

长期高血压易引发严重并发症

本报记者 王培琳

高危因素:高龄、肥胖、糖尿病

高龄、男性、肥胖、糖尿病、高脂血症是引发高血压的高危因素,这五类人群的发病率远高于其他人群。另外,还有约20%—30%的人群是由于家族遗传引起的原发高血压。

高血压归根结底是血管疾病,最显著影响的是中动脉。高血压导致血管损伤之后,脏器会严重损坏。许多病人不注意定期监测血压,使得高血压得不到及时有效的控制,心、脑、肾三个重要的生命器官就会受到致命性打击,从而引发以下严重的并发症:

脑血管疾病 高血压病的主要直接

并发症是脑血管病,尤其是脑出血。

肾脏病 长期高血压可导致肾小动脉硬化,肾功能减退时,可引起夜尿,多尿,尿中含蛋白、管型及红细胞。尿浓缩功能低下,酚红排泄及尿素廓清障碍。

出现氮质血症及尿毒症。

猝死 猝死是临床上最为紧急的状态。它表现为忽然发生呼吸、心跳停搏,意识丧失,并常于1小时内死亡。高血压因左心室负荷增加,而致左室肥厚,易患心律失常、冠心病,这是猝死的高危因素。冠心病猝死约占全部心血管病猝死的90%。

中青年突发高血压,多与遗传有关

如果是三四十岁的中青年人突发高血压,大多与家族遗传有关。此种高血压,一般为急进型,会突然对身体造成不小的损害。医生建议,中青年患者得了高血压,要及时去医院就诊进行系统治疗。

而对于50岁以上的老年高血压患者,高血压多为渐进式,即慢慢形成的。对于此类患者,刘苏建议,应在日常生活中树立身体保健意识,定期体检,一旦发现血压偏高,及时到医院进行诊治,以免高血压发展到不可控制的地步,严重影响身体健康。患者若在体检时发现有了高血压症状,不可随便服用降压药。应主动求医问诊,根据医生选择的合理有效降压方案进行治疗。

预防高血压,群众在日常生活中要养成健康的生活习惯,适量运动,如有氧运动散步、慢跑、太极拳、骑自行车和游泳等;避免烟酒,吸烟和大量饮酒对身体危害较大,会加重高血压;保持心态平和,避免情绪激动及过度紧张、焦虑,多参加轻松愉快的业余活动;定期到正规医院进行全面体检。

此外,应注意合理饮食,多吃防治高血压的食物,如黑木耳、香菇、芹菜、黄花菜、胡萝卜等,少吃脂肪多的食物,如五花肉、排骨肉、香肠等。防止饮食过饱,多吃含优质蛋白和维生素的食物,如鱼、牛奶、瘦肉、鸡蛋、豆类及豆制品等;饮食要清淡少盐,少吃动物内脏,少吃甜食。



前列腺疾病是常见炎症

患者别有心理负担,勿轻信街头广告私自用药

本报记者 王培琳

前列腺疾病最主要是慢性前列腺炎与前列腺增生。海南医学院附属医院泌尿外科主任医师李浩勇说,一般而言,慢性前列腺炎多发于年轻男性,而前列腺增生患者则以老年男性为主。

慢性前列腺炎包括慢性细菌性前列腺炎和非细菌性前列腺炎。其中,慢性细菌性前列腺炎主要为病原体逆行感染;非细菌性前列腺炎是多种复杂的原因和诱因引起的炎症、免疫、神经内分泌参与的错综的病理变化,导致尿道刺激症状和慢性盆腔疼痛为主要临床表现,临床表现多样。

慢性前列腺炎的主要症状是尿频尿急,主要与憋尿、久坐、饮食辛辣、饮酒抽烟、不良性生活等不良生活习惯有关。年轻人若患了前列腺炎,不应有心理负担,更不要轻易相信街头广告私自用药,导致症状加剧。李浩勇说,很多年轻人有一种误区,觉得前列腺炎是一种慢性病。其实这是一种常见炎症,诱发因素有多种,年轻人一定要客观看待,正确治疗。

由于是一种慢性疾病,各种诱发因素都可能加重前列腺充血,症状反复,导致前列腺炎很难治好。医生表示,很多情况下,所谓的前列腺疾病“治不好”,是治疗不当“治不好”,不坚

持治疗“治不好”,不注意治愈后的预防保健“治不好”。

前列腺增生是一种多发于老年男性的常见疾病,随着我国人口老年化发病率日渐增多,城镇发病率高于乡村。由于部位特殊,腺体增生过大,导致膀胱出口梗阻,堵塞尿道,容易产生尿频、尿急、进行性排尿困难等症状,甚者导致排血尿,重者可能危及生命。

