



更多资讯请加入“新民健康”微信公众号
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

新民健康

本报新民健康工作室主编 | 总第 281 期 | 2021 年 1 月 21 日 星期四 本版策划: 郑琳 视觉设计: 薛冬银 编辑邮箱: xjmjk@xmwb.com.cn

高血压患者过冬, 如何面对三个“致命”时刻? ——看看上海远大心胸医院宋贺主任医师怎么说

岁末年初, 寒潮不断, 近期各大医院心血管疾病的病人明显增多。有数据表明, 我国心脑血管疾病患者冬季的死亡人数比夏季多 41%。上海远大心胸医院宋贺主任医师指出, 高血压患者要想安然过冬, 要警惕三个“致命时刻”, 养成健康的生活习惯, 树立积极的心态, 遵医嘱按时服药。

三个“致命”时刻, 高血压患者要重视

晨起时、吃饱饭后、排便时, 这三个“致命”时刻是高血压患者的危险时段。上海远大心胸医院宋贺主任医师指出, 虽然春夏秋冬这三个时刻都需要注意, 但是冬天, 由于天太冷, 人体血管处于收缩状态, 这三个危险时刻更容易引起心脑血管疾病和并发症的发生。

1、晨起时。高血压有个晨峰现象, 早上 6 点-10 点这个时间段, 血压从较低水平迅速上升, 大多数人的血压会达到一天内最高水平, 容易引发脑出血、心肌梗死等心脑血管疾病。宋主任表示, 有些高血压患者感觉到头痛、头晕, 自己还会注意去医院看病, 但是有些患者没有感觉, 这就很危险。因此, 血压管理要从晨起开始, 她建议患者降压药醒了就吃, 早上醒来, 不要着急起来, 在床上多待一会, 清醒后再起床, 喝杯温白开水, 起来后不要太早去锻炼。

2、吃饱饭后, 心脑血管的发病率也比较高, 有的患者就是在吃饱饭后发生了心肌梗塞。对此, 宋主任解释, 吃饱饭后, 血液进入胃里进行消化, 那么心脑血管供血更少, 正常人会觉得有点发困, 高血压患者心肌缺血更加严重, 更容易觉得头晕、胸闷、胸痛, 甚至诱发心肌梗死。此外, 饱餐不仅加重心脑血管的负担, 也加重了消化道的负担, 对老人来说, 吃个七分饱即可。

3、排便时。宋主任曾抢救过一个心肌梗塞病人, 手术后恢复期, 却因为便秘, 大便很用力, 结果在厕所猝死。因为心肌梗塞后, 心脏是疤痕愈合, 用力大便, 容易诱发心脏破裂。如果大便很用力, 还有可能引起血压增高, 血管收缩, 引发脑出血。宋主任呼吁有便秘的老年人, 有心脏疾病的, 平时吃通便药, 多吃蔬菜水果, 适当活动, 保持大便通畅。

寒潮不断, 高血压患者要做好自我保护

寒潮来袭, 开启了寒冬模式, 宋贺主任提醒高血压患者做好以下自我保护:

- 1、关注天气变化, 经常看看天气预报, 如果挺冷就减少外出, 提前准备购物或去医院开药, 天冷出门时注意保暖, 口罩、手套、帽子都戴上, 中午出去晒晒太阳, 不要一早出去锻炼。
- 2、买个血压计, 家中经常测量。如果血压降不下来就去医院看看。老年人动脉硬化的比较严重, 手腕式的测出的可能不太准确, 水银血压计操作也比较复杂, 可以选用上臂式的血压计。
- 3、预备一些急救的降压药, 如果血压特别高, 到医院来不及, 可以舌下含一粒, 血压平稳了再去医院看看。
- 4、不要饱餐, 饮食要清淡, 适当运动。

中青年患者, 忽视高血压是最大问题

高血压患者有年轻化的趋势, 宋主任表示最可怕的是有些中青年高血压患者不在乎或是忽视高血压的危害性, 有的不测血压, 有的不按时服药。宋主任接诊过一个 39 岁病人, 他熬夜连着打了 2、3 天麻将, 突然胸痛, 疼了一两天受不了才来的医院, 一检查, 心肌梗塞, 病情危重, 最后心脏放了一个支架。

宋主任呼吁, 中青年人群一定要定期体检, 如果有高血压, 一定要去医院, 需要吃药的, 要按时吃药, 做好随访。

老年患者, 新春佳节应避免情绪波动过大

情绪即神经精神因素, 是高血压很重要的致病原因。宋主任指出患有高血压的老人, 如果情绪



宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员, 中国医师协会委员。在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇, 医学著作两部, 主持科研项目两项, 科研成果两项。在郑州大学附属医院工作二十余年, 对心血管疾病有较深研究, 尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肌病和心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

