



28岁小伙“心脏变形” 元凶竟是“隐匿性高血压”

10月8日是第26个“全国高血压日”;专家提醒,坚持健康的生活方式、准确测量血压、规范服用降压药以及定期就医,才能控制好血压,预防心脑血管事件

N海都记者
林宝珍

不久前,28岁的福州小伙小张(化名)在体检时,心脏彩超提示“左心室肥厚”,这意味着他的心脏长期受到了过大的负荷,变形了。

为何年纪轻轻,心脏就变形?原来,小张患了“隐匿性高血压”,这是一种特殊高血压,需要有规律地多种方法测血压才能发现。10月8日是第26个“全国高血压日”,今年的主题是“健康生活,理想血压”。专家呼吁,我国目前高血压的知晓率、治疗率、达标率都不高,伴随的心脑肾并发症严重影响患者的生活质量,需要引起全社会的重视和参与。

体检发现心脏“肥厚”,小伙倒查出高血压

体检查出“左心室肥厚”,小张既担心又纳闷,一来平时并没有感觉胸口闷痛等不适,也没有气喘难受,怎么年纪轻轻心脏就“变形”了呢?一时心里难以接受。同时,他也很想知道,到底是什么原因导致心脏肥厚?有没有办法解决?

带着顾虑,小张前往福建省级机关医院心脏康复中心,咨询了林建珍副主任医师。

林医师详细了解小张的病情和体检报告,发现小张除了心脏肥厚,体重也达到了超重程度,血管彩超也提示出现硬化。

“一般发现有左心室肥

厚,我们都会去寻找高血压的证据,或者血压控制不好的结果。”林建珍医生说,虽然多次门诊测量,小张的血压都低于140/90mmHg,但考虑他的父母均有高血压家族史,仍怀疑高血压的可能。于是建议小张进一步查24小时动态血压。结果发

现,小张的24小时平均血压大于130/80mmHg,同时,他自己在家一周自测血压平均也大于135/85mmHg。

“符合最新的高血压诊断标准。”林建珍医生说,正是高血压导致小张心脏肥厚,他得的是一种特殊的高血压——“隐匿性高血压”。

隐匿性高血压患者,更容易出现器官损害

林建珍医生介绍,隐匿性高血压是指诊室血压正常(<140/90mmHg),但诊室外血压升高,同时,24小时动态血压高于正常(白天平均血压≥135/85mmHg或夜间平均血压≥120/70mmHg或24小时平均血压≥130/80mmHg),或

家庭自测血压高于正常(一周平均血压≥135/85mmHg)。

“常规诊室测量显示血压正常的患者,大约有20%患有隐匿性高血压。”林建珍医生说,由于没有得到及时的诊断和治疗,患者更容易发生包括心脏肥厚、动脉硬

化的靶器官损害,以及冠心病、心力衰竭、脑卒中、肾脏疾病等心血管事件的发生。就像小张一样,父母均有高血压家族史,他比普通人更容易有高血压,但平时没有自测血压习惯,更没有通过24小时动态血压及时发现

并干预,所以年纪轻轻就出现心脏肥厚的器官损害。

随后,林建珍医生给小张制定了药物、饮食调整、运动指导、心理辅导等综合方案,帮助小张控制血压及延缓心室重塑,并提高心肺功能及改善生活质量。



重要提醒

一般高血压患者诊室血压降至基本目标<140/90mmHg;如能耐受,可进一步降至理想目标<130/80mmHg。

如何综合管理好自己的血压:

1. 控制盐摄入

世界卫生组织要求“每日食盐摄入量小于5克”,还要注意“含钠的隐形盐”。

2. 戒烟限酒

吸烟百害无一利,最好是不饮酒。

3. 控制体重

腰围控制男性<90厘米、女性<80厘米,体重指数(BMI)=体重(kg)/身高(m)²<24kg/m²。超重人群一年内体重减少初始体重的5%~10%。

4. 坚持运动

每周150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动,可降低血压的效果约等“一片降压药”,影响可持续10小时;隔天一次低中强度力量训练,可抵“半片降压药”。

5. 缓解精神刺激

可通过包括倾诉、户外活动以及心理咨询等方式缓解精神压力。

6. 高质量睡眠

成人每天要有7小时的睡眠时间。

福州大姐得“怪病”,拧毛巾都没力气!