李浩勇说,前列腺增生与年龄有关。

一般而言,年龄越大,患前列腺增生的几率就越高。前列腺增生应及早发现,及早治疗,以免贻误病情。

春夏季节,温热的气候可使病灶肌肉松弛,血管扩张,加速血液循环,

因而缓解了前列腺的水肿与充血,

尿道暂时得以通畅,在无形中给患者朋友带来了一种假象,患者不应掉以轻心,反而要抓住时机,尽快诊疗。

中医理论认为,男性前列腺及生殖器是肝经循行的部位,肝经气血调畅与否对前列腺增生症有着重要影响。

而春季正是肝气升发、气血顺畅的季节,在此

季节针对前列腺增生症进行保健和调护,可以对前列腺增生症的治疗起到良好效果。

李浩勇表示,患前列腺疾病,应去正规医院就诊,通过综合诊疗,一般都

能治愈恢复。在日常生活中,可从以下方面进行防治:

1.发现症状,要及时到正规医院进行检查治疗,听从医生嘱咐,科学合理用

药。对于前列腺增生患者可以选择手术根治,尽快消除前列腺增生的病痛。

2.不要轻信街头广告,不要擅自到私人诊所进行治疗。因为治疗不当很容易

导致炎症病情加剧,从而贻误病情。

3.多喝水。多喝水会使尿量增加,稀释浓度较高的尿液,这样不但利于排尿,而且

还会减少浓度高的尿液对前列腺的刺激,从而减少对前列腺的危害。

4.少吃辛辣刺激的食物,并尽量不抽烟喝酒,过于辛辣的饮食及酒精会刺激到

前列腺充血,进而加剧病情。

5.不憋尿,如果有尿意就应及时小便,否则尿液回流会对前列腺带来不利影

响,充盈的膀胱会增加前列腺的压力。

6.保持良好的心态,可培养自身兴趣爱好,少久坐,多进行体育锻炼,增强身体

素质,也可转移注意力;如若心情压抑也会加大前列腺肿大的可能,导致病

情加重。

7.不要洗冷水澡:冷水容易刺激前列腺,因此最好洗温水澡,以此减轻前列腺

的紧张状况,减缓不适的症状。

8.注意保暖:不要坐在阴凉的地方,小心寒冷使神经过度敏感兴奋性增强,以

免使尿道内的压力增加。

9.注意个人生殖卫生,规律性生活,戒除手淫等不良生活习惯。

肛瘘常发作危害大



本报记者 侯赛 通讯员 李行

肛瘘是常见的一种肛肠疾病。由于很多人对肛瘘的危害认识不足,患病后没有及时去医院进行治疗,严重危害健康。

三亚市中医院肛肠科负责人陈汉雄表示,肛瘘的发病率仅次于痔,多见于男性青壮年。肛瘘发病时,在肛门部位会出现很多瘘口和瘘道,从瘘口中流出来的脓液会导致炎症出现。当脓液和气体进入瘘口中,患者肛门部位就会疼痛,有时候甚至因为疼痛难以正常排便。

肛瘘分为低位肛瘘和高位肛瘘,其

具体症状有哪些?陈汉雄表示,首先出现的症状是肛门湿疹。因为从瘘口中流出来的脓液使肛门部位过于潮湿,潮湿的环境之下会滋生出很多的细菌,细菌刺激皮肤之后,湿疹就形成了。接着出现的症状是排便不畅的问题。因为肛瘘不能自行痊愈,所以瘘口附近会形成很多条索,导致括约肌不能正常的收缩和扩张,导致患者排便不畅。此外,一些患者在肛瘘发病的时候,心理压力比较严重,可能会伴有消瘦、贫血、体虚等问题。

肛瘘不及时治疗会给患者带来哪些危害?陈汉雄表示,肛瘘不及时治疗,可能造成以下几种危害:



“与其吃各种滋补品来补肾,不如平常在饮食中注意养肝。”周军怀推荐,具有养肝去脂功效的食品首推山楂。它含有果胶酸,能在一定程度上减轻动脉硬化。

平时除了多吃鲜山楂、山楂食品外,还可

用干山楂泡水喝,在炖肉时也可适当加入,既可调味,也能帮助消化。

绿茶清热解毒,消食解腻;菊花平肝明目;玫瑰花舒肝解郁,平时常饮这类茶水也有益养肝。

枸杞除了具有滋补肝肾、养肝明目的功

效,还能帮助脂肪代谢,泡茶、泡酒、炖汤、熬粥皆可。

此外,核桃仁、开心果之类的坚果,常

常吃可疏肝理气、缓解焦虑。

大豆及豆制品含有丰富的蛋白质、钙、铁、磷、B族

维生素和少量脂肪,对肝脏修复非常有

益。对于肝气不足的人,如有面色发黄、

睡不好觉、常感胆怯等症,可每周吃

一次动物肝脏,“以肝养肝”。

除了饮食需要留心外,日常生活中的

情绪调理也十分关键。如果是经常

饮酒或出现脂肪肝迹象的人,也可以尝

试用五味子、柴胡等中药材制作药膳。

肛门失禁:

如果任由肛瘘发展,可能会对括约肌造成严重损伤,甚至可能造成肛门失禁等并发症。

癌变危险:

肛瘘的多发性,可形成直肠阴道瘘、直肠膀胱瘘,危及周围脏器。多年未治或误治的老肛瘘有癌变的可能。

瘘口、瘘管增加:

