

青年高血压来袭，科学防治刻不容缓

淮北市人民医院全科医学科 杨伟红

根据《中国高血压防治指南(2024年修订版)》的数据显示,1991—2015年间,20—39岁人群的高血压患病率升高了144%,青年人群已经取代老年人,成为高血压患病率上升的“主力”。尽管青年高血压病患者早期的症状不明显,不影响工作和生活,但若没有及时有效干预和治疗,可能会导致冠心病、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭、中风、肾脏病,甚至猝死。因此,对青年高血压病要尽早识别以做到及时有效的干预和治疗。

根据中国的高血压诊断标准和世界卫生组织对年龄的划分标准,青年高血压病的患病年龄界定在18~44岁人群,在未服用抗高血压药物的情况下,非同日三次测量血压,收缩压 ≥ 140 mmHg或舒张压 ≥ 90 mmHg,可诊断为高血压。

一、青年高血压病的特点

1. 起病隐匿:早期一般没有明显症状或早期血压波动较大,不容易被发现,大多数是在体检时偶然发现并确诊

的。更让人担心的是,这类患者常常因为忙于工作,缺乏健康理念,对高血压的危害也认识不足,很多人认为无症状就无需治疗。即便接受药物治疗的人群,也常因为过度担心药物的副作用,往往难以长期坚持。

2. 以舒张压升高为主:青年高血压患者因大动脉弹性较好,能缓解动脉壁压力,因此收缩压升高不明显,但由于外周血管阻力增加,引起回心血量增加,提高了心肺压力反射,导致交感神经兴奋性升高,心输出量和心率提高,心排出量增加,而外周阻力未减,所以青年高血压以舒张压升高明显为主。

3. 性别差异:据国内外统计研究,高血压在18~44岁人群中,高血压患病率男性约为13%,女性约为7%,男性和女性有高血压的发生率在明显差异,男性的发病率高于女性,性激素(主要是睾丸激素和雌激素)是引起高血压患病率性别差异的主要原因。

由于以上特点,导致了青年高血

压患者漏诊率高、重视程度低、治疗依从性差等特点,而且随着年龄的降低情况越差,更需要引起人们的重点关注。

二、青年高血压病的发病因素

青年高血压的病因与其他年龄群体的高血压相比,其发病原因较为复杂,而且个体差异明显。青年高血压发病的相关因素可以归类为以下几类。

1. 遗传因素:据研究,高血压发病有家族聚集性特点,父母均有高血压,子女的高血压发病率将极大提高,比家庭中无高血压病者高出3倍以上。

2. 不良生活方式:过量饮酒或大量饮用含酒精的饮品、高盐饮食、缺乏体育锻炼或体力活动等,都会对血管造成不良的影响,导致血压升高。

3. 体重超标:肥胖是高血压诱发的重要因素,高血压病人中约有1/3是体重超重者。

4. 精神压力过大:人体在精神压力过大容易产生紧张、愤怒、压抑、焦虑等

情况,这样的心绪导致体内交感神经过于兴奋,诱发高血压。

5. 经常熬夜:熬夜会影响内分泌和植物神经功能,引起血压升高,睡眠不足引起的情绪变化也会引发高血压。

三、青年高血压病的预防

“上医治未病,中医治欲病,下医治已病”。因此,针对青年高血压病,最重要的是做好预防措施,可以根据其发病因素,从以下几个方面入手进行预防与控制。

1. 健康饮食:保证膳食平衡的同时需要控制食盐的摄入量,每日食盐摄入量不超过6克,增加钾摄入,多吃蔬菜水果,这些食物富含纤维,有助于降低血压。

2. 适量运动:适量运动不仅有利于体重的控制,还能强化心肺功能,改善血管状态,对于高血压的预防具有一定作用。

3. 戒烟限酒:避免吸烟,烟草中含有尼古丁。饮酒,尤其是烈性酒,会刺激心跳加快,血管收缩,并使血压

升高。

4. 控制体重:超重或肥胖的人员则需要注意科学减重,通过饮食和运动相结合的方式减轻体重。

5. 调整心态:对于长期处于精神紧绷状态的人来讲,需要自我调节,保持心情轻松愉快,避免情绪过于激动。

6. 规律作息:保持充足的睡眠时间,按时睡觉和起床,避免熬夜。

7. 定期体检:定期测量血压是早期发现高血压的重要手段。建议成年人每年至少测量一次血压,尤其是有高血压家族史、肥胖、长期精神紧张等高危人群,更应增加测量次数。

四、青年高血压病的治疗

青年人高血压病程短,血压波动性大,大多属边缘性高血压(正常血压与高血压之间),没有重要器官的损害,因此不必有过多的精神负担,保持乐观态度,增强抗病信心。但也不可放松大意,一旦诊断为高血压病,则宜及早防治,使血压处于稳定状态,延缓或阻止病情的进一步发展。在临床治疗时需

