

## 健康讲堂

## 降压之计在于晨

□杨云芳（桂林医学院第二附属医院健康管理中心）

随着我国经济的快速发展和人民生活水平的显著提高，人口老龄化现象日益严重，高血压、冠心病、脑血管病等慢性病的死亡率、患病率呈显著上升趋势，它们互为因果，共同威胁着人类的健康。心脑血管疾病是高血压人群常见的并发症之一，高血压是引起心脑血管疾病的重要危险因素。相关研究指出，血压水平与心脑血管病发病和死亡风险之间存在密切的因果关系。血压在一定范围内每升高一定幅度，严重心脑血管事件发生的风险便成倍增加，这一发现令人警醒，对高血压人群而言，积极控制血压不仅是提高生活质量的必要条件，更是保命的关键。然而，高血压的知晓率、治疗率、控制率均处于较低水平。其中，人们对血压变化规律的认识不够是一个不可忽视的因素。

## 一、血压的昼夜节律

血压在一天之中的波动是有一定规律的，呈现出显著的昼夜节律，通常在早晨6点至10点和傍晚4点至8点出现两个高峰，下午的高峰不超过早晨的峰值，而夜间血压相对较低。这种“双峰一谷”的节律表明，清晨是血压最高

的时段。因此，清晨高血压的控制对于减少心脑血管事件尤为关键。

## 二、血压的记录

定时监测血压是高血压管理中不可或缺的一环。为了帮助高血压人群更好地管理血压，推荐使用一种简便实用的血压记录表。该记录表采用日期为纵坐标，测量时间（早6：00—10：00、中16：00—20：00、晚睡前）为横坐标的方式，使其能够清晰记录每天不同时间段的血压值。这样的记录不仅可以帮助医生准确判断高血压的诊断，还能根据血压的波动情况，有针对性地调整降压药物的剂量和服药时间等，从而更有效地控制血压。

## 三、服用降压药的最佳时间

清晨时段由于血压较高，因此成了服用降压药的最佳时机。相关研究表明，清晨高血压不仅会增加心脑血管事件的风险，而且控制好清晨血压相当于有效管理了一天中的血压峰值，从而大大减少了全天24小时内血压失控的风险。因此，对于绝大多数高血压人群来说，最佳的服药时间是在清晨测量血压后。这一做法既可以避免晚间服药可能导致的夜间血压过低问题，又能确保不

会忘记服药，从而保证血压的有效控制。

当然，对于少数无明显昼夜节律或夜间血压偏高的高血压人群，服药时间需要根据具体的血压变化情况进行调整。这一部分人虽然不多，但由于其具有隐匿性，不易被发现，血压长时间处于较高状态，对靶器官的损害更为严重，因此需要更为细致的血压监测和个性化的治疗方案。

## 四、清晨血压的控制目标及措施

清晨6点到10点之间，服用降压药之前的血压，即为清晨血压，是血压管理的重要指标，一般情况下应控制在140/90mmHg以内，合并糖尿病或者肾功能不全的高血压人群应更严格地控制血压，要求控制在130/80mmHg以内，以减少靶器官的损害。为达到这一目标，高血压人群需要长期、规律地使用降压药物，并坚持定期监测血压，根据血压变化调整治疗方案。

在此过程中，高血压人群对于降压药物的依从性极为重要。很多人误认为降压药物具有依赖性，认为一旦开始服用就无法停止。然而，这一观点并不准确。降压药本身没有依赖性，是因为自

身的血压升高了，需要降压药物来控制，是否药物干预，取决于自身血压情况，与药物本身没有关系。高血压是一种需要长期甚至终身管理的慢性病，正确使用降压药物是控制血压、预防心脑血管事件的有效手段。因此，高血压人群应积极配合医生的治疗方案，定时服用降压药物，避免因用药不规律导致的血压忽高忽低、较大波动，从而增加心脑血管意外的风险。

## 五、血压管理小贴士

- 定时测量，坚持每天监测和记录血压，尤其是清晨服药前血压；
  - 定时就诊，坚持定期携带血压记录表复诊看医生；
  - 定时服药，坚持每天规律服用降压药；
  - 坚持健康的生活方式，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。
- 通过以上措施，高血压人群可以有效控制血压，减少并发症的风险，提高生活质量。对于绝大多数高血压人群来说，降压之计在于晨，每一个清晨都是控制血压、守护健康的最佳时机。

