

# 秋冬季血压易升高

## 患者应加药并调整生活方式



本报讯 秋冬季节来临,天气转凉,不少老人又迎来身体“大考”。寒冷的环境让人体血压容易升高,北京阜外医院心内科主任陈伟伟提醒,高血压患者应适当增加药量,保持健康的生活方式,避免健康风险。

### 天冷高血压会加重

据陈伟伟介绍,人体的血压波动有三个特点:一是随着年龄增长,血压会升高;二是冬季与夏季,或者说低温与高温环境下,血压会变化;三是白天和晚上血压有波动。

很多高血压患者冬天和夏天的血压是不一样的。因为环境温度可以导致血管收缩,夏天温度比较高,血管舒张,血压会低一些,冬天血压会比较高,甚至有的人夏天血压完全正常,只要季节性服药。

此外,白天、夜晚也不一样。白天血压高一点,夜里血压低一点,在诊断标准上,白天和

夜里的血压诊断标准也是不一样的。

当血压出现波动时,患者所用的药也应该有所调整。比如冬季血压升高,用药就要增加。首选是增加药量,如果加量还控制不好,还要增加药的种类。反之,夏天要减少药物。如果要到高原去,寒冷地带,血压可能会上升,也应该增加用药。

### 高血压原因不明 首选调整生活方式

高血压的病因不明,是不健康的生活方式导致的一种疾病或者叫心血管病综合征。对于新发现的高血压,如果血压水平也不太高,建议不急于药物治疗,先采取生活方式干预。所谓生活方式干预,就是采纳健康的生活方式,避免过量饮酒、高盐饮食,这样血压很快就下来了,甚至根本就不需要药物治疗。

还有运动,运动本身就是非

常好的降压药。有的人仅仅通过运动,就能使一级高血压完全恢复正常。运动除带来血压下降以外,还能很好地控制体重,增强心血管功能。

“如果你发现高血压起,就养成了健康的生活方式,尽管你以后也要用药控制高血压,但是用药量会大幅度减少,会让你受益一辈子,所以我们特别强调初期新发现的高血压患者,首先采纳健康的生活方式。”陈伟伟说。

健康的生活方式就是清淡饮食,多吃蔬菜水果,多运动,避免超重肥胖,尽量不喝酒或者健康饮食。这些健康的生活方式,是预防高血压的至关重要的一个东西。

如果高血压比较严重,那么就要尽快接受规范治疗,规律地服药,血压控制一定要达标,要尽可能减少高血压导致的身体伤害,尤其是心脑血管等重要脏器的损害。(任民)

## 市区一医院接诊罕见孕妇 胚胎“躲进”子宫壁肌肉层内

□记者 牛瑛瑛  
通讯员 王春英 苗四海

本报讯 一般女性怀孕时胚胎都在子宫内,异常怀孕的女性,胚胎常在输卵管生长。但是,叶县的孙女士不一样,胚胎罕见地“躲进”子宫壁的肌肉层内,悄无声息地生长。“多亏医生及时确诊,否则后果不堪设想!”10月22日,孙女士心有余悸地说。

据介绍,不久前,30岁的孙女士以“怀孕46天,下腹不适一周”为主诉来市妇幼保健院产五科就诊,经查血β-HCG,确诊孙女士怀孕了。但是,彩超检查却发现子宫里没有胚胎。产五科主任杜幸琴用腹腔镜检查手段,把孙女士子宫内、子宫外的角角落落都找遍了,却依然找不到胚胎。复查血β-HCG,却显示胚胎仍在逐渐生长。

为找到胚胎,杜幸琴联合超声科、放射科,组成专家团队,为孙女士反复进行彩超、CT排查,终于在子宫后壁偏右侧的子宫肌壁的肌肉

层中,发现有一花生米大小的混合性包块。之后,大家反复进行彩超检查,密切监测包块的变化,发现包块在逐渐增大。综合分析病情后,杜幸琴基本确诊孙女士是出现了极为罕见的子宫肌壁间妊娠,随时有子宫破裂的风险,需马上手术。手术时,杜幸琴在之前彩超探查到的病灶处,打开子宫肌层,发现一团直径约两厘米的胚胎组织,并顺利取出。

