

高血压病——人类健康的头号杀手

戴丽娜

北京市顺义区马坡镇卫生院 101300

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 01-071-02

随着现代生活的压力增加和不良生活习惯的普及，高血压病逐渐成为人类健康的头号杀手。本文将详细介绍高血压病对人类健康的影响，以及如何预防和治疗这种疾病。

1 什么是高血压病？

高血压病是一种常见的心血管疾病，它会导致体循环动脉压升高，这是心血管疾病的主要危险因素之一。长时间的高血压会使心脏、血管、大脑和肾脏等重要器官受到损害，引发多种并发症，如心脏病、中风、肾功能衰竭等。因此，高血压病已成为全球公共卫生问题之一。

高血压病的症状包括头痛、头晕、头胀、眩晕、耳鸣、心悸等，但许多患者并无明显症状。高血压病的发生与生活习惯、饮食、心理等因素有关，如长期缺乏运动、过度饮酒、过度紧张等都可能诱发高血压的发生。

2 高血压病有哪些影响？

• 心脏疾病

高血压会增加心脏的负担，使心脏不断加大加厚，从而导致心脏肥厚、心功能不全和心力衰竭。高血压还会导致冠状动脉疾病，使心脏得不到足够的血液供应。

• 中风

高血压是中风的主要危险因素之一。高血压会导致脑血管破裂或堵塞，从而引起中风。

• 肾脏病

高血压会损害肾脏的血管，导致肾脏功能下降，甚至肾衰竭。

• 视力问题

高血压会导致眼部血管压力过大，影响视神经，从而引起青光眼、视力下降或失明。

3 引起高血压病的风险因素

• 年龄

随着年龄的增长，高血压的风险也会增加。这主要是因为随着年龄的增长，血管壁会逐渐变得僵硬，导致血管的弹性下降，从而增加了高血压的风险。

• 遗传因素

家族中有高血压病史的人更容易患上高血压。这是因为高血压具有一定的遗传性，如果家族中有高血压病史，那么个体可能携带高血压的易感基因。

• 不健康的生活方式

饮食高盐、高脂、缺乏运动以及吸烟等不健康的生活方式都会增加高血压的风险。

• 其他因素

肥胖、糖尿病、睡眠呼吸暂停综合症等也会增加高血压的风险。

4 高血压病如何治疗？

• 药物治疗

药物治疗是高血压病治疗的重要手段。降压药物种类繁多，包括利尿剂、 β 受体拮抗剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂（ACE抑制剂）和血管紧张素受体拮抗剂等。医生会根据患者的具体情况和药物反应来选择合适的药物。一般来说，降压药物应该从小剂量开始，逐渐增加剂量，以达到最佳效果。同时，患者需要长期坚持服药，不能随意停药或改变剂量。

• 非药物治疗

非药物治疗也是高血压病治疗的重要方面。患者可以通过改变生活方式，如减少盐的摄入、戒烟限酒、减轻精神压力等来控制血压。此外，控制饮食也是非常重要的，患者应该少吃高脂肪、高胆固醇和高热量的食物，多吃新鲜蔬菜和水果。另外，减轻体重和增加运动也是有效的降压方法。

• 其它治疗

除了药物治疗和非药物治疗外，患者还应注意一些生活细节来控制血压。例如，避免长时间保持同一姿势，如久坐或久站；保持充足的睡眠和良好的心态；定期监测血压等。

5 如何预防高血压病？

• 保持健康的饮食习惯

饮食是预防高血压病的关键。保持健康的饮食习惯可以有效地降低血压，预防心血管疾病的发生。

①控制饮食中的盐分。盐是高血压病的主要因素之一。过多的盐会导致体内水分的积累，从而增加心脏的负担和血压。因此，应该减少饮食中的盐分，尤其是对高盐食品的摄入。建议每天摄入的盐分不超过6克。

②增加水果和蔬菜的摄入量。水果和蔬菜富含维生素、矿物质和纤维素，它们可以帮助降低血压，预防心血管疾病。建议每天摄入适量的水果和蔬菜。

③控制饮食中的脂肪和糖分。高脂肪和高糖的饮食会导致肥胖和糖尿病，从而增加高血压病的风险。因此，应该减少高脂肪和高糖食品的摄入，尤其是饱和脂肪和添加糖。建议选择健康的脂肪和糖分来源，如橄榄油、鱼油、蜂蜜等。

• 保持健康的生活方式

①保持适当的运动。适当的运动可以帮助降低血压，预防心血管疾病。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑车、游泳等。此外，还可以进行一些力量训练，以增强肌肉和骨骼的健康。

②控制体重。肥胖会增加高血压病的风险，因此应该控制体重在健康的范围内。建议通过合理的饮食和适当的运动来控制体重。

③戒烟限酒。吸烟和过量饮酒都会增加高血压病的风险。因此，应该戒烟限酒，以保护心血管健康。建议每天饮酒量不超过50ml，并避免在饮酒时使用药物或吸烟。

(下转第72页)

肘关节僵硬诊断及治疗

赵淑洋

成都市龙泉驿区中医医院骨伤二科 610100

【中图分类号】R684

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 01-072-01

人体一个特别重要的组成部分即肘关节，与人们日常打字、喝水、吃饭、洗脸以及运动等均有密切的关联。如果肘关节遭受到创伤，许多人都会在进行手术治疗后就置之不理，甚至迅速回归至平常生活的状态，但殊不知可能在过一段时间后就会出现肘关节僵硬症状，对其独立洗脸或吃饭等情况造成阻碍。那么今天咱们就来科普一下有关肘关节僵硬的诊断及治疗吧。