肛瘘多次反复发作,脓液可穿破管壁顺括约肌间隙蔓延而成多发性、复杂性肛瘘,不但给治疗带来困难,也影响到肛门的生理功能。

危及邻近器官:

肛瘘是一种多发类的疾病,长时间不治疗则可能导致阴道瘘或膀胱瘘等症的发生。这样会危及患者的内脏,发生癌变的概率也会变高。

感染流脓:

肛瘘一旦形成,自愈的机会极少,并带来一系列的危害。首先,肛瘘感染发炎后,肛门疼痛剧烈,溃破后脓水污染内裤,脓汁刺激局部皮肤,肛门瘙痒剧烈。久而久之,病情会使身体虚弱消瘦、精神不振、抗病能力下降,发作频繁就会导致恶性循环。

专家提醒,肛瘘的出现是因为肛周脓肿未及时治疗引发的,所以应及时运用微创疗法的方式进行治疗,以减少疾病对患者的伤害。

本版制表\石梁均

链接

春天是调养肝脏的重要季节。春季养肝,需要饮食、情绪、运动、睡眠各方面的相互配合。周军怀向读者推荐了护肝4字诀:“忌、慎、均、洁”。

“忌”

忌喝酒、忌吃油腻辛辣的食物,忌刻意进补。西兰花、菠菜等深绿色食物有益肝气循环代谢,还能消除疲劳、舒缓肝郁,以补充维生素和微量元素。

“慎”

慎用药物。所谓“善治不如善养,三分吃药,七分调养”,对提高治疗效果、促进疾病恢复大有帮助。

“均”

营养均衡。目前,中年男性中,许多人出现脂肪肝症状,此类人群用餐时应多食各种蔬菜、豆制品、水果等。

“洁”

饮食要洁净。不洁饮食,尤其是熟肉制品、生猛海鲜,容易含有各种肝炎病毒,一旦食入,有可能导致急性肝炎发生。

36岁IT男死亡引关注
如何有效预防猝死?

近日,深圳36岁的IT男张斌猝死事件引发关注。猝死,是指健康者突然发生未预料到的快速的自然死亡。这种猝死有心源性猝死和非心源性猝死两类,其中心源性猝死有一部分是心肌梗死导致。心肌梗死发生前,有相当一部分人会有征兆出现,如反复发作的心痛、心闷、心慌,或是感觉很疲劳等,但也有部分人没有任何征兆。其特点有三:死亡急骤,死亡出人意料,自然死亡或非暴力死亡。

那么,应该如何预防猝死事件的发生?

一级预防:注重日常饮食和锻炼。

1、合理调整饮食,少吃盐及腌制食物;

2、戒烟限酒;

3、保持心情舒畅及情绪稳定;

4、避免过度劳累;

5、坚持适度体育锻炼。尤其需要注意的是早晨是心血管疾病的高发期,并不是锻炼身体的最佳时间,最好在下午4—5点或晚间饭后2—3小时进行体育锻炼。

二级预防:有病早治,积极治疗高血压、心脏病、糖尿病等疾病。

定期体检是非常关键的,也是非常必要的,一般来说30岁以上的人最好每年做一次体检。了解自己的“身体数字”,让医生告诉您,您的血压、血脂与血糖的情况,以及腰臀比、BMI指数。知道这些数字后,就可根据自身情况抵御心血管病的风险。(桑文)

补肾非壮阳 巧吃黑豆补肾

传统医学和现代医学都认为通过一定的膳食选择可以达到强精、壮阳和补肾等功效。但是,需要注意的是,补肾就是壮阳的观念存在误区。那么吃什么补肾呢?下面介绍两款黑豆的吃法。

韩式蜜黑豆

食材:黑豆300克,白芝麻、苏打粉、食盐、白砂糖、蜂蜜少许。

做法:

- 1.将黑豆洗净,加冷水混合小苏打浸泡,直至外皮开裂,能看见里面绿色豆仁,用水冲洗几次后沥干水分;
- 2.将白砂糖、食盐、高汤和温开水混合,放入黑豆,夏天泡6小时,冬天泡12小时,春秋泡8—10小时左右;

- 3.将泡好的黑豆和泡黑豆的水放入锅中煮开,煮开后加冷水再煮开,水开后再加等量的冷水,等再煮开时就改用微火,盖上锅盖煮3小时(最好时不时打开锅盖搅拌),煮至还有少许汤汁时加入蜂蜜,融化后即可关火;
- 4.放凉后加入白芝麻即食。

黑豆猪肚汤

食材:黑豆、益智仁、桑螵蛸、金樱子各20克,猪肚1个,盐适量。

做法:

- 1.将黑豆、益智仁、桑螵蛸和金樱子用干净纱布包裹好;猪肚清洗干净,去除异味。
- 2.将纱布包和猪肚一起放入锅中,加适量水炖熟,加盐调味即可。

功效:补虚损、健脾胃。

(小玖)

六大坏习惯破坏新陈代谢

<p