

## 健康讲堂

## 如何准确地测量血压

□叶舒（桂林医学院附属医院心电图室）

随着社会经济的快速发展，人们的衣食住行也大有改观。现在人们的健康意识愈发提高，不少高血压患者或是有老人的家庭，血压计早已成为必备，但是如何准确测量血压却不是人人都掌握的。并且每年的五月中旬我们都会迎来世界高血压日，今年的主题是“精准测量，有效控制，健康长寿”。在今年的主题里，首要的一点是“精准测量”，意思是测量血压必须要准确。那么，为什么一定要强调“精准测量”？怎样才算准确地测量血压？我们日常测量时容易犯哪些错误？今天我们就来聊聊这些话题。

## 一、为什么要强调“精准测量”

精准测量血压，不仅能有效帮助我们准确地认知自己的血压情况，也能帮助医生确定患者属于哪一级别的高血压，从而制定更合适的治疗方案；通过定期准确测量血压，医生也可以评估患者对治疗的反应，了解药物是否有效或者需要调整。比如，有时只差10mmHg，血压评定就能差出一个级别。你说，精准是不是很重要？

## 二、如何准确测量血压

首先，我们测量血压时要注意先休息15分钟以上，避免剧烈的运动，情绪的激动。测量血压前30分钟，不宜喝刺激性的饮料，比如浓茶、咖啡、酒精饮料等，并且要排空膀胱。

第二，我们要选择舒适、安静、温度适宜的环境。温度过低易引起血管收缩，导致血压测量值出现偏差。

第三，我们测量血压时最好选择仰卧位，手臂自然放平，掌心朝上。或者取坐位，将测量的手臂搭在桌子上，桌子、椅子高度要合适，使我们的上臂、袖带、血压计与心脏要处在同一水平。

第四，我们要选择适合自己的袖带，袖带过宽过长或过窄过短都会使测量值不准确。

第五，首次测量血压的时候左臂、右臂都需要测量，选高值作为长期测量的对比。测量时要充分暴露上臂，一般测量血压的手臂衣服尽量脱掉，或者衣服的厚度小于0.5厘米。套袖带时，三角符号对准关节正中，袖带边缘对准横纹上2—3厘米，袖带的松紧以能伸入两个手指为宜。测量时保持安静，平稳呼吸。

第六，测完第一次不摘袖带，等几分钟后测第二次。如果读数相近，取两次平均值；如果不相近，测第三次，取

三次平均值。

## 三、测量血压时常见错误

第一，憋尿测血压：憋尿时，膀胱压力增加，刺激交感神经系统，导致血管收缩和心率加快，从而升高血压。一般来说，憋尿所致的血压升高可有5—10mmHg。

第二，翘脚测血压：翘脚测血压时，下肢交叉会压迫血管，导致血液回流受阻，增加心脏的负担。同时，交叉腿会使腹部压力增大，影响血液流动。这些因素都会导致血压读数虚高2—8mmHg。因此，测量血压时应保持双脚平放在地面，以获得准确的结果。

第三，背部或下肢没有支撑：测量血压时，如果没有坐好，背部或下肢没有支撑，身体会紧张，肌肉用力增加，会激活交感神经系统，导致心率加快和血管收缩，从而使血压升高6—10mmHg。因此，测量血压时应保持背部和下肢有支撑，放松身体，确保读数准确。

第四，手臂没有平心脏放好并悬空：当手臂低于心脏时，血液受到重力的影响，流向手臂的压力增加。这导致动脉的血压增加，从而使测量到的血压

读数偏高约10mmHg。因此，测量血压时，手臂应该平齐心脏，用手枕垫好。

第五，袖带松松垮垮没绑好，或者套在厚衣服上：袖套没有套在厚衣服上，直接接触皮肤，能够更准确地感受到动脉压力。厚衣服会增加袖套的阻力，导致需要更大的压力来压缩动脉，从而导致血压读数偏高可达5—10mmHg。

第六，说话的时候测血压：说话时通常注意力会集中，引起身体的轻微活动和思维集中，激活交感神经系统。这会使心率加快，血管收缩，从而导致血压暂时升高。所以，测量时说话可能会让血压升高10mmHg。值得注意的是，如果旁人说话，你认真听，也可能导致你的血压升高哦！

