

年轻人易陷高血压 误区

二三十岁发病多半不予重视



青春不代表健康，二三十岁的年轻人如今已成为高血压门诊的“常客”，而更多靓仔靓女或许还身患高血压却不自知。广东省人民医院心内科主任医师冯颖青表示，现在每天都能见到年轻的高血压病人。这些人中60%有高血压的家族遗传史，还有不少人存在运动少、熬夜、饮食随便等不良生活习惯。而这部分出现症状的年轻人，都没把高血压放在眼里。

误区2 应该有头痛头晕的症状

28岁的袁先生经常熬夜“爬格子”。他前几天一度视力模糊，开始以为是视疲劳，直到几天后仍然有这种症状，有时还感觉胸闷、心慌，才想着去医院检查眼睛和心脏。可让他感到意外的是，眼睛检查后没问题，却诊断出了高血压。袁先生很疑惑：“血压高不是头痛头晕吗？怎么视力模糊也是高血压？”

冯颖青表示，头痛头晕、心慌胸闷是比较典型的高血压症状，此外，有些人一到下午就头痛，像被施了紧箍咒一样，没有精神，还呕吐；有些人头发胀，看东西时突然模糊不清；有些人脖子僵硬痛，硬得像块板，都可能是高血压的

早期表现。然而，有症状毕竟是少数，大部分高血压都是无声无息的。“70%~80%的患者没有不舒服的感觉，就是血压值高一点。有些人完全不知道自己血压高，等到中风被送到医院才发现。”

所以，单从症状来判断高血压，很容易造成漏诊、误诊和病情延误。最好的办法是定期量血压，有问题及时看医生。切忌发现血压高也不重视。虽然没有症状，但血管的损害每天都在发生，伴有生活方式不良的人血管损害更厉害，长此以往，中风、肾功能不全、心衰、心梗等并发症都会随之而来，这才是高血压最可怕的地方。

李女士：我母亲严重失眠十几年了，每天只能睡着一到两个小时，白天没精神且眼睛干涩，吃过安定和逍遥丸等药，但效果很一般，帮忙推荐个大夫吧。

小丽推荐了市中医院中医内科副主任医师王相增大夫，他擅长治疗糖尿病、甲亢、高血压、更年期综合征等，周一至周六在门诊楼二楼坐诊。

您也可以去鹤煤总院(山城区)找神经内科主任张艳华大夫，张大夫为市神经内科分会副主任委员，1995年毕业于华北煤炭医学院临床医学系，曾在北京宣武医院、朝阳医院进修神经内科。擅长神经内科疑难杂症、颅内血肿微创术。

晨报记者 范丽丽

王女士：39岁，去年冬天患上过敏性鼻炎，现在一直没好。白天还好些，晚上很严重，流鼻涕，还头疼，休息不好，请问新区哪家医院治疗鼻炎好些？

市第一人民医院耳鼻喉科主任华玮：有很多患者在出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状时都误认为是感冒，自行服用感冒药物，导致病程迁延。过敏性鼻炎若不及时治疗，可诱发鼻窦炎、鼻息肉，建议患者尽快到医院治疗。市第一人民医院耳鼻喉科诊治水平处于市级领先地位，推荐患者来此就医。

晨报记者 范丽丽

孙女士：近一年来我白带增多，颜色发黄，去医院检查，医生说得了中度宫颈糜烂，我很害怕。宫颈糜烂是怎么回事？

爱民医院妇科主任张淑丽答：子宫是阻止病原微生物进入子宫、输卵管以及卵巢的一道重要防线。宫颈炎有急性和慢性两种，主要表现为：白带过多、发黄，宫颈充血、水肿，腰酸酸痛，小腹坠胀，痛经等症状。

慢性宫颈炎常表现为宫颈糜烂，宫颈糜烂是由于受分泌物的浸渍刺激、宫颈鳞状上皮脱落所致。因为宫颈糜烂常常合并HPV感染，会逐渐向宫颈癌变方向发展。有宫颈糜烂的妇女，宫颈癌发生率高于普通人群近十倍。延时治疗宫颈糜烂后患无穷。

晨报记者 范丽丽

您有什么样的健康疑惑？您想了解哪家医院的医疗水平？都可以打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话3322234，小丽帮您问。

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

年轻时睡不好 老了易痴呆

据英国《每日邮报》近日报道，一项新研究表明，睡眠质量差的人，年老时更易患上老年痴呆症。

华盛顿大学的科学家们测试了100名45岁~80岁人的睡眠情况后，发现，失眠对人有长期的影响。理论上，一般人的睡眠时间约为8小时，但实际上平均为6.5小时，因为在夜间他们通常会中途醒来，睡眠中断。

研究发现，如果一个人每小时醒来5次以上，大脑就会有淀粉样蛋白斑积聚，并随着年龄增大，慢慢导致痴呆症。研究还发现，睡眠效率低的人也易患老年痴呆症。

华盛顿大学的菊博士说：“我们还需要进行长期的研究，以确定睡眠中断是否是淀粉样蛋白斑积聚有关，并直接导致老年痴呆。”但可以肯定的是，这项研究为预防和减缓老年痴呆症奠定了基础。