原来是颈椎间盘突出压迫到神经,导致手臂麻痛无力;在福州中德骨科医院接受低温等离子消融微创治疗后,症状消失



N海都记者
林宝珍

近几个月来,福州的唐大姐(化名)总感到颈肩酸痛不适,到社区医院针灸、理疗后,症状还是不断加重,出现右上臂疼痛、麻木、无力,最后连拧毛巾的力气都没有。到医院检查后才知道,是颈椎间盘突出压迫到了神经。

日前,唐大姐在福州中德骨科医院接受了椎间盘低温等离子消融微创治疗,消融针直达病灶部位,使突出的髓核热凝回缩,治疗过程约20分钟,就像打了“一针”。治疗后,上臂刺痛、麻木感很快就消失,第二天唐大姐就出院了。

手臂疼痛麻木 查出颈椎间盘突出

唐大姐今年56岁,一直有颈肩酸痛的情况,近几个月来,酸痛变为麻痛,手臂还有点肿胀,非常不舒服。

“针刺疼痛感越来越强烈,手没力气、手掌握不拢,洗脸时连拧毛巾都没办法。”唐大姐说,她曾到附近社区医院看过医生并做了推拿、针灸、理疗等。但效果不明

显,“手臂还是很痛,晚上也睡不好。”唐大姐对此感到十分焦虑和担心。

日前,经人介绍,唐大姐前往福州中德骨科医院就诊,脊柱关节微创科戴彦鸣主任作了仔细检查,发现她的颈肩部非常僵硬,枕后、肩胛区等部位都有明显的压痛感,进一步核磁共振显示,颈椎间盘有

不同程度的椎间盘突出。

“患者的颈椎C4/5、C5/6都有椎间盘突出,并且突出比较大,压迫了神经,从而导致肩胛区疼痛,伴上肢酸胀痛和手部麻木、握不拢的情况。”戴彦鸣主任说,颈椎间盘突出压迫到神经,单纯的理疗很难改变,所以唐大姐之前的治疗效果不明显。



片子显示,唐大姐颈椎有明显突出,伴椎间管狭窄,如画圈处

20分钟只留下小针眼 右手终于轻松了

针对唐大姐的情况,治疗团队给她制定了“颈椎间盘低温等离子消融微创”的治疗方案。一开始唐大姐很紧张,连忙问是不是要开刀动手术?风险大不大?效果怎么样?

戴主任耐心向她解释:椎间盘低温等离子消融是一种微创介入疗法,是在C型臂的影像引导

下,让射频低温等离子针抵达椎间盘的后缘,在椎间盘突出髓核的地方和盘内做个减压,“通过汽化、消融的方式,使突出髓核回缩,进而减轻对神经根的压迫。这是一种微创治疗,创伤很小,恢复快。”

听了介绍,唐大姐悬着的心放下来了,与家人

商量后接受了治疗。治疗过程很顺利,用时仅20分钟左右,更让她意外的是,创口也仅是颈部皮肤上有个小针眼。休息了一会,唐大姐便感觉右上肢不疼了,也不麻了。第二天医生查房时,她的颈肩部症状已明显改善,双手麻木基本消失,手活动自如。随后,她就出院回家了。

颈/腰突出症影响生活 找到适合自己的治疗

据介绍,随着生活方式的改变,颈/腰椎病发病率逐年增高,并有着明显年轻化趋势。治疗颈/腰椎突出症的方法很多,从药物治疗到物理治疗、牵引治疗、中医针灸治疗甚至到开放手术治疗等等,如何选择一种适合患者本人的治疗方法,是广大患者关心的问题。

福州中德骨科医院戴彦鸣主任介绍,低温等离

子射频消融微创疗法,是近年发展起来的治疗椎间盘突出症的一种新的治疗手段,具有创伤小、恢复快的特点,疗效也明确。福州中德骨科医院脊柱关节微创科自开展该治疗方式以来,已为众多椎间盘突出的患者缓解疼痛麻木症状,受到广泛好评。

戴主任同时提醒,经规范化阶梯治疗后,功能锻炼对促进症状缓解、巩

固远期疗效和预防复发均具有重要作用,“根据自身实际情况,选择适当的康复锻炼,消除肌肉紧张状态,改善受累神经根的功能回复,对改善预后有很大帮助。”



如您也有骨科问题,可扫码咨询