“子宫肌壁间妊娠是指受精卵没有种植在子宫腔内,而是在子宫壁肌肉层内着床、生长,国内此类病例的报道很少。我从医20年,第一次见到。它的早期诊断十分困难,不易发现,但如果不及时诊治,容易造成子宫破裂、急性大出血甚至危及生命。”杜幸琴说。

引发子宫肌壁间妊娠的原因是什么呢?据杜幸琴介绍,子宫内膜异位症、内膜损伤、子宫穿孔以及反复人工流产等,都是该病的好发原因。她提醒广大育龄女性朋友应引起重视,尽量避开这些不利因素。

## 现代妇产医院妇科门诊三室专家: 私处整形手术要求严格

□实习生 李莹 记者 牛瑛瑛

本报讯 现代女性对美的追求已不局限于脸部及胸部,调查显示,我国女性私处整形正以8%的比例逐年递增。专家建议,女性应该重视保养自己的头发、脸部一样,重视自己的私处保养。但是,女性私处整形手术并没有街边杂志和电视广告上所说得那么简单,平顶山现代妇产医院专家近日告诉大家想要成功实施私处整形手术,需要的保障:

首先,女性私处整形手术对主刀医生有严格的要求,整形医生必须是专业妇科医生,熟知女性解剖结构和生理功能,熟悉女性生殖系统和紧邻的膀胱、尿道等位置。其次,私处整形对医院硬件水平同样有严格的要求,高温无菌消毒的手术室、足够的医疗建筑面积及合格的手术器械、药剂等必要的硬件设施是减少手术感染率的必备因素。很多小诊所根本达不到相应的手术设备标准等,因而容易诱发私密整形手术感染,导致手术失败。

该院妇科门诊三室主任宋慧说,处女膜修补术大致分为缝合和粘贴两种方法,而阴道紧缩术则有传统法、双环法、球海绵体肌缝合术及肛提肌缝合术4种,每种手术方式的风险,所产生的效果都会有差异,医生根据手术对象的自身结构选择出适合的手术方法,是手术成功的必备要素之一。

对于大多数市民关心的麻醉问题,宋慧解释说,一般来说,处女膜修补术选择局麻即可,而阴道紧缩术则需骶麻或硬膜外麻醉(需要配备麻醉机、呼吸机、心电监护仪等设备和专门的麻醉师),好的麻醉要求达到无痛、肌肉完全松弛,并能根据手术需要而延长手术时间,因此,手术前应先询问麻醉医师什么情况。

平顶山现代妇产医院开展多年私处整形手术,其采用的微创韩式修补术为广大女性朋友所接受。医院严格的术前排查、一对一的诊室服务、中西医的术前、术后调理等专业、正规的整形服务满足了广大女性朋友对舒适、私密等的要求,成为市民的“口碑品牌”。

# 怀热忱之心 行精诚之事

## ——记市中医院内分泌肺病科主任陶宪印

□本报实习生 李莹 记者 牛瑛瑛

### 专家名片

陶宪印,平顶山市中医院内分泌肺病科主任,从事中医内科临床工作40余年,在国家级、省级医学杂志发表学术论文十余篇,担任河南省中医糖尿病专业委员会常务委员、平顶山市糖尿病专业委员会副主任委员、市内分泌专业委员会常务委员、市呼吸专业委员会常务委员,在糖尿病、脾胃病、哮喘病、外感热病、神经官能症等疾病的诊断、治疗方面有着丰富的临床经验,对中医内科疑难杂症的治疗得心应手,在中西医结合治疗方面见解独到、疗效显著。

初见陶宪印,他正在病房内聚精会神地给病人讲解治疗中应该注意的事项,不时有患者前来询问,还有医生请教治疗对策,他一一处理,有条不紊,睿智稳重,这是一个内科医生真实的工作状态,忙碌但没有半点马虎。陶宪印深知医生这个职业压力大、风险高,即使这样,他仍然坚守岗位40余年,且始终怀着一颗热忱的心,坚守着“解除病人痛苦”的信念。