要注意以下几点。

1. 青年高血压病患者如果血压不是太高,可以不用降压药物或通过改善生活方式等方法治疗使血压稳定在正常水平。

2. 对血压值虽不高,但已出现一些高血压病的临床症状或有高血压病家族史的患者,需要适时合理地应用一些降压药来降低血压。

3. 降压药种类繁多,选择时要根据每个患者特点进行选择,总原则是选用疗效好、副作用小的药物,逐步使血压降到正常而不能操之过急。切勿盲目用药,易发生不良反应,一定要在医生指导下用药。

4. 健身气功、中药、针灸和穴位按摩对防治高血压也非常有效,可以作为辅助手段来降低血压。

青年朋友,当你得了高血压时,不要害怕恐惧,要相信,通过采取健康的生活方式和积极的治疗,不仅能有效控制血压,还能显著提升生活质量,实现自己的理想。

浅谈儿童生长痛

淮北市人民医院儿科 陈娟

在临床诊疗工作中,经常会遇到一些孩子因为腿疼就诊。这些孩子有的是关节疼,有的是肌肉疼痛。疼痛程度也轻重不一,轻者数分钟即缓解,重者哭闹不止。有的孩子是白天腿疼,有的是夜晚腿疼,也有发作时间不固定的情况,甚至有的孩子会走路一瘸一拐。这个时候,家长们就诊后最常提出的问题就是“我的孩子腿疼是怎么回事,是不是生长痛呢?要不要紧?”下面我们一起来了解一下儿童“生长痛”。

一、生长痛的定义及症状

生长痛是儿童生长发育过程中出现的一种生理现象,主要发生在4—14岁儿童,尤其是5—7岁的生长发育高峰期更为常见。确切原因尚未完全明确,一般认为,这与儿童生长发育速度过快,骨骼生长迅速,而周围神经、肌腱、肌肉生长相对滞后,产生牵拉引发疼痛有关。同时,运动过量、疲劳、睡眠不足等也可能诱发生长痛。那么一般会有哪些症状?这些症状有什么特点呢?总结一下,主要有以下几个方面:

1. 疼痛多为肌肉疼痛,不是关节或骨骼的疼痛,且疼痛部位不出现红肿、发热、压痛等炎性表现。

2. 疼痛部位常为下肢,常见于膝关节、大腿、小腿和腹股沟部,多发生在双侧。

3. 疼痛呈无规律、间歇性发作,发

作时间可在数分钟至数小时,常在傍晚及夜间发生,自行缓解,在疼痛的间歇期常无任何异常。

4. 疼痛时不伴发热、皮疹等全身症状,但可能伴有肚子疼、头痛和睡眠障碍等。

二、生长痛的原因

对于家长来说,常问的问题就是“生长痛的原因是什么呢?”目前生长痛的原因尚不明确,主要可能与以下几个方面有关:

1. 长期过度或超负荷活动,导致关节囊松弛,局部代谢废物堆积。

2. 与不良的足部姿势有关。

3. 发生生长痛的儿童痛阈降低,对疼痛敏感性增加。

4. 骨骼在迅速生长与其周围神经、肌肉、肌腱生长速度不同步有关。

5. 与血钙、磷、骨碱性磷酸酶等代谢有关。

6. 与患儿家庭和其他社会压力因素对情绪的影响有关。

三、如何鉴别诊断生长痛

那么家长会问了,孩子腿疼一定就是生长痛吗?骨肿瘤是较容易与生长痛混淆的病症。若父母发现孩子疼痛愈发严重,应尽快带孩子前往骨科门诊检查。另外就是青枝骨折。一般来说,青枝骨折没有明显的移位,所以从外观上很难判断。小朋友安全意识比较差,运动的时

候很容易出现摔伤,或者由于运动过量,导致骨骼受损,因为小朋友骨的韧性比较好,所以不一定出现明显移位。这种情况我们就称为青枝骨折。因此,若家长怀疑孩子发生青枝骨折,应及时带孩子去医院拍片子确诊。医生对生长痛的确诊属于排除性诊断,需要通过详细的病史询问及仔细的体格检查,必要时还需要借助辅助检查,如血常规、血沉、C反应蛋白、X线、磁共振等检查,排除外伤、骨滑膜炎、风湿、幼年特发性关节炎、肿瘤等原因引起的腿痛。