准确测量血压不仅能让我们准确了解自己的血压情况，避免因虚高引起的恐慌。也能有效帮助医生准确判断患者属于哪一级的高血压，从而制定更合适的治疗方案；通过定期准确测量血压，医生可以评估患者对治疗的反应，了解药物是否有效或需要调整。因此，遵循科学的血压测量方法有助于我们了解自身的健康状况和长期的健康管理。

## 如何应对溃疡性结肠炎

□黄学英（桂林医学院附属医院消化内科）

溃疡性结肠炎是一种结肠和直肠慢性非特异性炎症性疾病，主要表现为结肠黏膜的炎症、溃疡和出血。该病通常局限于大肠，以结肠黏膜的损伤为特征。在我国，溃疡性结肠炎的发病率逐渐上升，已经成为严重影响人们健康的疾病之一。

## 一、病因

溃疡性结肠炎的确切病因仍不完全清楚，目前认为是由多种因素相互作用所致，包括遗传因素、环境因素、免疫因素和感染因素等。

## 二、溃疡性结肠炎的发病特点

溃疡性结肠炎的病变主要位于乙状结肠和直肠，也可延伸至降结肠，甚至整个结肠。病变过程中，患者可能会出现肠道症状，如腹泻、腹痛、里急后重等，病程漫长且常反复发作。该病可见于任何年龄，但20—30年龄段最为常见。

## 三、溃疡性结肠炎的症状

溃疡性结肠炎的症状多样，可以因病变部位、病程和病情严重程度而异。病变部位多见于直肠和乙状结肠，但也可扩展至降结肠、横结肠和升结肠。病

程分为急性发作期、缓解期和加重期。患者在缓解期可能无明显症状，但在急性发作期或加重期病情往往较为严重。常见的症状有：

- 腹泻：轻度患者每日腹泻2—3次，重症可达每日10次以上。粪便多为糊状或稀水状，混有黏液、脓血。
- 腹痛：轻度至中度腹痛，呈阵发性，下腹及左下腹多见，排便后腹痛可缓解。
- 里急后重：患者有里急后重感，即有排便不尽的感觉。
- 其他症状：伴有腹胀、食欲不振、恶心、呕吐等。
- 全身症状：如发热、体重下降、贫血、电解质紊乱、乏力等。

## 四、溃疡性结肠炎的诊断

溃疡性结肠炎的诊断主要依据临床表现、实验室检查和结肠镜检查、病理检查。结肠镜检查可以直观地观察到结肠黏膜的炎症、溃疡和出血等炎症情况和病变范围，是确诊和评估溃疡性结肠炎严重程度的重要手段。病理检查则可以进一步证实诊断。血液检查、粪便检查和影像学检查等也有助于诊断。此外，还需排除其他引起类似症状的疾病，如克罗恩病、感染性肠炎等。

## 五、就医与治疗

患者应遵循高热量、高蛋白、高维生素、易消化的饮食

原则，避免辛辣、油腻、生冷、刺激性食物。

- 就医：一旦出现疑似溃疡性结肠炎的症状，应及时就诊，以免延误病情。
- 药物治疗：主要包括氨基水杨酸、激素、免疫抑制剂等，用于控制炎症反应和减轻症状。药物治疗需在医生指导下进行，切勿自行用药。
- 外科手术：主要用于治疗严重溃疡性结肠炎，如病情反复发作、药物治疗无效或出现严重并发症等。
- 心理及饮食干预：心理支持和饮食调整也是治疗过程中的重要环节，有助于缓解病情和提高生活质量。患者应保持良好的心态，学会应对压力，必要时可寻求心理医生的帮助。

尽管溃疡性结肠炎目前尚无法根治，但通过积极的治疗和管理，大部分患者可以实现病情控制和生活质量的改善。早发现、早诊断、早治疗是关键，患者及家属应密切关注病情变化，与医生密切沟通，共同应对疾病带来的挑战。

## 六、生活调理

- 饮食调理：患者应遵循高热量、高蛋白、高维生素、易消化的饮食

## 耳石症是什么？

□刘雁芳（桂林医学院附属医院神经内科）

耳石症，亦称为良性阵发性位置性眩晕（BPPV），是一种常见的前庭性疾病，表现为反复发作的短暂性眩晕，通常在头部位置变化时出现。本文将从病因、症状、诊断、治疗及预防等方面，对耳石症进行详细介绍。