### 沉稳果敢,拥有“火眼金睛”

陶宪印出身医学世家,幼承家训,在全市中医领域颇有名望。从小,他就凭借勤奋与好学,熟读中医经典医学书籍,高中毕业后随父侍诊,积累大量临床经验。1980年,他到河南中医学院深造学习,中医理论及临床经验得到了提高与充实。1990年1月,陶宪印调入市中医院工作。如今虽然年至花甲,他依然选择站在医疗一线,以良好的医德、

精湛的医术和出色的科研成果受到患者和同行的高度评价。

内分泌肺病科是一个高强度、高风险、昼夜倒班的科室,陶宪印却甘之如飴,能够沉着冷静地处理棘手工作。有一次,一位患者发热不退、咳嗽难平,虽服解毒清热、宣肺平喘之剂,但无效。主治医生请陶宪印查房指导,陶宪印在原方的基础上加了一位大黄,通腑泄热,一剂则热退身凉,咳嗽皆平。他说:“呼吸道疾病尤其需要医生拥有‘火眼金睛’,要从一个个零散、无关联的症状中,找出有价值的线索,发现病因。”

在多年的临床治疗中,陶宪印积累了丰富的经验,他讲究辨证施治,抓主症进行分型治疗。经过临床验证,他的这一套方法效果甚佳。如呼吸系统疾病,他抓住一个“痰”字。根据痰的变化将其分为痰少、痰多两类。痰少者有:吐白沫痰,治宜清燥润肺,可用清燥救肺汤化裁治之;无痰者清宣润肺,用桑杏汤加减;痰少不爽者,用止嗽散治之;痰少而色黄者用泻白散治之;痰

少而喘者用麻杏石甘汤治之。痰多者又分为黄痰、白痰两类:痰白有水疱者,用小青龙汤治之;如属外感热病,咳吐痰腥,引胸作痛者,则用千金苇茎汤治之。

### 见解独到,特色诊疗赢赞誉

糖尿病是威胁人类健康的常见疾病之一,陶宪印在此种疾病的治疗方面见解独到。“中西医结合治疗优于单纯用西药或中药治疗”,他积极开展与优势病种相对应的辨证施治,根据临床诊疗方案梳理病症,及时根据时令及患者反馈进行治疗对策的分析调整,在糖尿病、糖尿病合并胃肠功能紊乱、肾衰等慢性病方面均取得了良好的疗效。

我国流行病学相关调查显示,30岁以上糖尿病患者达11.6%,中国已经成为糖尿病人第一大国。患者因治疗效果不理想,转而热衷于保健品。专家认为,很多保健品对于疾病治疗没有帮助作用。由于患者对疾病了解不全面,轻信广告,不仅浪费金钱,还延误病情。“其实患者只需要

坚守控制血糖的‘五驾马车’:饮食,运动,健康教育,定时的血、尿、糖监测,中西医结合治疗,糖尿病可以得到很好的控制。”陶宪印说。

在糖尿病的临床症状中,陶宪印经常把西医的某些诊断作为主症来抓。如糖尿病患者无典型症状、体型偏胖,他根据中医“肥人多痰,肥人多气虚”“百病皆因痰作祟”的理论,结合现代医学的检查方法,采用化湿、祛痰、活血化痰等辨证施治,取得了较满意的疗效,受到同行赞许。

陶宪印把全部精力用在工作上,凭借德艺双馨,他曾获市总工会一线百科技英杰称号,并被称为市“医德标兵”,荣获市五一劳动奖章。他孜孜以求、忘我工作的精神,深深感染着每一个人,患者们自发送锦旗、写文章称赞他。市电业局一位患者为了表达感激之情,写诗称赞他:“中医世家宝丰寻,中华医术传承人。望闻问切把握准,所患疾病不误诊。辨证施治医术高,药少钱少疗效真。男女老少皆就诊,百姓中医爱人民。”