

细心观测 尽早发现 及时就医

——专家支招三种特殊类型老年高血压防治

□记者 李天蔚

高血压对很多人来说并不陌生,许多患者早已习惯了按部就班服用药物、进行治疗。但九亭医院急诊内科主任医师李玉玲却提示:老年高血压患者由于动脉壁僵硬增加、压力感受器敏感性降低、自主神经系统调节功能减退,容易出现体位性低血压、卧位高血压以及餐后低血压等特殊类型,需要更多关注、及时发现、及时就医。

李玉玲补充,这三种特殊类型常发生于身体衰弱的老年患者,其中伴有糖尿病、低血容量或应用利尿剂、扩血管药物等情况的患者,更容易出现此类风险。

体位性低血压是指体位改变,如从卧位到立位3分钟之内引起的低血压。体位性低血压在65岁以上人群中发生率可达20%~50%。轻者通常无明显症状,重者可表现为头晕、晕厥、黑朦、认知障碍、颈部疼痛、乏力等,可导致跌倒和跌倒相关伤害的风险增加。

“易发生体位性低血压的患者可以记住几个

‘分钟’,减少风险发生。”李玉玲表示,患者平卧位休息时可适当抬高头部及双下肢;起床时动作放缓,可以醒后平卧在床上活动四肢数分钟,然后缓慢坐起数分钟,接下来将双下肢垂直床沿数分钟,最后缓慢站起,站起待身体适应数分钟后再行走活动。患者也可通过进行简单而又有效的物理锻炼减少血压降低。静脉回流差的患者可运用加压腹带或穿医用弹力袜,增加静脉回流量,减少体位性低血压的发生。

卧位高血压指卧位时收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和(或)舒张压 ≥ 90 毫米汞柱。卧位高血压的发生与自主神经功能障碍相关。“最具挑战性的临床情况之一是体位性低血压患者合并卧位高血压。”李玉玲说,这种情况在神经系统疾病患者中经常发生,在治疗时,医生会综合情况进行权衡。

餐后低血压指餐后2小时内收缩压下降20毫米汞柱以上,或餐后血压下降水平超过脑血管自身调节阈值而引起相应症状,是一种常见的老年疾病。常见的诱因有非饮食相关因素,包括血容量不足、利

尿剂过量、降压药过量、体位性改变等;饮食相关因素,包括高糖饮食、进餐过多、进餐过热、久卧坐起进食。常见的病因有糖尿病、帕金森病、肾功能衰竭、多器官功能衰竭等。

餐后低血压临床表现不典型,隐匿性高,要重视。“在积极纠正诱因和治疗基础疾病的基础上,进行个体化综合防治。”李玉玲介绍,主要方式包括每天进食前增加饮水量或少食多餐;接受造口管饲的老年餐后低血压患者,减少肠道营养物质输注速度,在输注前避免使用抗高血压药物;避免在餐前服用降压药,宜在两餐之间服用;减少碳水化合物摄入;适当的心理干预治疗可以有效降低患者焦虑、抑郁程度。

李玉玲提示,老年高血压患者尤其是体弱多病者,除常规检测血压外,需要检测卧位时血压、改变体位尤其是立位时血压,也需要对比餐前及餐后两小时血压变化。早期发现卧位高血压、体位性低血压及餐后低血压,早期处理,防止晕厥、跌倒甚至不良心脑血管事件等恶性事件发生。

久鸣必聋? 专家带您了解耳鸣的真相

3月3日是第25个全国爱耳日,今年爱耳日的主题是“科技助听,共享美好生活”,旨在提高公众对听力健康的重视,普及听力保健知识,预防和减少听力损失的发生。那耳朵对于人体有哪些作用?耳鸣是怎么回事?耳鸣和耳聋有哪些关系?《健康智慧屋》节目日前邀请松江区委方塔中医医院耳鼻喉科副主任医师马珍为大家科普相关知识。

马珍介绍,声音在空气中以声波的形式进行传递,而人体通过耳朵接收外界的声波,通常情况下,人耳只能感受到频率20~20000Hz的声音(医学上通常为500~4000Hz)。

耳鸣是一种症状,不是独立的疾病。指在没有外界声源或者电刺激的情况下,人耳主观感受到的声音。耳鸣分为主观性耳鸣和客观性耳鸣两种类型。主观性耳鸣是指在周围环境中没有声音或电刺激的情况下,患者自己主观感受到耳朵里有声音,他人无法听到。而客观性耳鸣,是指患者能听到声音,他人靠近或者紧贴患者的耳部时也能听到声音。客观性耳鸣是由于耳朵内的骨骼肌肉痉挛或者血管的畸形搏动等引起。骨骼肌肉的痉挛以及血管的畸形,有先天性的,也有后天的,比如外伤、炎症刺激等,均会导致肌肉、血管的位置、大小、粗细变化。只要将出现异常的血管、肌肉、骨骼复位,即能治愈。而主观性耳鸣的发病机制,专家尚未有统一的定论,但主观性耳鸣症状通常较重,患者经常无法集中注意

