼、虾、蟹、蛋、奶等都是常见的过敏原。对于过敏体质的人,这些食物中的蛋白质会被免疫系统误判为“敌人”,引发荨麻疹、湿疹、哮喘等症状。这正好解释了为什么海鲜、鸡蛋等会被列为“发风之物”。其次是食物不耐受。有些

人因缺乏特定消化酶而无法完全分解某些食物,导致腹胀、腹泻等慢性症状。这也解释了为什么有些人吃了牛奶、豆制品后会感到不适。第三是辛辣刺激。葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物会刺激黏膜、扩张毛细血管、加重炎症反应。对于呼吸道、消化道或皮肤有炎症的患者,确实应该适当减少这类食物的摄入。

四、生病时到底要不要忌口?

答案是:要忌口,但不要盲目忌口。

现代医学并没有“发物促进肿瘤生长”的概念。肿瘤的发生和发展主要与基因突变、环境因素、免疫系统、生活习惯等多方面因素有关。相反,过度忌口可能导致营养不良,影响术后恢复,甚至降低免疫力。鸡蛋、鱼、牛羊肉等被认为是“发物”的食物,实际上富含优质蛋白质,对于术后恢复和免疫力提升都非常重要。

科学的忌口原则应该是:因人、因病、因时而异。比如,过敏患者应避开已知的过敏原;胃肠功能不好的患者应少吃辛辣刺激和难消化的食物;痛风患者应限制高嘌呤食物;肿瘤患者应保证充足的营养摄入,而不是盲目忌口。

为什么要做产后42天复查?主要检查哪些项目?

成都市成华区双水碾社区卫生服务中心 肖钧尹

很多新手妈妈被告知产后42天要回医院复查,心里难免嘀咕:我恢复得挺好,为什么非跑这一趟?其实,这项检查绝非可有可无,而是保障妈妈健康、预防远期并发症的关键一步。

一、为什么要做42天复查?

医学上,从胎盘娩出到产妇全身各器官(除乳腺外)基本恢复未孕状态的时间,称为产褥期,通常为6周,正好42天。这个阶段里,子宫要缩回盆腔,宫颈口要关闭,被撑大的阴道壁要回缩,剖宫产或会阴伤口要彻底愈合,全身血容量也要从孕期的超负荷状态调回正常。到了42天左右,多数妈妈的身体已完成基础性恢复,此时进行一次全面评估,既能判断恢复是否顺利,也能及早发现潜在问题。

二、为什么要做产后复查?四大理由让你无法忽视

第一,评估子宫和伤口的恢复。分娩后子宫表面有大片胎盘附着面,需要时间愈合。如果子宫收缩不好、有残

留组织,就会导致恶露不净、小腹坠痛甚至大出血。会阴伤口和剖宫产伤口也可能出现感染或愈合不良。这些隐患妈妈自己很难判断,只有医生通过触诊、B超或视诊才能明确。

第二,筛查盆底功能障碍。怀孕和分娩会冲击盆底肌肉和神经,很多妈妈产后出现漏尿、阴道松弛、盆腔器官脱垂等。若不及时干预,随着年龄增长可能越来越重,影响生活和夫妻感情。产后42天是盆底康复的黄金窗口期,通过专业评估可以了解损伤程度,借助凯格尔运动、电刺激等手段最大程度恢复功能。

第三,关注心理健康。产后激素剧变加上照顾宝宝的疲劳、睡眠不足、角色转换压力,不少妈妈出现情绪低落、焦虑甚至产后抑郁。家人常觉得心情不好过阵子就好,结果耽误治疗。复查时医生会用简单问卷或交谈筛查心理状态,必要时疏导或转诊。

第四,提供哺乳和避孕指导。母

乳喂养常遇到奶水不足、乳头皲裂、乳腺炎等问题。复查时医生或护士可以手把手教你正确姿势和技巧。另外,很多妈妈以为没来月经就不会怀孕,这是危险误区——产后即使没来月经,也可能已恢复排卵,若不避孕很可能短期内再次怀孕,给刚分娩的身体带来巨大负担。

三、主要检查哪些项目?一张清单让你心中有数

1. 全身常规检查:测量血压、体重,查血常规和尿常规。孕产期高血压的产妇,产后血压是否恢复正常要确认;贫血的妈妈看血红蛋白有无回升;尿常规能发现尿路感染或蛋白尿,对曾有妊娠期高血压或糖尿病的妈妈尤其重要。

2. 妇科检查及B超:医生通过内诊查看外阴、阴道、宫颈的愈合情况,检查恶露是否干净、有无异常分泌物。同时触摸子宫底判断大小和位置,如偏大、有压痛提示复旧不良。

3. 盆底功能评估:医生让你做缩

肛动作,配合手指检查或盆底康复评估仪,检测盆底肌肉的力量、耐力和协调性。这个检查无痛但很灵敏,能发现早期损伤。

4. 伤口检查:顺产有侧切的妈妈,医生观察会阴伤口有无红肿、硬结、触痛。剖宫产妈妈检查腹部切口是否平整、有无渗液或排异反应。有时表面长好了,皮下组织却愈合不良,需要按压才能发现。

5. 乳房检查:检查乳房有无硬块、压痛、红肿,评估乳汁分泌是否通畅,有无乳汁淤积或乳腺炎早期迹象。同时询问哺乳情况,解答胀奶、乳头疼痛等困难。

6. 产后心理状态筛查:通常使用爱丁堡产后抑郁量表,一份简单的自评问卷,涉及情绪、睡眠、食欲、自我评价等。如果你总是无缘无故想哭、对什么都没兴趣、担心带不好宝宝,请如实填写——这不是你的错,只是身体和情绪在求救。

7. 避孕与性生活指导:医生告知产后恢复性生活的大致时机(通常恶露干净、伤口愈合后,约产后6-8周),并帮你选择合适的避孕方式。