## 尿路结石疼痛该如何缓解？

□唐锦护（中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院泌尿外科）

尿路结石是临床中比较常见的一种结石类型，其对人体健康的影响是十分显著的。尿路结石患者中有40%—75%的患者会表现出不同程度的腰痛。如果结石比较大，其移动度较小，那么患者主要会表现为腰部酸胀不适或者是在身体活动的时候会发生隐痛、钝痛；在结石比较小的情况下，可能会掉入输尿管，患者往往会呈现出绞痛的情况，而且一般为骤然发生腰部刀割样剧烈疼痛，且疼痛会呈现出阵发性。出现尿路结石疼痛之后该如何缓解疼痛、尿路结石又该如何治疗呢？以下是具体的阐述。

## 一、尿路结石疼痛的缓解

尿路结石的疼痛可以通过多种方法的使用进行缓解。

第一是通过药物的方式来缓解肾结石导致的疼痛。就疼痛缓解过程中的药物使用方式来看，主要表现为两种形式：其一为口服形式。止痛药物是可以帮助患者减轻疼痛的，所以在实践中可以通过口服止痛药物，比如布洛芬等药物来缓解疼痛。不过药物的口服必须要在医生的指导下进行。其二是打针的方式。即在医生的指导下采用打止痛针的形式来对疼痛进行缓解。

第二是利用微创手术的方式来进行疼痛缓解。对这种方式的具体利用进行分析，主要指的是在医生的建议下通过激光打碎患者体内的肾结石，从而让肾结石导致的疼痛获得缓解。

第三是利用热敷的方式来帮助缓解疼痛。热敷是临床中缓解疼痛的主要方式之一，在患者发生肾结石疼痛的时候，可以在疼痛位置敷温热毛巾或者是热水袋，通过湿热毛巾和热水袋的作用，疼痛部位周围的皮肤组织温度会适当地提升，温度的升高对缓解痉挛性收缩有显著意义，其能够减少肾绞痛的发生。

第四是通过针灸疗法来缓解疼痛。在医生的指导下，采用针灸的方式来缓解疼痛。针灸疗法是一种中医手段，在目前的临床实践中应用广泛。

在缓解肾结石疼痛方式的具体利用中，需要注意两点，其一是在采用热敷的时候需要保证温度的适宜，以免发生温度过高而导致的烫伤。其二是在疼痛严重的情况下必须及时就医，要通过医生的判断来做正确处理，以免发生意外。

## 二、尿路结石的治疗方法

疼痛缓解只能起一时作用，要真正

解决肾结石的后顾之忧，需要对尿路结石的治疗进行分析与思考。结合目前的临床治疗案例进行总结，尿路结石的治疗主要有如下几种方法。

第一是尿路结石的药物疗法。药物治疗是尿路结石的主要治疗手段之一，如果患者因为尿路结石出现了肾绞痛和感染的情况，需要立刻服用抗生素来进行治疗，在必要的时候需要通过肾穿刺的方法做引流。肾绞痛患者，如果是轻度的疼痛可以使用非甾体类镇痛抗炎药物，同时还需要配合解痉类药物进行治疗。如果患者的疼痛剧烈，可以通过注射哌替啶镇痛。对治疗尿路结石的药物进行分类，其主要为：1. 非甾体类镇痛药物。这类药物的主要作用是镇痛，需要通过注射的方式来使用。2. 阿片类镇痛药物，这类药物存在着比较强的镇痛和镇静作用，使用的时候也需要利用注射的方式，不过此类药物一般需要与解痉类药物联合利用。3. 解痉类药物。此类药物的使用目的是帮助患者松弛输尿管平滑肌，从而缓解痉挛。4. 排石药物，排石药物利用的时候，一般选择较小尿路结石时使用。

第二是通过手术的方式进行尿路结石的治疗。1. 体外冲击波碎石术。利

用冲击波源发出的冲击波对准结石做连续性发射，结石会在冲击波作用下逐渐碎成细砂，之后其会随着尿液排出体外，这是现阶段治疗尿路结石的主要手术类型之一，不过严重心律失常以及结石较大的患者不适用此种手术。2. 经皮肾镜碎石术。将肾镜从体外穿入肾盂肾盏内进行体内碎石，该方法的利用主要是为了治疗一些较为复杂的肾结石。这种手术虽然属于微创手术，但是依然存在着侵入性和风险，所以在使用该技术的时候需要对患者的条件进行评估，以此规避并发症的发生。3. 输尿管硬镜或者软镜碎石术。该手术在使用的时候可以经尿道置入输尿管镜，并利用套索或者是钳子取出结石，如果结石比较大，可以采用超声或者是激光等进行碎石，然后再将其取出。此种方法主要适用于直径小于2cm的结石。4. 开放式手术。开放式手术也是治疗肾结石的主要手术方式之一，这类手术的显著特点是创伤较大。现阶段，随着其他手术技术的迅速发展，且其他手术方式在临床中表现出了比较突出的优势，所以开放式手术的应用率在明显下降。不过在部分特殊情况下，开放式手术的现实利用依然有不可替代的价值。

