节后健康第一招 稳住血压别升高

市二院高血压门诊提醒广大市民：春节过后更应重视高血压

□本报记者 魏应钦
通讯员 闫一博

春节长假期间，大家生活重心偏向于走亲访友、欢庆宴饮、外出旅游，遍尝美食，高盐、高脂肪、高蛋白食物的过量摄入和不规律的生活作息下，高血压等慢性疾病更容易找上门。近期，市二院高血压门诊就诊量激增，最多时一天就诊量达到50人次，且就诊患者年龄跨度非常大，从16岁到90岁不等。

市二院高血压门诊的医生在为患者测量血压 闫一博 摄

节后高血压患者增多 自我健康管理要注意

伴随着春节期间走亲访友、各类应酬活动的增加，大鱼大肉、烟酒不离、刷剧熬夜成为一种常态，长假结束后，很多人体重增加了，血压血脂也升高了。心血管内一科副主任医师宗雪梅表示，生活的不节制，作息的不规律，会导致很多慢性病的发生，尤其是被称为“无形杀手”的高血压，会造成心、脑、肾等重要脏器的损害，所以大家千万不能有不规律服药、不难受不吃药、不爱吃药这些错误的做法。

如今，我国高血压的防治形势依然非常严峻。根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》数据显示，我国18岁以上居民高血压患病率为27.5%，总人数高达3亿，是我国患病人数最多的慢性病之一，但其控制率仅为16.9%。

宗雪梅提醒，不能单凭症状判断自身血压的高低，一定要养成定期监测血压的习惯，避免血压波动出现心脑血管事件。尤其是节后更要注意低盐低脂饮食、规律睡眠、加强运动、戒烟限酒、调节心理等，尽快恢复正常生活状态。

继发性高血压不少见 临床需警惕

在市二院高血压专科门诊，坐诊医生对继发性高血压的筛查尤为重视。高血压可以是某种疾病的症状，被称之为“继发性高血压”。常见的继发性高血压有肾性（如急性肾小球肾炎、慢性肾炎、肾动脉狭窄）、内分泌性（如甲亢、嗜铬细胞瘤）、长期服用外源性激素、主动脉缩窄、神经性疾病（如颅内压升高、睡眠呼吸暂停）和妊娠高血压等。继发性高血压在高血压患者中占比5%-10%，随着诊断技术水平的提高，这一比例仍在上升，同时，继发性高血压在中重度高血压和难治性高血压中占有更大的比例。

“幸运的是，相较于原发性高血压，很多继发性高血压是可以得到根治的。”宗雪梅介绍称，“前段时间，一位27岁的女性患者前来就诊，其血压高达180mmHg，经过详细询问病史，考虑患者为继发性高血压可能性大，经过进一步检查，她的肾上腺有一个小腺瘤，被诊断为原发性醛固酮增多症。手术治疗后，姑娘的血压很快恢复正常了，除了免去每天服药的麻烦外，也能够像正常人一样怀孕、生育，人生也终于迎来了转机。”

普及科学知识 增强高血压防控意识

据介绍，市二院高血压门诊自2019年12月成立，如今月平均门诊量已达到500人次。为了更好地服务高血压患者，市二院高血压门诊医生建立了6个“平顶山市第二人民医院降压关爱之家”高血压患者微信群，目前在群高血压患者已有1000多人。通过对患者群的管理，医生们能够实时掌握患者的血压、服药等动态情况，同时对患者在群中提出的问题给予快速回答，指导患者及时调整药物及预约就诊等，该举措提升了高血压门诊的服务能力，大大满足了患者就医需求，得到了患者的高度好评。

“我院高血压门诊自成立以来，严格按照国家高血压达标中心的要求开展工作，为前来就诊的患者建立高血压档案，并负责长期随访复查，实现高血压全流程的预防和管理。”市二院心内科一病区主任孙鸿彬说。

为进一步提升大家对高血压及相关疾病的认识，强化对高血压的科学防范和治疗，从2020年至今，科室除了负责高血压坐诊任务外，每个月都会举办一次高血压健康教育会，给住院的高血压患者及家属系统地讲解高血压防治相关知识。除此之外，科室医生会定期前往各县区举办义诊活动，向社区居民或村民开展健康宣教。

“我们一直在向市民强调，高血压疾病不容忽视。我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的40%以上，约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死都与高血压密切相关。”孙鸿彬表示，高血压是常见的慢性病之一，广大患者千万不可掉以轻心，要提高警惕，避免造成心、脑、肾等脏器的损害。高血压患者在家要加强自我管理，坚持规律服药，保持健康的生活方式，还要定时监测血压，如发现血压异常，应及时前往有资质的医院就医，及时调整服用药物，定期复查，以科学的方式预防和治疗高血压，以阳光、乐观的心态面对生活。

