

并非所有高血压都不能治愈 有一种高血压叫内分泌性高血压

■记者 马晓非 文/图



该科医生正在查房。

提到高血压,很多人想到“慢性病”“终身服药”等关键词。的确,大部分高血压是不能治愈的。但是,并非所有高血压都不能治愈,比如内分泌性高血压。近年来,许昌市人民医院内分泌代

谢科在内分泌性高血压筛查、诊治等方面积累了丰富的经验。

“内分泌性高血压是因为人体内分泌腺体或细胞出现问题,不恰当地分泌了过多能够引起血压升高的激素,如醛固酮、生长激素、糖皮质激素等,从而导致血压升高。”5月11日,许昌市人民医院内分泌代谢科主任迟鹏威对记者说。

高血压分为原发性高血压和继发性高血压。继发性高血压是由其他疾病导致的高血压,病因明确,血压升高只是这

种疾病的一个临床表现而已。当查出病因并有效控制病因后,作为继发性的高血压可以被治愈或明显使病情减轻。

内分泌性高血压就是一种继发性高血压。内分泌性高血压发生的原因主要有原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、库欣综合征、甲状腺功能亢进等,其中以原发性醛固酮增多症最为常见。

“近些年的研究发现,5%至10%的高血压患者可能患有原发性醛固酮增多症。也就是说,5%至10%的高血压患者有可能被治愈。但是,如果不及时治疗,原发性醛固酮增多症会增加发生心血管意外的风险,甚至导致死亡,还可引起肾损害,导致夜尿频繁,睡眠质量严重下降等。”迟鹏威告诉记者。

因为内分泌性高血压患者人数较多,且可以被治愈,所以许昌市人民医院内分泌代谢科大力开展内分泌性高血压的筛查、诊治工作,让众多内分泌性高血压患者得到了明确的诊断和及时、有效的治疗。

迟鹏威提醒,如果高血压患者存在

以下因素,就应该警惕是否患有内分泌性高血压,及时进行系统检查:一是发生高血压时年纪较小;二是服用了3种或3种以上降压药(包括利尿剂),血压仍大于140/90mmHg;三是伴随低血钾、肥胖、肢端肥大等症;四是不明原因的夜尿频繁,每晚起夜排尿3次以上,严重者8到10次,且夜尿总量多。

对于此类人群,许昌市人民医院内分泌代谢科将通过系统、规范的检查对患者进行诊断。如果确诊为内分泌性高血压,该科将结合患者具体情况,与其他科室联合起来对患者进行个体化、规范性的治疗。

“目前,我们正在积极筹建内分泌性高血压专病门诊,做到专病专治,帮助更多内分泌性高血压患者恢复健康。”迟鹏威说。

医界前沿

许昌市人民医院协办

五一小长假,500余名市民撸袖献血

本报讯(记者 刘地委)5月11日,记者从许昌市中心血站获悉,五一小长假,我市共有504位爱心市民走出家门撸袖献血,其中467人捐献了全血18.5万毫升,37人捐献了74个治疗量的单采血小板。

节日期间,为保障临床用血需求,全市固定采血点、流动采血车正常运行。许昌市中心血站采血科、成分科、检验科、献血屋、供血库等科室的员工坚守岗位,与爱心献血者一同为临床病患保驾护航,展示了“血站人”的风采。5天假期,来自我市各行各业的劳动者真情奉献、以血传情,以实际行动传递了正能量。

5月5日上午,多次献血者马军伟再次预约前来捐献单采血小板。马军

伟自2005年11月加入无偿献血队伍以来,积极响应号召加入单采血小板应急献血志愿者队伍。多年来,为救助更多患者的生命,他随叫随到,风雨无阻。截至目前,他已累计献血181次,折合献血总量达72400毫升,居我市无偿献血排行榜第二位。

他在献血时说:“作为一位普通的劳动者,在工作之余通过无偿献血的方式为他人、为社会做一些有意义的事情,我感到很荣幸。”献血现场,不少献血者得知他累计献血百次以上时,纷纷啧啧称赞,并表示要以马军伟为榜样,把无偿献血坚持到底。

另外,记者了解到,长葛献血屋、禹州献血屋、鄢陵献血屋内同样人头攒动,很多人或和家人一道,或和朋友相

约,纷纷献上一片爱心。据长葛献血屋无偿献血志愿者朱艳敏介绍,五一假期,该献血屋有半数以上的爱心人士是首次献血。

捐献血热血,挽救生命。据了解,许昌市中心血站自1998年建站以来,始终坚持“服务优质、血液安全、科技兴站、持续发展”的质量方针,把推动全民无偿献血、保障临床供血为己任,创造了建站22年血液安全无事故的佳绩,有力地确保了全市临床用血的需求和安全。该站因无偿献血工作成绩显著,先后多次荣获“省级卫生先进单位”“省级文明单位”“全省采供血服务体系建设先进单位”等称号,并为许昌市连续9次荣获“全国无偿献血先进市”做出了积极贡献。

