

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 871 期 | 2021 年 11 月 29 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

智能降压进职场 管控中青年高血压



随着社会经济的发展和生活方式的变革,高血压患病人群逐年增加,并呈现年轻化的趋势。中青年高血压患者又大多为在职人群,需要面对较大的生活工作压力,加之中青年人群对于高血压疾病的危害认知不足,导致在中青年人群中高血压知晓率、治疗率、控制率低下。

上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科、上海市高血压研究所王继光教授表示,企事业单位的员工是社会中最活跃的中坚力量,他们的身心健康非常值得关注。他们的工作压力普遍较大,健康问题明显。保护好他们的心血管健康,尤其是从血压管理入手,把健康问题及时地找出来,管理好,才能让他们不但健康生活,也能够继续愉快地投入工作,不能以牺牲健康来换取个人职业的发展。

中青年高血压的心血管风险不容小觑,超过 70% 的中青年高血压患者(18 岁-55 岁)合并超过 2 项心血管疾病危险因素,这些危险因素包括血脂异常、吸烟、肥胖、糖尿病、代谢综合征等。从治疗为主转变为预防为主的健康生活规划,有助于各项危险因素的防控。不同于老年期高血压,中青年高血压中隐匿性高血压较常见,表现为

医院诊室里血压正常,而家庭监测血压偏高,以舒张压(俗称低压)高多见,以及 24 小时动态血压偏高。由于起病年龄较轻,多数中青年高血压患者血管病变属于轻症,相对容易控制,留给医生和患者充分的时机尽快打破恶性循环,早期干预相对获益更大。

“智慧血压企业行”中青年高血压管理项目,通过智能化的血压管理系统,积极探索适合在职中青年人群的高血压管理方式,推动全社会对高血压病的认知和防治。自从 2019 年执行第一阶段以来,“智慧血压企业行”中青年高血压管理项目积累

了大量的数据和工作经验。今年启动的第二阶段依托上海市高血压研究所高血压管理的专业优势和先进的技术平台,进行工作场所血压测量、24 小时及家庭血压监测,筛查跟踪靶器官损伤改变,联合社区卫生服务中心进行高血压管理,优化远程咨询转诊与健康教育模式等,旨在实现优质医疗团队帮助企业基层医生及医务工作者,通过线上和线下的培训模式,提升业务技能和理论知识,探索适合在职中青年人群的高血压管理方法,最终推动企事业单位中青年高血压的防治效果。魏立图 TP

为你搭脉

你和身边的亲友是否经历过:反复龋齿、牙齿发黑、牙齿片状脱落、满口残牙,可能不是普通的牙病;口干舌燥,杯不离手,美味糕点难以下咽,人欲言舌舌不转,夜间数次起床只因口渴,却不只是糖尿病的专利;腮腺反复肿胀,或许不是腮腺炎;眼干、眼涩、异物感、眼红、眼痛,甚至欲哭无泪,背后不仅仅是干眼症、角膜炎、结膜炎;血小板减少,皮肤紫癜,可能不单纯是血液病;反复咳嗽,肺间质病变,肺大疱,可能不止于呼吸道疾病……

以上看似寻常的表现背后可能另有病因,那就是大家比较陌生的干燥综合征。干燥综合征是以口眼干燥为主要表现的系统性的自身免疫性疾病,如果伴有皮肤、关节、肺、肾、血液和神经等系统表现,危害性更大。我国人群原发性干燥综合征的患病率为 0.33%-0.77%,老年人群中高达 2%-4.8%。不少患者常年被“干燥”折磨,却停留在牙痛医牙,眼红医眼,从未到风湿免疫科寻求病因治疗。

■ 中医药特色治疗

中医学认为干燥综合征属于“燥痹”,肝肾阴虚为本,津亏血瘀为标。中医对于干燥综合征的治疗遵循经典思想,注重病因治疗,采用补益肝肾、滋阴润燥、活血生津等治法标本兼治,经筛选确定了“养阴活血生津方”“生芦润燥汤”作为治疗本病的基本方剂。“乌冬润燥袋泡茶”生津润燥,适用于不方便煎煮中药的患者。

干燥综合征患者的基本病因在于阴虚,给予养阴纠正治疗,阴阳平衡,外燥自然不易入侵,阴虚津亏症状得以缓解,不致于发展至脏腑痹。临床发现,中药对于改善口干、眼干、干咳、五心烦热、盗汗、便秘等局部及全身症状,显示了中医药的独特优势。

■ 预防保健与饮食调养

叩齿和穴位按摩,是自我保健的两大法宝。经常叩齿能够促进局部血液循环和淋巴回流,增加津液,改善口干,增强牙齿的抗病能力,使牙齿变得更加稳固坚硬。另外,推荐患者每天自我穴位按摩改善干眼,如揉上睛明穴、揉四白穴、挤捏睛明穴、按太阳穴和轮刮眼眶等,与药物治疗互相协同。

饮食调养也有助于缓解干燥综合征患者的病情。性味平和、质润多汁的食物有滋阴润燥的作用,如梨、柚子、葡萄、荸荠、藕、萝卜、乌梅、百合、银耳、蜂蜜等。干眼症患者可以用菊花、枸杞子和决明子泡水喝。口干病人选用鲜石斛和芦根煎汤代水喝。肺阴虚、干咳患者可以饮用传统的冰糖炖梨、百合银耳汤。注意忌食香燥辛辣的热性食物,如辣椒、姜、蒜、热带水果和牛羊狗肉等。

陈薇薇(上海市中医医院风湿病科主任医师)