四、如何治疗生长痛

如果孩子考虑是生长痛,需要做些什么呢?对于儿童生长痛,属于一种自限性疾病,目前尚无特效的治疗方法,但其预后良好,随着年龄增长,逐渐缓解,大多数在青春期疼痛消失。因此在治疗上,以对症状治、缓解症状为主。具体可以从以下几个方面着手:

1. 适当活动:避免长时间高负荷或剧烈运动。有研究表明,生长痛发生当天身体活动持续时间 > 60 分钟的患儿,出现疼痛的风险比身体活动持续时间 ≥ 30 分钟的患儿更高。

2. 心理疏导:对于心理负担较重的儿童,可咨询专业心理治疗师。通过行为认知疗法减轻患儿对下肢生长痛

的焦虑与恐惧,采用情绪疏导疗法鼓励患儿表达情绪体验,降低其对痛觉的敏感性。

3. 补充钙和维生素D:维生素D是调控人体骨形成与吸收的关键营养素。未规律补充维生素D的儿童,可检测血清维生素D水平,按需补充。喝牛奶是从食物中获取钙质的最佳方式,其钙含量丰富且易吸收。不建议通过补品给孩子补钙,因其可能含有导致性早熟的成分。家长可适当鼓励孩子多进行户外运动,多晒太阳,促进钙的吸收,缓解生长痛症状。

4. 肌肉拉伸治疗:有研究表明,肌肉拉伸能够缩短生长痛的疼痛持续时间。

5. 热敷:用温热毛巾或热水袋对疼痛部位进行局部热敷,可促进血液循环,缓解疼痛。

6. 按摩:轻柔地按压、揉搓疼痛部位,能有效放松肌肉,减轻不适。

7. 纠正不良足部姿势:存在不良足部姿势的儿童,可咨询专业医师,按需使用适配的矫形鞋垫或矫形鞋,必要时在康复师指导下进行锻炼。

总之,面对因儿童生长痛引起的腿疼,家长不必过度担忧和焦虑,明确诊断后用对方法,患儿疼痛多会逐渐缓解消失,愿每一个孩子都能健康快乐地成长。

上消化道钡餐:透视胃肠奥秘,守护胃部健康

安徽医科大学附属宿州医院(宿州市立医院)放射科 薄翔

上消化道钡餐是一项常见的医学检查方法,主要用于了解上消化道的健康状况。许多人对这项检查有所耳闻,却不太清楚其操作过程、重要性,以及在胃病预防和治疗中的作用。实际上,钡餐检查是一种非常直观有效的诊断工具。检查时,患者需摄取一种特殊的含钡液体,借助该液体,医生能够清晰地观察到食道、胃和十二指肠的形态与功能。今天,我们就来深入了解一下上消化道钡餐的原理、过程及其在胃病预防中的重要作用。

1. 什么是上消化道钡餐?

上消化道钡餐,是利用钡餐在X光下的特殊显影特性,结合透视技术,来检查上消化道(涵盖食道、胃和十二指肠)健康状况的一种方法。在检查时,患者需吞下含钡液体。由于钡在X光下具有较强的吸收能力,能清晰地勾勒出消化道的形态、结构,以及可能存在的病变。为什么选用钡呢?钡是一种无毒的化学元素,在X光环境下能有效吸收辐射,这使得钡餐能够为医生提供清晰的影像。钡餐检查的关键意义在于,它能够辅助医生发现胃肠道的各类病变,诸如溃疡、炎症、肿瘤等。

2. 上消化道钡餐的检查过程

在进行钡餐检查前,患者需要做好一些简单的准备工作。通常建议

患者在检查前禁食6—8小时,以确保胃内无食物残留,防止影响检查结果。检查时,患者会被要求站立或坐在检查台上,然后在医生的指导下吞下钡餐。吞下钡餐后,借助X光透视设备观察钡液在消化道内的流动情况。这一过程大概会持续几分钟。在此期间,患者需依据医生的指示调整体位,比如侧卧、弯腰或站立等。这样做的目的是为了全面观察消化道的不同部位。检查过程中,患者需保持相对静止,避免因运动干扰影像的清晰度。检查结束后,患者即可恢复正常饮食。由于钡餐检查后可能会出现便秘或大便呈白色的现象,建议患者多喝水,以促进体内钡的排出。