波动比较大, 血管收缩, 引起血压上升, 容易诱发脑出血、心肌梗塞, 甚至猝死等, 因此逢年过节时, 不管家里有无开心或不开心, 保持情绪平稳最重要。

高血压患者, 用药要避免几个误区

宋主任还特别提醒高血压患者要认清几个常见的用药误区。

- 1、高血压患者长期用药, 是否可以突然停药? 否! 有些高血压患者服用降压药后血压正常, 就突然停药了, 可是过几天血压升高了, 只好再吃药, 血压一高一低, 波动大, 这样对患者肯定是不好的, 要保持血压平稳。
- 2、降压药一吃就停, 所以能不吃就不吃。错! 降压药并不是成瘾性药物, 需要停时自然可以停, 但这需要医生根据患者的情况来决定是否停药。有些年轻人是一级高血压, 症状轻也没有并发症, 如果一段时间工作太累太紧张, 血压升高了, 服用降压药, 过一段时间精神放松了, 血压正常了, 即使不吃药, 血压也是正常的, 那么遵医嘱可以停药。

但是有动脉硬化的中老年人, 不吃药血压能达到 160mmHg 以上, 就是血压降下来了, 也不能停药, 因为这类患者的血管没有弹性, 一停药后血

压又上去了, 这样会使得血压波动过大, 从而引起脑梗或心梗等一系列并发症。

3、如果自己觉得血压正常, 便自行随意调整降压药药量。错!

如果高血压患者经常自测血压, 血压正常, 药停了血压也正常, 可以遵医嘱减少药量, 但切忌自行随意调整药量。因为有些患者认为的正常血压, 往往不是准确的。

宋主任举例说, 她临床上接诊过一类病人, 他们说自己原来高压 180 mmHg, 现在 150mmHg 血压挺正常的, 书上说 70、80 岁, 高压保持 150mmHg 的血压可以啊。但是一检查, 他们有糖尿病合并肾功能不全等其他疾病, 对于这类病人, 高血压标准不是 150mmHg, 而是收缩压不高于 130mmHg, 舒张压不超过 80mmHg。因此, 宋主任再三强调患者一定要遵医嘱, 不能自己想停药就停药。

4、有些心衰病人说, 他没有高血压, 医生为什么要我吃降压药呢, 我就不吃。错!

宋主任耐心分析, 因为有些控制心衰的药物, 说明书上写的确实有降压作用, 但是这些药物也有其他作用, 使用这些药物的目的不是为了降压而是治疗心衰必须要用的药, 而且吃了以后降低一些血压是允许的, 只要高压不低于 110 就行, 这些药不仅不能停, 还要长期服用。(郑琳)

镶牙前, 口腔内的残根怎么办? 是否一拔了之?



由于外伤、龋坏、咀嚼磨损等原因造成牙体缺损, 来到口腔医院修复科要求镶牙的患者, 经过口腔检查会发现, 很多人的牙冠破坏严重, 仅剩牙根, 那么在镶牙前, 是否需要拔除残根是许多人关心的问题, 尤其是那些惧怕拔牙的人。

镶牙前能保留的牙根尽量保留

其实, 是否需要拔除残根应该视具体情况而定, 总的原则是能保留的牙根应尽量保留。因为残根的保存有利于维持牙根周围的骨组织, 减少吸收, 也可以增加假牙的固位力和稳定性。不能保留的牙根如果强行保留, 会适得其反, 造成假牙不稳定、疼痛、炎症等危害。

那么, 什么是能保留的牙根? 能保留的牙根又需要怎么处理呢? 一般医生会对患者口内的残根进行一系列口腔检查, 辅助检查, 根据临床表现和牙片来确定患者口内的残根是否有炎症, 牙根长度是否足够, 是否有松动、疼痛等症状, 由此确定该残根有没有保留价值, 对于后期的修复计划是否有用。

对于牙根短, 有炎症这样没有保留价值的残根, 建议拔除。待创口完全愈合后, 再进行后期其他修复治疗。对于根长足够, 没有炎症及松动, 能够保留的残根, 应先进行牙体牙髓治疗, 就是大家所知道的“杀神经”, 治疗结束没有症状后, 针对该残根可以进行桩核冠修复, 并进行其他牙齿的修复治疗。

桩核冠修复与种植牙的区别

很多患者就诊时, 要求医生在残根上“种一颗牙”。这是患者对于种植修复与桩核冠修复的混淆与错误理解。

桩核冠修复, 就是在患者原有的残根中, 置入并且粘接纤维桩, 用流动性树脂材料堆成核, 并且预备修形, 最后在成形的树脂核上制作全冠。而种植修复, 则是在缺少牙齿的位置(整颗牙齿缺失), 即缺牙区牙槽骨处, 植入纯钛种植体, 而后在金属种植体上制作全冠。二者是有本质区别的。