市一院成功救治一名“塑形性支气管炎”疑难病患儿

本报讯 2月22日，市第一人民医院新院区、市儿童医院成功救治了一名罕见“坏死性肺炎支原体肺炎伴支气管塑形”疑难病患儿。该患儿的成功救治标志着市一院在儿童支气管镜介入诊疗疑难危重症方面又上了新台阶。

患儿小伟（化名），13岁，家住我市湛河区。数日前，小伟因发烧、胸痛、咳嗽、咳血、严重呼吸不畅等，按照“重症难治性肺炎支原体肺炎”在该院接受治疗。儿科三病区给予常规抗感染、雾化、肺部物理治疗后，患儿症状仍无明显缓解，呼吸困难加重。胸部CT提示，患儿病情进展到严重的左肺实变伴不张。

患儿病变的位置确定了，但真正的病因却仍不清楚。经诊断讨论，儿科三病区主任刘卫红和主治医师周毅决定在做好突发窒息等抢救预案基础上，立即对患儿进行电子纤维支气管镜探查，辨明导致其呼吸困难的真凶。

准备充分后，手术专家在全麻下为患儿进行电子支气管镜检查。由于患儿年龄小，需要快速操作进入支气管病变部位查明病因、解除堵塞，若操作时间过长极易导致麻醉风险及患儿窒息风险，威胁生命，这无疑给手术团队增加了困难。

刘卫红带领手术团队默契配合，用娴熟的操作技术，快速、流畅、准确地将支气管镜下达左侧支气管病变部位。探查发现，左侧支气管开口处被白色黏稠、纤维状的痰栓堵塞得满满的，正是这些内生性异物凝聚成块堵塞了患儿的支气管，致使其无法正常呼吸，危及生命。

手术团队对痰栓进行了反复的灌洗、吸引，对于完全堵塞左侧支气管的痰栓，手术团队应用毛刷轻轻松动痰栓后，利用活检钳将其钳出。钳出的痰栓让身经百战的儿科专家也感到吃惊，其呈胶冻状、支气管塑形状，最长达10厘米。凭着丰富的临床经验，刘卫红和周毅果断判断患儿为一种凶险的儿科危急重症—坏死性肺炎支原体肺炎伴支气管塑形。

手术顺利解除了支气管堵塞后，小伟呼吸困难的症状马上得到了缓解。目前，小伟经进一步抗感染、抗炎等治疗，又恢复了往日的活泼。

据周毅介绍，坏死性肺炎支原体肺炎伴支气管塑形在儿童中较为罕见，是指肺实质大面积坏死伴内生性异物局部或广泛性堵塞支气管，导致肺部分或全部通气功能障碍，因取出堵塞物呈“支气管塑形”而得名。该病部分病例起病急骤，本质上属于内生性气道异物，而限于对该病的认识水平及儿童支气管镜的推广程度，临床早期诊断及治疗困难，病死率极高。

据悉，市一院作为全市最早开展儿童支气管镜诊疗的医院之一，已成功开展支气管镜下手术百余例，拥有较为丰富的儿童呼吸内镜介入诊疗经验。但是科室此次通过支气管镜四级手术诊疗坏死性肺炎支原体肺炎伴支气管塑形尚属首例，且患儿病情进展迅猛、痰栓之大使手术风险成倍增加。该项技术的开展为市一院儿童医院应用支气管镜进行介入治疗提供了宝贵的经验，同时为鹰城及周边疑难危重呼吸系统疾病患儿的诊疗提供了有效护航保障。 （李莹）

意大利最新研究：

模拟禁食 改善免疫力

本报讯 越来越多研究表明，间歇性禁食具有改善代谢、减肥益寿、增强抗癌效果、延缓衰老性疾病等多种健康益处。《癌症发现》杂志刊登意大利一项新研究发现，模拟禁食饮食（FMD，一种模拟连续禁食的周期性间歇性禁食方案）有益于提高癌症患者免疫力，增强抗癌疗效。

意大利FIRC分子肿瘤学研究所以及米兰大学的研究小组以101名癌症患者为对象，展开FMD与标准抗癌治疗相结合的安全性和生物学疗效研究。研究人员发现，参试患者循环免疫抑制性髓系亚群显著减少，活化的CD8+T细胞增加。值得注意的是，这两种效应有益于抗癌治疗。这表明，FMD饮食增强了参试患者的抗癌免疫力。 （金也）