## 一、病因

耳石症的主要病因是内耳中的碳酸钙结晶（耳石）脱落，进入半规管，干扰、刺激了正常的前庭功能。半规管是内耳中感受人体平衡的器官，当耳石进入半规管后，会随着头部的移动而移动，导致平衡感受器异常，导致眩晕发作。

耳石脱落的原因可能与头部外伤、病毒性神经炎、椎-基底动脉循环障碍、耳部疾病（如梅尼埃病、中耳炎等）以及体内钙离子代谢异常、耳石器老化导致椭圆囊斑或球囊斑进行性改变有关。此外，年龄、性别、遗传因素、熬夜、劳累、精神紧张等也可能影响耳石症的发生。

## 二、症状

耳石症可以发生在任何年龄，但以中老年人多为，尤其是50岁以上的女

性。耳石症的典型症状是体位诱发的短暂剧烈眩晕，持续时间通常不超过1分钟。眩晕常在头部位置变化时出现，如坐卧体位变化、卧位翻身或从睡眠中惊醒时。部分患者可能因头部轻微动作而发作，如低头、抬头、转头等。眩晕发作时可伴有眼震、恶心、呕吐等自主神经功能紊乱症状。

眩晕发作后，患者可能有一段时间的头重脚轻、漂浮感或不稳感。

## 三、诊断

当患者出现头部位置变动时的强烈眩晕症状时，应及时就医。医生会根据患者的病史、症状及体征，结合位置试验（如Dix-Hallpike试验、滚转试验）观察到的特征性眼震，进行耳石症的诊断。需要注意的是，头CT或核磁检查等影像学检查并不能确诊耳石症，但是可以排除其他脑部疾病导致的眩晕。

## 四、治疗

耳石症根治方法为复位治疗，主要目的是将脱落的耳石从半规管移出或移至不敏感区域，恢复平衡感受器的正常

功能。复位疗法有手法复位和机器复位两种。手法复位即医生根据患者的具体症状及受累半规管的位置，选择合适的复位手法，如Semont复位法、Epley复位法等。复位过程中，患者需按照医生的指导进行头部位置的调整，使脱落的耳石回到正常位置。复位治疗通常可以迅速缓解眩晕症状，但部分患者可能需要多次复位才能达到理想效果。

除了复位治疗外，药物辅助治疗也可用于缓解眩晕症状或减轻复位后的不适感。常用的药物包括抗胆碱能药物、抗组胺药物、镇静剂等。需要注意的是，药物并不能使耳石复位，因此仅作为辅助治疗手段或症状严重时的短暂措施。

在规范的耳石复位治疗无效或影响患者日常生活情况下，医生会考虑手术治疗。手术方法包括半规管填塞术、前庭神经切断术等，但手术治疗通常作为最后的选择，因为手术可能带来一定的风险和并发症。

## 五、预防

虽然耳石症的病因尚未完全明确，但我们可以采取一些措施来降低其发病风险。首先，保持健康的生活方式，避

原则，避免辛辣、油腻、生冷、刺激性食物。

- 规律作息：保持作息规律，避免过度劳累，确保充足的休息时间。
- 锻炼身体：适当锻炼有助于增强免疫力，减轻病情。患者可根据自身情况选择合适的运动方式，如散步、瑜伽等。
- 避免感染：感染是溃疡性结肠炎发作的诱因之一。患者要注意个人卫生，避免与他人密切接触，减少感染风险。

## 七、病情监测与复查

- 监测病情：患者应定期进行结肠镜检查、血液检查等，以评估病情变化。
- 复查：在治疗过程中，患者需遵医嘱定期复查，以便及时调整治疗方案。

总之，应对溃疡性结肠炎需综合运用药物治疗、生活调理、心理干预等多种方法。患者要积极配合医生治疗，保持良好的生活习惯，学会应对压力，以提高生活质量。在病情控制稳定的情况下，患者还可参加炎症性肠病康复团体，与他人分享经验，增强战胜疾病的信心。



## 健康动态

## 桂林市首期“匠心名家—漓江中医讲堂”正式开讲

本报讯（记者胡晓诗 通讯员詹金容 黄蕾）近日，由市卫生健康委、市中医药管理局主办，市中医医院承办的首期桂林市“匠心名家—漓江中医讲堂”开讲。桂派中医大师、广西中医药大学第一附属医院院长谢胜与广东省名中医、广东省中医院心血管科大科主任邹旭受邀来到讲堂，为现场近200名市民带来了一场健康盛宴。

