

长期高血压易引发严重并发症

■ 本报记者 王培琳

高血压是常发于中老年人身上的一种常见病症,长期高血压会引发各种严重的并发症,应引起人们重视,积极进行防治。

海南医学院附属医院心脏外科主任医师刘苏说,高血压分为原发型和继发型。原发即找不到明显病因的高血压,继发是指有明确病因,如肾动脉狭窄等导致的高血压。人们平时所说的高血压经常是指原发的、没有明显病因的高血压。

高危因素:高龄、肥胖、糖尿病

高龄、男性、肥胖、糖尿病、高血脂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、黄花草、胡萝卜等,少吃脂肪多的食物,如五花肉、排骨肉、香肠等。防止饮食过腻过饱,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

前列腺疾病最主要的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,导致以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,随着我国人口老龄化发病日渐增多,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,甚者导致排尿尿,重者可能危及生命。李浩勇说,前列腺炎增生与年龄有关。一般而言,年龄越大,患前列腺炎的几率就越高。前列腺炎增生应及早发现,及早治疗,以免延误病情。

春夏季节,湿热的气候可使膀胱肌肉松弛,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,肝经气血失调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,患前列腺炎疾病,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:

- 发现症状,要及早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。
- 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,从而耽误病情。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 注意个人卫生,规律性生活,戒除手淫等不良生活习惯。

肛瘻常发作危害大



■ 本报记者 侯赛 通讯员 李行

肛瘻是常见的一种肛肠疾病。由于很多人对肛瘻的危害认识不足,患病后没有及时去医院进行治疗,严重危害健康。三亚市中医医院肛肠科负责人陈汉雄表示,肛瘻的发病率仅次于痔,多见于男性青壮年。肛瘻发病时,在肛门部位会出现很多瘻口和瘻道,从瘻口中流出来的脓液会导致炎症出现。当脓液和气体进入瘻口中,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。

肛瘻分为低位肛瘻和高位肛瘻,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。因为从瘻口中流出来的脓液使肛门部位过于潮湿,潮湿的环境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。因为肛瘻不能自行痊愈,所以瘻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,导致患者排便不尽。此外,一些患者在肛瘻发病的时候,心理压力比较严重,可能会伴有消瘦、贫血、体虚等问题。肛瘻不及时治疗会给患者带来哪些危害? 陈汉雄表示,肛瘻不及时治疗,可能造成以下几种危害:

精神压力大、情绪压抑易造成肝郁不舒

三类男人急需护肝

■ 本报记者 侯赛 通讯员 李行

近年来,许多男性谈肾“虚”而色变,补肾成为他们日常生活的保养目标。殊不知,在节奏紧张的现代生活中,保护男人的肝,远比补肾更重要。

中医认为,肾为先天之本,上了岁数、肾偏虚的老年男性应适当补肾。而肝主疏泄,以通为顺,如果肝气不舒,人的周身气血运行便会紊乱,出现高血压、消化系统紊乱等疾病。对于中年男性来说,精神压力大,情绪压抑,容易造成肝郁不舒、烦躁、易怒、焦虑、食欲不振等症。此外,男性应酬多,喝酒难免伤肝,易形成西医所说的“脂肪肝”。长期面对电脑,“久视伤肝”,保护肝脏刻不容缓。

三亚市中医医院脾胃科主任周军怀告诉记者,日常生活中,三类男性要特别注意护肝。一类是应酬多,饮酒多的男性,一类是老烟枪,还有一类是游戏狂人。这三类男性群体比较容易出现肝病问题,要注意护肝。



“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。它含有熊果酸,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,还可用于山楂泡水喝,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。如果是经常喝酒或出现脂肪肝迹象的人,也可以尝试五味子、柴胡等中药材制作药膳。

肛门失禁:

如果任由肛瘻发展,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:

肛瘻的多发性,可形成直肠阴道瘻、直肠尿道瘻和直肠膀胱瘻,危及周围脏器。多年未治或误治的老肛瘻有癌变的可能。

瘻口、瘻管增加:

肛瘻多次反复发作,脓液可穿破管壁顺括约肌间隙蔓延而成多发性、复杂性肛瘻,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:

肛瘻是一种多发类的疾病,长时间不治疗则可能导致阴道瘻或膀胱瘻等症状的发生。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:

肛瘻一旦形成,自愈的机会极少,并带来一系列的危害。首先,肛瘻感染发炎后,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:

肛瘻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处理,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、忌熬夜。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疾病的风险。(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,春秋季节泡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

有关研究显示,排除疾病因素,新陈代谢较快的人更健康。必须远离以下这些坏习惯,才能让新陈代谢运转得更合理。

睡眠不足

许多人都有类似的感受:一段时间经常熬夜或作息不正常,就感觉老得特别快。有关实验显示,缺乏睡眠的参试者体内有711种基因的功能发生了改变,其中就涉及新陈代谢的相关基因。建议每天至少要保证7小时的睡眠。

久坐不动

懒惰已成为长寿的克星,久坐不动使新陈代谢变得迟缓,长期如此,容易面临高血压、糖尿病的威胁。相比之下,每隔一段时间就起身活动的人,患代谢综合征的几率更低。医生表示,即使每天都去健身房,但其他时间全部都坐在椅子上,也算久坐。上班族最好养成随时站立的习惯,比如站着打电话、开会等;久坐后要起身扩扩胸、伸伸懒腰、活动颈部。

吃果蔬不认真洗

科学家发现,受农药污染食品里所含的有毒物质,摄入体内后会储存在脂肪细胞里,干扰能量代谢,减慢新陈代谢速度。专家建议,清洗果蔬时,流水下搓洗半分钟是最好的办法,也可以在水中加点面粉浸泡,搓搓后再冲洗,最好多冲几遍。

不吃早餐

不吃早餐,容易导致午餐和晚餐摄取“垃圾食品”的几率大增。长期如此,新陈代谢逐渐紊乱。早餐吃得越丰盛,血糖、血脂控制得越好,患代谢性疾病的风险越低。

两餐间隔太久

一日三餐定时进食是人类进化至今形成的规律。某一餐不吃,导致两餐之间间隔太久,人体长时间处于饥饿状态,会减低新陈代谢速度。医生建议,根据胃正常的排空时间,每餐之间最好间隔4—6小时左右,中间可适当加餐,但最好是坚果、水果等健康食物。

饮食不规律

有些人吃饭没节制,爱吃得饱饱的,长期如此,容易因热量摄入太多导致脂肪过剩,让脂肪代谢失衡,最终血脂增高。还有些人常因怕发胖而吃得太少,反而会令新陈代谢来个“急刹车”。要想控制体重,应该多吃水果和蔬菜等高纤维、低热量的食物,并且一定要吃主食,可以用粗粮来替代部分精米白面。(小玖)