3. 上消化道钡餐的重要性

上消化道钡餐检查至关重要,它为观察胃肠道健康状况提供了重要视角。其最大的优势在于能够发现一些早期胃病,例如胃溃疡、食道炎、胃癌等。尤其是对于一些有胃病症状的患者,钡餐检查能够清晰呈现病变的部位、大小及形态,有助于医生及时制定治疗方案。钡餐检查的另一重要作用是帮助医生了解消化道的功能状态。通过钡餐显示出的消化道形态,以及观察钡餐的通过速度和方式,医生能够判断是否存在食道蠕动功能障碍、胃排空障碍等问题。举例来说,若患

者吞咽钡餐后,影像显示食道蠕动迟缓,这可能意味着患者存在食道动力不足或其他功能性障碍,为医生的诊断提供了关键线索。

4. 钡餐检查与胃病预防

上消化道钡餐检查是胃病预防的一项有效举措。很多胃病,特别是早期的胃癌、食道癌等,在初期症状可能并不显著,患者往往难以察觉。钡餐检查有助于发现这些病变的早期迹象,尤其是当患者出现反复胃痛、消化不良、食欲不振等症状时,及时进行钡餐检查有利于尽早发现问题,防止病情恶化。钡餐检查对于有家族病史或其他高风险因素的人群尤为关键。若家族中有人曾患有胃癌或其他消化道疾病,定期进行钡餐检查能够及早察觉潜在问题,及时采取干预措施,降低患病风险。

5. 钡餐检查与其他检查方式的比较

相较于其他胃肠道检查方法,上消化道钡餐具有一定优势。例如,胃镜检查是另一种常见的胃病诊断手段,它能够直接观察胃和食道的内部状况,甚至可在检查过程中进行活检。然而,胃镜检查属于侵入性检查,需要插入胃镜,会给患者带来一定的痛苦和不适。而钡餐检查属于非侵入性检查,患者只需吞下钡液,痛苦较小,适用于对胃镜检查存在恐惧或不

适合进行胃镜检查的患者。不过,钡餐检查也存在局限性。尽管它能够呈现胃肠道的形态变化,但对于一些细微病变,如早期的小病灶或浅表性病变,可能难以精准察觉,而胃镜检查则能够更直观地观察到这些细小变化。因此,应根据患者的具体情况,选择适宜的检查方式,有时也会将钡餐和胃镜等多种检查手段结合使用,以获取更为全面的诊断结果。

6. 钡餐检查的注意事项

首先,检查前务必严格遵循禁食要求,防止食物干扰检查结果。其次,钡餐液虽无毒,但不能随意吞咽,必须在医生的指导下进行检查,以确保检查效果和安全。再者,钡餐检查后,患者可能出现便秘或大便变白的情况,这属于正常现象。一般而言,多喝水可助力钡的排出,使身体恢复正常状态。若出现持续不适,或不适症状较为严重,建议及时咨询医生。

总而言之,上消化道钡餐检查作为一种简便、有效且非侵入性的胃肠道检查方法,为人们的健康提供了有力保障。无论是患有胃病症状的患者,还是高危人群,都可通过定期进行钡餐检查,为自己的胃肠健康筑牢防线。因此,定期关注自身胃肠健康,接受适当的检查,尤其是上消化道钡餐检查,将成为我们保护胃肠道、预防胃病的重要举措之一。

甲状腺术后护理小妙招

马鞍山市人民医院普外综合病区 刘芳

甲状腺位于颈部甲状软骨下方,气管两旁,是成年人最大的内分泌腺。随着人们生活方式的改变,受长期高碘或低碘饮食、精神压力增大等因素影响,甲状腺疾病患者数量呈上升趋势。正确的护理措施对于促进患者康复、有效预防并发症的发生极为重要。接下来,为大家介绍甲状腺术后护理的实用小妙招。

一、甲状腺术后三大护理支柱是什么?