一、肘关节僵硬诊断

肘关节僵硬是指将手放在一定的空间位置时已不能够达到日常生活所需的功能范围。通常来说， -21° 至 12° 为肘关节活动度的伸直范围， 122 至 164° 为肘关节活动度的屈曲范围，且肘关节活动度在满足大部分人的日常活动所需方面只需要维持屈伸、旋前、旋后时能够在 100° 即可。因此可将肘关节僵硬广泛的定义为屈伸时小于 100° ，伸直时有超过 30° 的受限或是屈曲时无法超过 130° ，此类人群符合肘关节僵硬的手术治疗指征。

但是随着人们生活方式以及我国科学技术的不断进步，现代人在日常生活中应用手机、键盘以及鼠标等电子设备比较频繁，需要将肘关节的屈伸与旋转范围扩大。因此，肘关节的功能范围应该随着现代人的生活功能范围进行不断调整，以跟随现代人不断增加的对肘关节的使用需求，并将肘关节僵硬诊断为无法满足活动范围。现在临床上更加认可肘屈伸在 23° 至 142° 、旋前在 65° 至旋后 77° 才能够完成功能性任务需要。

还有一点需要注意的是，还有一部分特殊职业从业者，及时未达到上述肘关节僵硬的诊断标准，但是在其无法完成职业所需动作时，亦需要改善其肘关节功能。而对于一些老年群体来说，即使其肘关节在屈曲时无法控制在 110° 至 120° 之间，或在伸肘时有被 30° 至 40° 所限制，只要不对其日常生活产生较为明显或严重的影响，也无需改善肘关节功能。

二、肘关节僵硬的治疗

肘关节僵硬在治疗时应分为前期治疗、中期治疗以及后期治疗三个阶段，由于每阶段特点不同，因此所采取的治疗方法亦应该有所区分：

1、前期治疗

(上接第 71 页)

• 保持心理健康

①学会放松自己。在日常生活中，人们会遇到各种压力和挫折，这时应该学会放松自己，如通过冥想、瑜伽、深呼吸等方法来缓解压力。这些方法可以帮助人们放松身心，降低血压。

②建立良好的人际关系。良好的人际关系可以增强人们的心理健康，并有助于降低血压。建议与家人、朋友和同事

前期治疗范围是指 6 周之内的治疗。此阶段可以采取一些肘关节的微痛、无痛主动功能锻炼或是被动活动度锻炼或是 complex 电刺激等理疗方式以对肌肉收缩进行刺激，将机体长时间不活动而导致的肌肉萎缩情况进行有效延缓甚至避免。另外，为了避免异位骨化，还可以配合口服使用西乐葆等非甾体类抗炎药物，以将炎症消除，并有效将疼痛减轻。这里讲一下被动活动度锻炼的方法：首先应该保持肘部及上臂不动，然后将前臂远端握住并将其向下慢慢地按压直至机体可承受的最大限度，维持最低 15 秒，最高 30 秒后，可将肘部慢慢放回原位，此方式建议每天进行 4 次，每次重复 15 组。

2、中期治疗

中期治疗范围是指 6 周至半年之内的治疗。此阶段主要治疗方式为进行微痛、无痛的功能锻炼，辅助治疗方式为联合应用康复器具、外固定架、支具或是理疗等被动功能锻炼，比如行肘关节牵伸等。

3、后期治疗

后期治疗范围是指术后半年后的治疗。由于此阶段进行功能锻炼已无法起到明显疗效了，因此建议采用手术干预松解的方式来达到良好的治疗效果。手术干预松解主要有两种，一种为关节镜下肘关节松解，一种为开放的肘关节松解，前者具有微创的优点，但是仅对于关节内有可移动的骨软骨碎片或软骨等游离体的患者以及由于关节囊挛缩而引起的肘关节僵硬患者适用；后者是指直接松解粘连部分，对多数的肘关节僵硬患者均适用，目的旨在使患者肘关节的屈伸活动范围以及旋转活动范围均达到 100° ，从而满足患者工作、生活等基本的肘关节需要。但是在应用手术干预松解治疗时应注意合理选择手术时机，该方式通常在患者手术后、伤后的 6 个月至 12 个月内进行为宜，但并不是说进行得越早就越好，特别是对于有异位骨化的肘关节僵硬患者更应该在医生的建议下合理选择手术时机，并将局部皮温不高、X 线片显示不再进展异位骨化成熟以及血沉及碱性磷酸酶检查这三项作为判断进行手术干预松解的指标。

以上就是有关肘关节僵硬诊断及治疗的相关科普知识，希望对大家有所帮助。

保持良好的联系，并积极参加社交活动。

③寻求心理支持和治疗。如果人们感到自己无法应对心理压力或焦虑等情绪问题，应该寻求心理支持和治疗。心理医生可以帮助人们识别和处理心理问题，并提供有效的治疗方法。

总之，高血压病对人类健康的危害不容忽视。只有通过全面了解高血压病的知识，积极采取预防和治疗措施，才能有效地控制高血压病的发生和发展，保障人类的健康和生命安全。