## 睡觉容易出汗，是身体“虚”吗？

□姚小玲（桂林医学院附属医院胃肠外科）

春暖花开，人们纷纷换上轻薄的衣裳，在这个季节里感受着温暖和舒适。然而晚上进入睡眠以后，一觉醒来发现自己一身大汗，有些人可能会认为这是体虚的原因而引起，但是呢有一些人在正常情况下也会出现这样的问题。这到底是什么原因呢？

出汗是人体的生理现象，如气温炎热、衣被过厚、运动、情绪激动等因素引起的出汗就属此现象。诚如《灵枢·五癯津液别》中记载：“天暑衣厚，则腠理开，故汗出。”若是不受外界因素影响，在安静状态下，身体不自觉的出汗，则属于病理现象。现代医学认为，出汗异常多与甲亢、风湿免疫性疾病、结核等病有关，主要由于自主神经功能紊乱、交感神经张力增强所致。中医将出汗异常的证候称为汗病。其中，盗汗属于汗病的一种，在临床中也最为常见。盗汗之名始于《金匮要略》称之寝汗，“盗汗者，寐中窃出，醒后收敛”，是以入睡后出汗异常，醒后汗止即为特征的一种病征。“盗”是偷的意思，古代医家用盗贼在夜间鬼祟活动，来形容该病证具有每当人们入睡或刚一闭眼即将入睡时，汗液像盗贼一样

偷偷泄出的特点。

盗汗者，有的刚入睡即盗汗出，有的入睡至半夜后盗汗出。出汗量，悬殊明显。根据汗出程度和临床表现，可分为轻型、中型和重型三种。

轻型盗汗者，一般在入睡已深，或在清晨5时许或在醒觉前1—2小时汗液泄出，汗出量少，只在醒后觉得全身或身体某些部位略有汗湿，醒后不再出汗液重新泄出。一般不伴有其他症状。

中型盗汗者，常在入睡后不久汗液泄出，汗出量多者可穿衣衫湿透，醒后汗即止，病人常自觉有烘热感，热极生汗，口干舌燥，拭干身上的汗液后，再入睡不再出汗。

重型盗汗者，汗液极易泄出。入睡后不久或刚闭上眼将要入睡时，汗液即刻大量涌出，汗出后很快清醒，醒后汗液即可马上收敛。再入睡可再度出汗。出汗量大，可使被褥浸湿或湿透，床单、席子、床板上可印出汗迹、甚则整个人形，久之被褥床板因长期受潮而发霉。汗液常常带有淡咸味，或汗出同时伴有汗臭。一夜非数次更换衣裤则无法入睡。汗后可伴有明显的烘热感，五心烦

热，颧红，头晕目眩，气短，口干舌燥，疲乏无力，喜饮凉水，尿赤少，大便干结等症状。

盗汗的病因复杂，主要由以下五个方面的原因形成。一是营卫不合或肺气不足。由于阴阳失调，人体的肌表得不到卫阳的固护，导致汗液外泄。二是阴虚火旺，虚火内生，热迫津泄，津液不能内藏而外出于汗。三是心血不足，不能摄血，血不足则气无所归，故气泄而汗出。四是湿热熏蒸，由于饮食不节，嗜食辛辣厚味，嗜酒或久居潮湿之地，致脾胃不和，运化失调，湿浊蕴结成湿热熏蒸肌表而汗出。五是阳气亏虚，久病体虚，劳累，房事过度，阳气消耗过多，津液不受阳气的固摄，汗液外泄。

盗汗该如何调养呢？告诉您以下的自我养护方法：

- 保持室内空气流通，室温凉爽舒适，睡时避免直当风口之处，勿在炎热和潮湿之地久留。
- 起居有节，作息规律，不熬夜，不过度劳累。动静结合，劳逸相宜，适量运动，以利于气血运行，建议有氧运动，如散步、快走、慢跑、跳绳等，每次运动时间不少于30分钟。
- 出汗后应及时用干毛巾擦干身体，勿用湿冷毛巾，及时更换干爽衣物，切忌汗出湿衣而吹风受凉。
- 饮食宜清淡，多吃新鲜瓜果蔬菜，多饮水，忌食生冷辛辣香燥、肥甘厚腻之品，避免饮酒。晚餐不宜饱腹，以免碍脾胃气，反助汗出。肥胖者需减重。盗汗在饮食上宜吃滋阴补益的食物，如鸭肉具有滋阴养肾的功效。枸杞子、银耳具有滋补肝肾、益精明目、生津润燥的功效。也可用淮山、百合、莲子、白木耳、大枣和小麦煮粥或熬汤服用，适当添加食盐，以补充因大量出汗所致的盐分丢失。
- 保持心情舒畅。紧张、焦虑、愤怒等不良情绪可引起植物神经功能失调，导致汗腺分泌增多，发生盗汗。因此，要心态平和，精神内守，勿急躁易怒、忧思多虑。