甲状腺术后三大护理支柱,即休息与恢复、伤口护理以及饮食调整,是确保患者顺利康复的关键。

在休息与恢复方面,术后患者应确保充足的休息,避免进行大幅度锻炼或从事繁重劳动,以防增加身体负担,这样会对伤口的恢复有很大的帮助。在此基础上由医生为患者提供个性化的康复方案,引导患者逐渐回归正常生活中来。

在治疗过程中,要保持伤口清洁与干燥,要经常更换敷料,同时要注意是否有红肿、渗液等感染症状。患者应遵循医嘱的嘱咐,避免用手直接接触伤口,以减少感染风险。

在饮食调整方面,术后初期应以温凉流质或半流质饮食为主,如稀饭、藕粉等,逐渐过渡到软食和普通饮食。饮食应富含营养、易消化,避免辛辣刺激食物,以促进伤口愈合和身体康复。另外,患者在医生指导下,适当补充蛋白质、维生素、矿物质等营养成分,以满足身体康复需求。

二、甲状腺术后护理为何如此重要

甲状腺术后护理之所以如此重要,是因为手术虽然成功切除了病变的甲状腺组织,但患者术后仍面临着诸多挑战。

首先,伤口的愈合是一个复杂而细致的过程,需要良好的护理来确保伤口清洁干燥,避免感染,促进组织修复。良好的术后护理能够加速伤口愈合,减少因感染而导致的延期愈合或疤痕增生。

其次,甲状腺作为人体重要的内分泌器官,其功能的恢复直接关系到患者的生活质量。术后护理通过合理的饮食调整、药物管理和休息安排,有助于甲状腺功能尽快恢复正常,维持体内代谢平衡。

此外,甲状腺手术还可能引发一系列并发症,如声音嘶哑、手足麻木等,这些并发症不仅影响患者的日常生活,还可能给患者带来心理负担。因此,良好的术后护理通过密切观察病情变化,及时采取措施预防和及时处理并发症,能够有效减轻患者的痛苦,提高手术的成功率和患者的满意度。

三、如何进行甲状腺术后护理

如何进行甲状腺术后护理,是确保患者顺利康复、减少并发症的关键。以下将从伤口护理、饮食调整、药物管理、声音保护、定期复查以及心理调适六个方面进行详细阐述。

1. 伤口护理

患者应保持伤口区域的清洁与

干燥,这是预防感染的基础。术后需按常规进行换药,并按时进行随访。在换药的过程中,要注意观察是否有红肿、渗出、化脓等异常现象,及时到医院进行治疗。此外,患者应避免剧烈运动或过度用力,以免伤口裂开或影响愈合。

2. 饮食调整

术后初期,患者应以温凉的流质或半流质饮食为主,如米粥、蔬菜汤等,保证营养的摄入。随着病情的好转,患者可以逐渐过渡到普通饮食,但饮食仍宜清淡易消化,富含蛋白质和维生素。所以在治疗过程中要多吃一些富含蛋白质的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类等。另外新鲜的果蔬还含有丰富的维生素和矿物质,可以帮助机体恢复健康。平时尽量不要吃辣椒、花椒等辛辣刺激的食物,否则会对皮肤造成伤害,从而导致恢复不良。对于需要碘-131治疗的患者,还应遵医嘱进行低碘饮食,以免影响治疗效果。

3. 药物管理

患者应遵医嘱按时服用止痛药物、抗生素及激素替代治疗药物等。止痛药物可以缓解术后疼痛,提高患者的舒适度;抗生素可以预防感染,促进伤口愈合;为维持人体正常生理功能,需通过激素替代治疗补充甲状腺激素。患者不能随意改变用药剂量,也不能停止用药,否则会对疗效产生一定的负面影响。在用药过程中,如果有任何副作用或者感觉到不舒服,应该立即报告医生,这样可以使医生做出相应的调整。

4. 声音保护

由于手术可能影响到喉返神经,术后患者应尽量少说话,多休息声带。如果需要交流时,应尽量使用轻柔的声音,避免大声喧哗或长时间说话。如声音问题持续存在,如声音嘶哑、发音困难等,应及时咨询耳鼻喉科医生,以便得到专业的诊断和治疗。

5. 定期复查

术后患者应定期到医院进行复查,监测甲状腺功能和肿瘤复发情况。复查项目通常包括甲状腺超声检查、甲状腺B超等。通过定期复查,可以及时发现并处理可能存在的问题,如有甲状腺功能异常、肿瘤复发等,如有异常,应立即就医处理,以免延误病情。

6. 心理调适

甲状腺手术可能给患者带来一定的心理压力,如焦虑、恐惧等。家属应给予患者充分的关心和安慰,鼓励患者积极面对手术,保持乐观心态。患者还可以通过看书、听音乐等方式缓解压力。必要时,患者也可向心理咨询师求助,接受专业的心理疏导与治疗。

甲状腺术后护理是一个细致且全面的过程,需要患者和家属密切配合。通过遵循医生的指示,做好各项护理工作,患者能够更快地康复并减少并发症的发生。希望本文介绍的甲状腺术后护理小妙招能够对大家有所帮助。