(据《生命时报》)



误区3 单凭饮食运动也能控制

38岁那年，吴先生诊断出了高血压。医生认为他应该服药，但吴先生不愿意过早被药物纠缠。为了控制血压，他采取了饮食加运动调节的方法：少吃盐，多运动，结果，体重减了好几斤，身体状态也似乎更好。然而，半年后的一天，他突然剧烈头痛，送到医院做CT时发现脑出血，幸好救治及时。从那以后，吴先生再也不敢不吃降压药了。

冯颖青说，查出高血压未必要吃药，有些人属于一级高血压(140~159/90~99毫米汞柱)，通常是先做2~3个月的饮食运动调节，包括少吃盐、多运动、生活规律、减轻压力等，再来复查评估血

压(最好做24小时动态血压监测)。如果血压正常，可以不用吃药，继续调节；但要是再调节也不能逆转，那就必须吃药了。

对于二级(160~179/100~109毫米汞柱)以上的高血压一般都要给药，否则血管损害更严重，随时都可能出意外。“中风患者里超过80%有高血压病史，用药可以减少40%的中风概率。”不及时用药也会耽误治疗，病情越发展越难以控制。即使有些人暂时通过生活方式调节使血压恢复正常了，也必须长期监测血压，因为人是有惰性的，一旦不监测了，饮食运动也就乱七八糟了，血压水平也随之升高。

高血压年轻患者要注意两大变化

1. 若某段时间要冲击考试或完成重要的工作任务，常常会熬夜、休息不好、失眠等，要警惕血压升高，可能需要加药。
2. 周一往往开会多，挨批也

多，焦虑之下血压也可能升高。最好在办公室放一台血压计随时测量，血压一高可临时加用某些短效降压药物。

(据《羊城晚报》)



宫腔镜下取胚术定位准确创伤小

患者问：我怀孕了，想做无痛人流手术，请问哪种流产手术痛苦小？

爱民医院妇科专家答：宫腔镜下取胚术是目前最安全、对身体伤害最小的终止妊娠技术，它的优点有：定位准确，轻松摘除孕囊；手术创伤小，快速安全，不影响工作和学习；术后恢复快，不影响以后的生育能力。此外，避免了传统人流的盲刮、盲吸和漏吸等，有效避免术后粘连、感染等问题，被业界认定为“绿色手术”。

怀孕多少天可以做手术呢？一般来说，怀孕后36~56天为手术最佳时间。对于意外怀孕的女性，尤其是未生育的年轻女性朋友来说，选择一种对身体伤害最小、最安全的人流方式是非常重要的。不当的终止妊娠或多次终止妊娠，很可能引起子宫穿孔、继发感染、宫颈粘连，导致不孕。

有的女性喜欢用药物流产，但并不是所有女性都可以做药物流产，有心脏病、青光眼、哮喘和贫血症者不可使用，此外，还必

须是停经49天之内、确诊宫内妊娠的才能服用药物流产。药物流产可能出现不良反应，如恶心、腹痛等，少数人还会出现痉挛性腹痛。若药物流产后出血时间长、出血量多，还会导致贫血和感染、输卵管不通；也有可能因药物流产失败或不全流产而行清宫术。

专家提醒：女性一定要学会保护自己，尽量避免意外怀孕。一旦发生“意外”，应选择损伤小的终止妊娠的方式，为今后的幸福负责。

男子不育要查查精子质量

患者问：我结婚多年一直没有孩子，到医院检查说老公的精子有问题，请问需要进一步检查什么？

爱民医院泌尿外科专家答：如果确定是精子的问题，首先要进行精液检查，因为精子质量直接影响到生育。精液的质量一般表现在精子的数量、精液颜色、黏稠度、精子活力等方面。

精液量正常情况下为2~5毫升，正常精液颜色为乳白色或略显黄色；鲜红或暗红色

血性精液常见于生殖系统的炎症、结核和肿瘤等。

正常情况下，射精后30~60分钟，活动力为Ⅲ级以上的精子仍能活动。活动不良或不活动的精子过多，是导致不育的重要原因。

爱民医院在我市独家引进的“太阳神男性康复治疗仪”，不仅具有先进精密的诊断分析系统，可检查男性生殖系统的血管和神经病变，具有全自动、人工智能精子质量分

析能力。对于功能性阳痿、习惯性早泄、阴茎短小、青少年发育迟缓、中老年性功能衰退、经常性梦遗都有独特的治疗康复作用。针对引发男女不孕不育的多种病因，从生物学、遗传学、免疫学、内分泌学、解剖生理学、超声影像学等多学科进行综合分析、环环排查、准确检测，迅速找准病因，特别是对于久治不愈或病因不明的患者，通过排查技术，可以很快找到问题所在及以往的治疗缺陷，从而制订有效的促孕方案。