中医润秋燥 食养护护眼

医护到家

老妇病痛难启齿 妇科微创再回春

年逾八旬的陈女士多年来受子宫脱垂困扰,却因为避讳隐私部位,羞于检查,迟迟不愿就医。直至拖到腰骶部酸痛,排尿排便均受到影响时,才吞吞吐吐向女儿诉苦。家人担心老年人动手术风险大不利于康复,于是求助四院妇产科。

盆底功能障碍性疾病常见于老年女性,通常表现为阴道有肿物脱出,尿失禁、排尿困难等。这不仅影响了女性健康,更影响了患者的生活质量和正常社交活动。轻度脱垂者阴道内脱出物在平卧休息后能自行还纳。针对重症患者往往采取手术治疗,尤其高龄患者,仍是手术适宜人群。微创手术从阴道做隐蔽切口,耗时约 30 分钟完成盆底重建术。上文中的陈女士接受微创手术后,在医护人员的悉心照料下,很快恢复自如地行走、排尿,子宫脱垂痼疾被治愈了。

门诊中,子宫脱垂老年患者常常因隐私问题,不愿早早就诊;也有耽误治疗时机、高龄手术风险大不能得到及时诊治的情况。上海市第四人民医院重视老年人健康和老年学科发展,为许多高龄患者的手术治疗提供了机会。妇产科盆底专科中心配备了先进的医疗仪器和设备,为轻症女性朋友和术后患者提供物理治疗和门诊康复。

成佳景(同济大学附属上海市第四人民医院妇产科主任、主任医师)

专家点拨

“便血”病因复杂多样 学会观察重视就医

生活中,很多人都会碰到大便有血的情况,人们的第一反应是痔疮。的确,内痔常表现为大便表面附有鲜血,大便后肛门滴血或者鲜血喷出,出血不会与大便混合。除了痔疮以外,肛裂也是引起大便有血的常见原因,患者可以在大便表面或手纸上看到少量血迹,也会出现少量滴血的现象。大便有血还可能是消化道出血的症状。上消化道出血时,大便便会变黑、发亮,类似柏油,所以又叫柏油便。下消化道出血时,如果出血量少,大便在肠道内滞留时间比较长,也可以是黑色。大多数情况下,血液会随着肠蠕动较快从肛门排出,通常是鲜红或者暗红色。痔疮也是下消化道出血的一种常见原因。此外,肠炎、息肉、全身性疾病也会导致便血,要及时明确病因。凡是发现大便有血,理当提高警惕,同时

还要加强对大便性状观察。大便表面除了鲜红色血液外,大便混有黏液,甚至伴恶臭;大便形状变细,次数增加,便秘和腹泻交替,有排便不尽的感觉,出现上述状况应高度警惕,及时到医院接受直肠指检以及做肠镜,筛查直肠癌。直肠癌的出血位置距离肛门很近,痔疮往往会掩盖这个症状。很多直肠癌患者同时有痔疮,更会让人忽视肿瘤的存在。

大便有血隐藏着这么多复杂的问题,患者不能只想到痔疮,切不可一味等待,切不可抱有无所谓的态度,要重视起来,及时去正规医院就诊。就诊时先去普外科,通过检查一步步明确原因。早发现、早治疗,方能获得满意的疗效,并早日恢复健康。

徐宇秋 汤文涛 许剑民(复旦大学附属中山医院普外科)

无影灯下

高龄不再是“心脏支架”的禁区

有些老年冠心病患者长年吃药,每天中药、西药一大把,还是反复心绞痛发作。综合评估下来,他们需要接受的是经皮冠状动脉介入治疗(PCI),也就是老百姓俗称的“放支架”,但总有一些患者或家属犹豫不决,担心自己的身体吃不消这样的手术,担心“放了支架”会带来更多问题,于是选择继续吃药治疗。

冠心病的治疗方法主要包括药物治疗、冠状动脉介入治疗(PCI)、冠状动脉旁路移植术(CABG)等。PCI 和 CABG 能够降低死亡风险、心肌梗死风险,改善预后,是目前最为广泛的血运重建方式。自 1977 年以来,冠心病介入治疗飞速发展,在基础研究、器械设备、技术水平和临床研究等各个方面都取得了长足的进步。

药物洗脱支架的出现,大大地降低了再次血运重建率。冠脉介入治疗创伤小、预后恢复快,患者接受度较高,临床应用非常广泛。

研究显示,稳定型心绞痛老年患者在药物治疗控制不佳时,应及时接受 PCI 治疗,能够明显缓解心肌缺血患者心绞痛症状,改善生活质量,降低中、重度心肌缺血患者的死亡和心梗风险。近年来,在市六医院心内科实施 PCI 治疗的高龄患者并不鲜见,两个月前就有一位 96 岁高龄的患者成功植入了心脏支架呢。

PCI 作为冠心病的重要治疗方法,目前绝大部分都是通过穿刺桡动脉路经来完成手术的。桡动脉易于触膜,管腔直径较大,周围无大

神经/血管,易于压迫止血,是理想的穿刺点。假性动脉瘤等并发症发生率低,术后不需要卧床,下肢不需制动,而且手掌为双重供血,不易引起手部缺血。故而,对于高龄患者接受 PCI 治疗,选择桡动脉穿刺途径简单易行,年龄本身不是影响 PCI 治疗的决定因素。

面对适合接受 PCI 的高龄患者,医生需要根据其冠状动脉病变的严重程度、全身状态、血栓和出血风险,危险因素控制、药物治疗的基本情况,充分评估手术成功的可能性、风险及预后,确定个性化的治疗方案,力争患者获益最大化。

周庭权(上海交通大学附属第六人民医院心血管内科)