谢胜院长和邹旭教授分别围绕“四时养生与防病治病——源自《黄帝内经》的智慧”“中医药防治亚健康及慢病的优势”主题开展宣讲。在提问环节，市民们踊跃参与，争相提出各种问题，与专家教授进行互动交流，现场气氛热烈而融洽。专家精彩的讲座分享和通俗易懂的答疑解惑，让在场的每一位听众都受益

匪浅。

除了名医讲座，活动还准备了精美可口的中医药膳供市民品尝，现场还展示了市中医医院的特色制剂及养生产品，更有医务人员为市民进行免费中医特色适宜技术体验，吸引了众多市民参观及体验。

据悉，桂林市“匠心名家—漓江中医讲堂”旨在向广大市民普及中医健康养生知识，提高市民的健康素养。讲堂云集国内中医名家，以专题授课、现场互动、听众体验相结合的方式，将名医名家多年的临床经验和学术成果通俗易懂地介绍给大家，向广大市民传播健康养生理念，推广健康生活方式，为市民群众提供更优质的中医健康服务，助推中医药事业发展，办好新时代人民满意的卫生健康事业。

## 桂医附院深入推进全面从严治党 加快高质量发展

本报讯（记者徐莹波 通讯员李锦）日前，桂林医学院附属医院（临床医学院）召开2024年全面从严治党暨全面深化清廉医院建设工作会。记者获悉，该院将进一步加强党的建设，纵深推进全面从严治党，深化清廉医院建设，推动医院高质量发展跨越式发展。

会议总结了桂医附院2023年推进全面从严治党工作情况，部署了2024年全面从严治党工作重点任务 and 全面深化清廉医院建设工作。会议认为，2023年，医院党委积极履行全面从严治党主体责任，医院政治生态正气充盈，行风民风持续向好，清廉医院建设长效机制基本形成，服务、管理投诉量明显下降，满意度持续提升，提升工作效能。

会议还对荣获自治区星级公立医院党支部和医院清廉支部、清廉科室示范点进行了表彰。

## 市人民医院开展公益行动 帮助聋哑儿童回归“有声世界”

本报讯（记者徐莹波 通讯员廖国梁）近日，20名聋哑儿童来到市人民医院耳鼻喉头颈外科门诊，在这里接受听力相关检查评估。未来，在该院医务人员和北京爱尔公益基金会的帮助下，他们有望回归“有声世界”。

据悉，这批聋哑儿童均来自广西偏远山区，最小的仅6岁。虽然他们的世界是无声的，但凭借毅力和自信组成了“无声合唱团”，经常开展表演活动，努力演绎不一样的人生。了解他们的情况后，北京爱尔公益基金会和市人民医院决定开展公益行动帮助他们。

## 市妇幼保健院举办 关心关爱特殊儿童社会融合活动

本报讯（记者胡晓诗 通讯员朱雄诗 李玉梅）日前，市妇幼保健院为在院治疗与训练的60多名特殊儿童举办社会融合活动，通过儿童游园、快乐小超市、健身广场舞、儿童电影院等丰富多彩的活动，提高特殊儿童的社会实践生能力，让孩子们感受到来自社会的关爱和温暖。

市妇幼保健院儿童康复科主任粟愿学表示，在市残联、市卫健委支持下，医院通过自治区、桂林市0—17岁五类残疾儿童定点康复机构

评审，儿童康复治疗区域面积超过2000平方米，开放床位60张，致力于生物—心理—社会医学模式，为存在各类发育性问题的儿童提供诊断、评估和干预治疗。科室每年承担近200名各类残疾儿童的康复救助任务，其中孤独症儿童有近100人，很多人经过系统康复治疗 and 干预训练，症状得到改善甚至正常入学。

## 市中西医结合医院开展文化科技卫生“三下乡”义诊活动

本报讯（记者刘菁 通讯员陈晓璇）近日，市中西医结合医院在平乐县大发瑶族乡开展“三下乡”义诊活动。

当天，医务人员为当地群众提供血压、血糖检测及健康咨询服务，耐心解答他们的健康问题，并

针对疾病给出专业建议。此次活

动共接待求诊群众150余人次，发放健康宣传资料300余份。此次义诊不仅体现了医院对瑶族同胞健康的深切关怀，也是医院践行“我为群众办实事”理念的生动实践。