最后, 想提醒大家, 很多人对于牙齿保护不重视, 觉得牙齿坏了也无所谓, 不及时就医。这样的患者来到医院检查后, 发现有许多坏牙都需要拔除, 还有一些患者, 由于长期缺牙, 牙槽骨吸收严重, 这样的情况是十分可惜的。因此, 大家平时应认真刷牙, 注意口腔卫生, 当牙齿发生龋坏、缺损、缺失时, 应该及时就医, 及时治疗与修复。



本文作者魏兵系口腔健康管理专家、知名口腔疑难种植总监、中华口腔医学会会员, 毕业于中国医科大学口腔临床专业, 1996 年负笈日本昭和大学, 主攻口腔颌面外科及口腔修复专业, 在日从业 14 年, 获得日本国家齿科医师执照, 日本齿科医学会会员, 深谙日本齿科在服务、细节上的独特理念。她是多档电视节目特邀嘉宾, 以“优雅知性 娓娓道来”的风格被誉为“明星牙医”, 深受大众欢迎。她也是目前国内极少数能同时开展穿颧和穿翼板种植手术的专家之一, 帮助无数疑难缺失患者重拾口福。

健康小百科

胆固醇自述

我叫胆固醇, 1816 年化学家本歇尔给我起的名字, 我喜欢待在大脑和神经组织中, 也喜欢跑到肾、脾、皮肤、肝和胆汁中。

人类曾误以为我主要来自食物, 其实我大多来自人体自身的合成。一个体重 140 斤的成年人, 我在他的体内大概 140 克, 连 3 个鸡蛋的重量都不到, 我每天需更新 1 克, 其中 80% 在体内代谢产生, 只有 20% 需从食物补充, 你每天从食物中摄取到 200mg 就够了。动物内脏、肉类、鸡蛋都可以, 每个人的吸收情况不同, 要达到这个量, 有的人吃一个鸡蛋就行, 有的人大概需要 3-4 个鸡蛋。

通过饮食来限制我的体重, 作用有限。即

使你长期吃素也没多大用处, 反而会出现营养不良的情况, 增加患病风险, 最重要的是营养均衡, 保证自身的代谢正常。小朋友在正常成长的时候, 不要限制我, 因为代谢很旺盛, 他们需要更多的量来维持身体的发育, 但是对于老年人, 因为自身代谢比较缓慢, 再通过多吃高胆固醇食物来过量摄取, 就有可能出现高胆固醇血症。

有人说我是有害物质, 我挺生气的, 其实我没有我哪有你现在的样子, 我是不可或缺的, 我的本领很高。

细胞知道吧? 组成人体的基本单位, 没有它们, 就没有你们了, 细胞有一层膜就是细胞膜, 我能参与合成, 你看看, 我多么重要!

人体要正常运转, 离不开合成, 比如胆汁酸、激素, 这些家伙的合成, 都有我的功劳! 有了我参与合成胆汁酸, 才能让你大口啃猪蹄没有后顾之忧, 不用担心吃完后身体难受。激素你一定知道, 它可厉害了, 它是人体动力, 我参与合成如皮质醇、醛固酮、性激素等, 没有我, 不天天郁闷算你赢。

当然, 合成不是我一个人的功劳, 需要大家伙一起帮忙。在血液中我有两个伙伴, 一个叫高密度脂蛋白胆固醇, 别看他平时闷声不响, 其实一直在默默工作, 他会将我全身带回肝脏进行代谢, 保护你们的心血管, 有人称他为好胆固醇, 大于 1.0mmol/L 就能充分发挥他的长处啦!

另一个伙伴叫低密度脂蛋白胆固醇, 说实话, 他确实喜欢调皮捣蛋, 惹事生非, 他会将我

从肝脏带回身体, 有时候他会沉积于动脉壁, 形成斑块, 增加心血管病的危险, 但他也不是一无是处, 当他超过 3.12mmol/L, 你们就要警惕了, 不得不说, 很多时候, 是你们忽视他的警告。

要想发挥我的长处, 需要做哪些事情呢? 还是让我告诉你吧!

- 1、养成良好的饮食习惯, 注意营养均衡。鸡蛋或是动物内脏等不是不可以吃, 而是要适量; 常吃新鲜蔬菜和水果, 以及富含高纤维和膳食纤维的食物。
- 2、每天坚持运动, 控制体重, 避免肥胖。
- 3、保证正常的作息时间, 促进身体的正常代谢。
- 4、要定期检查。特别患有心血管疾病的高危人群, 应每 3 至 6 个月测量 1 次血脂。(郑琳)

本版块活动为公益活动, 不向参加者推荐医疗服务或其他商品, 相关信息仅供参考。