▲5月12日是国际护士节,为鼓励和引导许昌市中心血站的护士进一步弘扬南丁格尔“救死扶伤、无私奉献”的人道主义精神,促进采供血工作健康发展,5月11日上午,许昌市中心血站党支部书记、站长闫惠玲,副站长郭永峰、胡添深入采供血一线,为辛勤工作在各个岗位上的白衣天使送去了节日的问候和祝福。

记者 刘地委 摄



孕妇应及时补充适量的碘

■记者 刘地委

5月15日是我国第27个“防治碘缺乏病日”,今年的主题是“众志成城战疫情,科学补碘保健康”。

作为人体必需的微量元素之一,碘虽然在人体含量很低,但是作用很重要。许昌市妇幼保健院儿保科专家魏秀芳提醒,人体一旦缺碘,就会引起碘缺乏病。预防碘缺乏病,食用碘盐是最简便、安全、有效的方法。

碘缺乏病是由于外部环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病或危害的总称。

“缺碘的最大危害是造成智力缺

陷,其中最突出的表现就是克汀病患者有智力缺陷。”魏秀芳表示,克汀病多是由于母亲妊娠期严重缺碘,胎儿随之缺碘,甲状腺素分泌不足,引起神经系统发育迟缓,从而出现智力低下、发育迟缓、身材矮小等问题。克汀病患者的智力缺陷是不可恢复的,严重者生活不能自理,甚至不会主动进食,将给患者家庭和社会带来很大负担。

胎儿期和婴幼儿期(0岁至3岁)是孩子大脑发育的关键时期。尤其是胎儿所需要的碘全部来自母亲,孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。因此,妊娠期和哺乳期的女性需要及时补充适量的碘。另外,儿童期和青春期的孩子缺

碘,会出现甲状腺肿、青春期甲状腺功能低下,体格发育落后;成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。成人每天需要摄入碘100微克至200微克。魏秀芳说,除了食用碘盐外,市民可以适当多吃含碘丰富的食物。日常饮食中海带、海鱼、蛤干、干贝、紫菜、海蜇等海产品含碘量较高,其中海带含碘量最高,海鱼和海贝类含碘量次之。陆地食品以蛋、奶含碘量较高,肉类含碘量次之,淡水鱼含碘量接近或略低于肉类,植物的含碘量最低。

世界防治肥胖日 管住嘴+迈开腿 远离肥胖烦恼

■记者 刘地委

5月11日,是世界卫生组织确定的世界防治肥胖日。相关资料显示,目前我国肥胖人数已突破1亿人,因为超重和肥胖引发的疾病逐年增加且呈年轻化趋势。肥胖不仅影响美观,而且容易诱发各种癌症,以及高血糖、高血压、高血脂等慢性疾病,让身体代谢发生异常。老年人更需要预防肥胖,以避免“三高”的发生。

市人民医院营养科专家丁永菲指出,导致肥胖的因素有很多,除遗传、药物等因素之外,饮食结构不合理、运动不足、激素分泌不正常、情绪因素等都可以导致肥胖。据统计,90%至95%的肥胖者是因生活方式不当造成的。久坐,缺乏锻炼,高糖、高脂饮食习惯成为发胖的原因。管住嘴、迈开腿可有效避免肥胖的发生。

科学减肥,均衡饮食很重要。人们要牢记“早上吃饱,中午吃好,晚上吃少”的原则。丁永菲说,人每天要摄取足够的水分,水能促进体内的脂肪代谢,抑制过强的食欲,利尿排毒。多吃含纤维素的食物,少吃高脂肪、高热量的食物。纤维素可以减缓食物释放能量的速度,从而减少脂肪在体内聚集。水果、蔬菜、谷物都是很好的选择。多吃蛋白质,身体在消化蛋白质的时候需要消耗能量,所以蛋白质可以提高人体新陈代谢率。

不过,饥饿减肥法不可取。丁永菲表示,在节食过程中,减少营养供给,身体就得不到一些每日必需的营养物质,时间一长,会造成人体营养单一、过剩,不但减不了肥,还会危害健康。

进行适量、合理的运动也是减肥的好方法。运动可以大大促进新陈代谢。真正有效的燃烧脂肪的运动是耐力运动。慢跑、步行、骑自行车,每次至少坚持20分钟。因为运动一开始消耗的是碳水化合物,然后才轮到脂肪。刚开始,不必天天锻炼身体,每周保证3次即可。

“其实,我们不用花大量的时间去健身房运动减肥。”丁永菲说,如果我们平时不坐电梯而走楼梯,尽可能骑自行车而不坐车,在家里时多做家务,都可以达到减肥的效果。