力工作、学习,严重的甚至影响生活、睡眠,容易发生焦虑、抑郁等情绪障碍。主观性耳鸣相应的治疗方法包括使用汤药内服(如柴胡疏肝散、六味地黄丸、益气健脾汤等),还可使用外治法(如针刺法、艾灸法、中药泡脚等)。

马珍解释,虽然在日常生活中,很多人耳鸣与耳聋同时发生或者先后发生,但根据大量的临床实践病例,两者之间没有必然的因果关系。但是,耳鸣或耳聋是身体发出的警示信号,如果出现了耳鸣或者听力下降等症状,请及时前往正规医院耳鼻喉科检查,找到原因对症治疗,避免盲目用药延误病情。同时,还要注意改变平时生活中的不良生活习惯,比如长期熬夜劳累,过度紧张焦虑,长时间接触高分贝噪声,长时间佩戴耳内式耳机听音乐等。最后,要注重健康饮食,规律运动,坚持每天做耳朵保健按摩操。

(主播、编导 刘玘吁昱) 扫二维码收听节目



头晕无力、脸色苍白,警惕这种病

许多人日常生活中感到头晕、没力气,出现脸色苍白等症状,第一反应往往是:“我不会贫血了吧?”提起贫血大家并不陌生,为何会贫血?贫血该如何防治?《健康智慧屋》节目日前邀请上海市第五康复医院内科医生刘玉冰为大家科普。

“贫血是指人体外周血红细胞容量减少,低于正常范围下限的一种常见的临床症状。”刘玉冰说。临床医学根据反映外周血红细胞浓度的指标界定贫血,凡单位体积血液中血红蛋白水平、红细胞计数及血细胞比容低于可比正常值的下限,即可认为贫血存在。血红蛋白浓度受到诸多因素的影响,如年龄、性别和长期居住地的海拔高度等。“一般情况下,胎儿、新生儿的血红蛋白较高;男性比女性的血红蛋白高;长期生活在高海拔地区的人比生活在低海拔或平原地区的人血红蛋白高;孕妇的血红蛋白水平略低。”刘玉冰说。

临床上根据贫血的程度分为轻度贫血、中度贫血、重度贫血和极重度贫血,这样的分级可以用血红蛋白含量来测定。红细胞生成减少的病因有:骨髓衰竭,包括再生障碍性贫血、范可尼贫血、红系祖细胞增殖分化障碍等;无效造血,包括骨质增生异常综合征、先天性红系造血异常性贫血、营养性巨幼红细胞性贫血;DNA合成障碍,如维生素B12缺乏、叶酸缺乏、先天性或获得性嘌呤和嘧啶代谢异常等等。

“事实上,不同年龄和性别贫血的原因也不同。”刘玉冰说。例如,儿童因为骨髓发育未能迅速达到机体生长发育所需,就会发生生理性贫血;同样是失血导致缺铁性贫血,病因也是不同的。例如,育龄妇女因为生理期失血过多会发生贫血;有些长期饮酒的青少年男性因为慢性消化道失血导致缺铁性贫血。

贫血的体征和危害有哪些?刘玉冰说:“皮肤黏膜苍白是最常见的体征,皮肤干枯无华,弹性及张力降低,毛发枯细,指甲薄脆。”贫血还会导致代偿性心率和呼吸加快,此外,还危害神经肌肉系统、消化系统、泌尿生殖系统等。轻中度贫血以口服铁剂治疗为主。重度患者口服或者静脉铁剂治疗,可以少量多次输注浓缩红细胞。极重度贫血者首选输注浓缩红细胞,待血红蛋白水平达到70g/L,症状改善后,可改为口服或者静脉铁剂治疗。

“贫血是不容忽视的一种疾病,在生活中需要定期体检,及时发现身体健康小预警,平时家中定期使用一些富含铁质的食材,如鸭血、黑木耳、猪肝、菠菜等,对缺铁性贫血有一定的预防作用。”刘玉冰建议。

(主播、编导 胡畔) 扫二维码收听节目

《健康智慧屋》节目由松江区委融媒体中心与区卫健委、区爱卫办联合主办,于每周一到周五中午11:00—12:00在松江广播电视台综合广播(FM100.9)和“上海松江”App直播。每期节目邀请来自松江区疾病预防控制中心、松江区中心医院、松江区妇幼保健院、上海市第一人民医院(南部)、上海市第五康复医院、松江区方塔中

医医院、松江区泗泾医院、松江区精神卫生中心、同济大学附属养志康复医院等松江区内各大医疗机构的专家,接受市民的问诊咨询。

市民朋友如有任何有关健康方面的问题,欢迎在直播期间拨打热线电话021-33552255,或下载“上海松江”App进入“直播-可视化直播”收听收看节目直播并参与留言、互动。

本报讯(记者 李天蔚 通讯员 张乐)

3月1日是电子烟纳入监管一周年“纪念日”,今年也是《上海市公共场所控制吸烟条例》正式实施14周年。为进一步营造良好的控烟氛围,提高广大市民对于烟草危害、科学戒烟的认识,2月29日,松江区卫生健康委员会监督所卫生监督员前往中山街道党群服务中心,开展控烟宣传。