《黄帝内经》曰“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。因此，我们应该从日常生活中做好管理，提倡未病先防，已病纠因，以达到预防和治疗盗汗的目的。

## 健康动态

## 市红十字会举办生命教育活动

本报讯（记者徐莹波 通讯员韩沐）为庆祝中国红十字会成立120周年，日前，市红十字会、象山区教育局、象山区南门街道办事处、象山区东安社区红十字会在联达广场举办了主题为“人道精神 生生不息”的生命教育活动。象山区部分居民、青委幼儿园的孩子及家长共150多人参加活动。

本次活动设有急救小讲堂、趣味亲子运动会、集章打卡、惊喜抽奖等环节。在急救小讲堂中，市红十字急救师资志愿服务队、市红十字急救志愿服务队、市红十字急救志愿服务队、市红十字急救志愿服务队的专家，分别向大家介绍了急救知识、防溺水知识，并就气道异物梗阻海姆立克急救法、溺水模拟救援等进行现场演示。趣味亲子运动会则将知识科普与游戏相结合，通过“急救小卫士”“夹球赛”“袋鼠跳”等活动，引导市民和孩子学习基本急救知识技能，提高急救能力。

市红十字会有关负责人表示，通过举办此次活动，让市民和孩子在边玩边学中掌握了急救知识，提高急救能力，传递志愿精神。今后，该会将继续广泛汇聚社会爱心力量，传递社会正能量，助力桂林打造世界级旅游城市。

## 市妇幼保健院

## 携手准父母举办

## “国际助产士日”主题活动

本报讯（记者胡晓诗 通讯员何永芳）参观产科病房、产房，现场模拟分娩过程，体验瑜伽助产课……近日，市妇幼保健院组织产科等富有经验的专家团队，与准父母们开展了一场内容丰富的“国际助产士日”主题活动，让准父母们提前参观分娩环境、零距离接触助产士、了解分娩过程，帮助准妈妈们在愉快平安地度过孕期这段特殊的人生时光。

在医院产房里，助产士亲自上台，为参与者们演示了产床的使用方法，讲解分娩时应如何用力、如何使胎儿头部下降更快以及如何与助产士配合等关键技术；从准妈妈的生理、心理需求出发，针对准妈妈提出的问题，耐心进行解答，并指导大家提前学习自由体位分娩过程、导乐球非药物镇痛方法等多种产科分娩镇痛方式，鼓励准妈妈自然分娩，感受快乐分娩。

市妇幼保健院孕妇学校还开展了瑜伽助产课。据悉，孕期瑜伽伸展性强，配合呼吸和体式，能有效改善女性怀孕期间生理、心理、情感和精神等方面问题，是最适合孕妈们的一种身体、精神和谐统一的运动方式。

## 市中西医结合医院团委

## 联合外科第二党支部

## 开展主题活动

本报讯（记者刘菁 通讯员赵婷婷）日前，桂林市中西医结合医院团委组织15名志愿者，联合外科第二党支部在肛肠科党建活动室开展以“传五四薪火，保肛护肠·守护健康”为主题的志愿服务走进病房活动。

活动当天，外科第二党支部书记、肛肠科大科主任吴可为患者及家属讲授题为《什么是痔疮》的讲座，肛肠二科副主任陆明讲授《什么是便秘》的讲座，让患者和家属深刻认识到每个人都是自己健康的第一负责人，直观了解饮食和作息时间等原因都有可能造成肛肠疾病。

在知识抢答环节，医护人员、患者、家属和志愿者们一起现场互动。有趣的健康知识抢答环节，打破了医患寒暄式的交流壁垒，拉近了患者和医护人员的距离。讲座结束后，志愿者为患者和家属献上了一场才艺表演。

## 南门社区卫生服务中心

## 开展“关注哮喘·健康生活”

## 义诊活动

本报讯（记者徐莹波 通讯员蒋业娟）近日，中南大学湘雅二医院桂林医院、南门社区卫生服务中心联合开展了“关注哮喘·健康生活”义诊活动。此次活动旨在提高广大患者防治哮喘的意识，倡导规范化、科学化诊疗模式，提高哮喘患者对疾病的认识和自我管理能力。

在活动中，桂林医院、南门社区卫生服务中心的医护人员为前来该中心的市民免费测量血压和IgE检测，就呼吸专科常见病、慢性病为患者提供咨询，并向他们发放了一批纪念品。