“一老一小”是社会各界关心的重点人群,近年来,小区楼道内、教育培训机构室外区域、青少年活动区、老年活动中心的吸烟现象成为了众多市民关注的问题。本次宣传中,区卫监所将重点放在提高幼儿家长、青少年、老年人的控烟意识。通过有奖问答、发放宣传册、现场科普等互动方式普及吸烟的危害知识,结合“控烟三部曲”方案,即“室内全面禁烟、室外不吸烟和吸烟请看标识”,卫生监督员们引导居委会负责人在幼儿家长、青少年、老年人频繁活动的场所,实施严格的控烟措施。生动的案例、有趣的讲解,帮助居民意识到幼儿、青少年、老年人集中活动的区域,控烟更需要大家的努力,打造更加健康、舒适的活动环境。

持续探索控烟社区治理,松江卫监还以新举措多方面加强监管力度。对于控烟屡禁不止或投诉集中的区域开展进驻式巡查,对消防楼道、卫生间等吸烟易发区域开展专项执法,并集中约谈相关管理主体,对屡教不改的情况进行行政处罚;针对居民楼道控烟投诉难题,协调街镇、社区居委会、吸烟者和投诉者四方共治,从控烟危害、安全隐患等多维度化解矛盾,从源头上消除反复投诉。此外,松江卫监普法先行,对相关责任主体开展“合规引导”,指导管理主体完善各项控烟制度,规范张贴禁烟标识,并通过安装烟感器和语音提示设备,室外设立吸烟点、室内安排禁烟志愿者等举措,从人防、技防等多维度引导经营者共建共治,共同提升控烟意识。值得一提的是,松江卫监还在区爱卫办的指导下,聚焦泰晤士小镇社区特色,开展“无烟小镇”建设,初步形成以“监管执法、自治管理、社会倡导”为基础,商户、游客共同维护无烟环境的治理机制,着力打造泰晤士无烟社区松江地标。

重视罕见病预防 从源头阻断发生

□记者 李天蔚

每年2月最后一天是国际罕见病日,今年2月29日是第十七个国际罕见病日,2008年这一天,欧洲罕见病组织发起并举行第一届国际罕见病日活动。罕见病虽然如同“2月29日”一样“罕见”,发病率低,但患病后症状严重,且诊断难、治疗难、生育难,这些都是罕见病人群当前面临的现实困境。对此,松江区妇幼保健院产科主任鲁凤介绍,重视预防,早发现、早干预是罕见病防治的关键。

三年前,区妇幼保健院曾接诊过一名超早产儿,检查时发现,婴儿体重重、舌头大、脐部大,患有罕见“胖娃娃病”,学术上称为贝克-维德曼综合征。孩子母亲担心孩子因外表影响美观、因偏体造成行走困难,尤其是担心她发生儿童恶性肿瘤。在父母的不懈坚持下,患儿接受了数次手术,三年来持续进行康复治疗,令人欣慰地成长为一名坚强乐观的“小公主”。

在上海发布的《中国罕见病定义研究报告2021》中,将新生儿发病率、患病率小于万分之一或患病人数小于14万的疾病,定义为罕见病。目前全球已知的罕见病有7000余种,患病人数超3亿人,国内潜在的罕见病患者就有约2000万人。

今年国际罕见病日前夕,中国福利会国际和平妇幼保健院(上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院)联合浦东新区、闵行区、徐汇区、金山区、松江区、奉贤区等6区的婚检机构,依托罕见病家庭再生公益项目和婚前孕前健康检查一体化管理项目,聚焦地中海贫血、脊髓性肌萎缩症、脆性X综合征、先天性肾上腺皮质增生症等几类相对高发的单基因遗传病,开展公益筛查、检测,相关信息引起很多市民关注。

据介绍,正常人均携带2到4个隐性遗传病的致病突变,每个人都可能是隐性遗传病的携带者。50%的罕见病在出生时或儿童期发病,30%的罕见病患者在5岁前病逝,是儿童死亡的主要原因,存活的患者多有智能残疾,需终身治疗,且治疗费用相当昂贵,已成为人类健康和家庭社会的沉重负担。

鲁凤表示,区妇幼保健院作为国妇婴的医联体单位,已开展相关罕见病筛查多年。其中,区妇幼保健院开展的“100+种隐性单基因病携带筛查”项目,主要面向处于备孕期或怀孕不超过12+0孕周的早孕夫妇,采用外显子捕获、高通量测序和生物信息学分析方法,对121种常染色体隐性遗传病基因和11种X染色体连锁隐性遗传病基因进行致病突变筛查。存在相关隐性遗传病患儿生育风险的夫妇,可通过医院提供的遗传咨询、诊断或产前诊断,实现对隐性遗传病首次发生的早期诊断、早期干预和及时预警。医院也能帮助有需要的患者转诊至三甲医院,接受进一步治疗。

“有时隐性基因病在父母身上没有明显的外在疾病表现,很容易被忽视,但会遗传给孩子。”鲁凤提示,要重视婚孕检,孕前做好体检及遗传咨询;孕期做好产前筛查及诊断;产后做好新生儿疾病筛查及诊断,降低隐性遗传病的“首发”风险。