

关于高血压的那些事



血压不明原因升高，一定要警惕。如何识别继发性高血压？高血压要一直吃降压药吗？带着一系列疑问，记者联系到了潍坊市人民医院心内一科医生刘学刚。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 季晓琳

高血压有哪些类型

原发性高血压，是指没有明确病因的高血压，通常由多种因素（如遗传、生活方式等）导致血压升高。

继发性高血压，是由于某些明确病因（如肾脏疾病、内分泌疾病等）引起的高血压，占高血压的5%-10%。

如果已经规律服药，但血压一直降不下来，很可能是继发性高血压在捣乱。

如何识别继发性高血压

腰酸背痛、血尿、夜尿多，可能是肾脏疾病引起的高血压；手麻脚麻，甚至呼吸困难，可能是原发性醛固酮增多症；夜间打鼾、晨起头痛、白天嗜睡，可能是打呼（阻塞性睡眠呼吸暂停综合征）引起的高血

压；心脏不舒服，如心悸气短、心动过速，可能是甲亢；高血压进展异常迅速、突然加重，可能是肾动脉狭窄引起的高血压。

其他病症，如满月脸、紫纹、大肚子，可能是皮质醇增多症（库欣综合征）；一阵阵发作的高血压，发作时伴头痛、出汗、心悸等，可能是嗜铬细胞瘤；上肢血压高，下肢血压低，下肢发冷、乏力、麻木，可能是主动脉狭窄。

以上是较为常见的症状和病因，导致继发性高血压的病因众多，其他还包括肥胖、妊娠高血压、颅脑病变、药物使用、心理问题等。

高血压要一直吃降压药吗

无论是继发性还是原发性高血压，都应尽快就医，一定要遵医嘱对症选择合适的降压药。除了坚持用药，定期复查，控制血压长期稳定达标以外，日常也应注意调整生活方式来辅助降压。

千万不要忽视继发性高血压对身体的危害，日常要定期体检，识别异常，找出原因，越早干预，高血压对身体的伤害就越小。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

自体造血干细胞移植，很多市民并不了解。对于相关问题，山东第二医科大学附属第一医院血液病科主治医师秦丽莉作出解答。

什么是自体造血干细胞移植？

自体造血干细胞移植是指在特定期期动员并采集患者自身足量的造血干细胞，在体外保存起来，当患者接受大剂量化疗后再回输到体内，在支持治疗下促进造血恢复或造血重建。自体移植并不是手术，而是通过大剂量化疗加上干细胞支持而起到治疗的作用。

哪些人适合做自体造血干细胞移植？

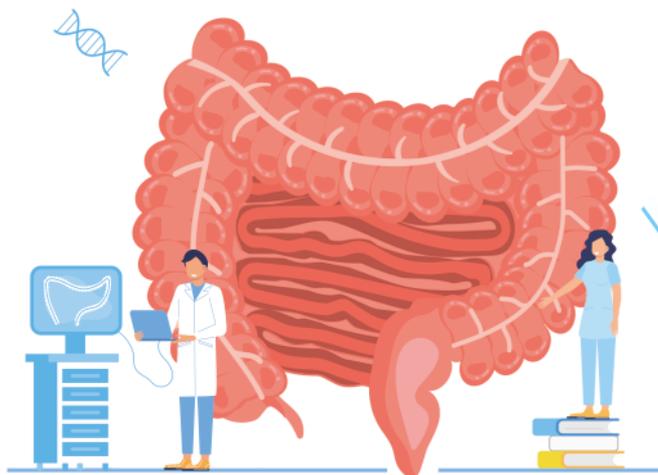
自体造血干细胞移植适用于多发性骨髓瘤，部分淋巴瘤，如套细胞淋巴瘤、高危弥漫大B细胞淋巴瘤、中枢神经系统侵袭性淋巴瘤、部分T细胞淋巴瘤等，也可作为复发难治淋巴瘤的挽救性治疗，以及低危的急性白血病，可显著延长患者的生存期。《中国多发性骨髓瘤诊治指南(2022年修订)》中明确提出：年龄≤70岁，体能状况好，或虽>70岁，但全身体能状态评分良好的患者，经有效诱导治疗后，首选自体造血干细胞移植。

自体造血干细胞移植后应该注意什么？

合理饮食。术后饮食应以清淡、易消化、营养丰富的食物为主，多摄入含丰富水分及维生素的食物。避免食用辛辣、生冷、油腻、刺激性食物，以防腹胀和排便困难。注意饮食卫生，瓜果需洗净削皮后再食用，饭前便后要洗手，不要用不清洁的手触碰食物和进食。

保持环境清洁。给患者提供安静、舒适的休息环境，保持病房内空气新鲜，经常通风换气。注意个人卫生，勤换内衣、内裤等贴身衣物，勤洗澡、擦身、洗头。

预防感染。由于移植后免疫功能受损，患者较容易出现细菌、真菌、病毒等感染，因此，在衣食住行各方面都要注意预防感染，如避免去人员密集的场所、减少与人员的接触、保持手卫生。



肠道健康关乎日常生活和疾病康复。如何拥有健康的肠道？如何科学防便秘？潍坊市人民医院消化内科一区专家为您详细解答。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 陈晓晖 季晓琳

什么是便秘

肠道全长8米-10米，从幽门延伸至肛门，包括小肠、大肠和直肠。小肠长4米-6米，分为十二指肠、空肠和回肠。大肠负责浓缩食物残渣，形成粪便，并通过直肠和肛门排出体外。

中医认为，大肠负责调节体液，小肠则负责消化和吸收营养。便秘可不仅仅是上厕所困难，它指的是大便次数减少，通常每周少于三次，且排便困难，粪便干燥、硬结。如果这种情况持续六个月以上，就被认为是慢性便秘。偶尔的排便困难，可能与饮食习惯和运动量有关。

通便有哪些误区

吃香蕉能通便？未成熟的香蕉含有鞣酸，可能加重便秘。选择熟透的香蕉，表面有黑斑且稍软，有助于缓解便秘。

喝蜂蜜水能润肠通便？很多人经常每天早晨一杯蜂蜜水，认为蜂蜜可以清热补中、润燥通便，能缓解便秘的症状。蜂蜜水能润肠通便，但并非人人适用。有些人可能因肠道对果糖吸收慢，出现腹泻、腹痛等。

预防便秘有哪些饮食建议

增加全谷物摄入。主食要粗细搭配，增加全谷物的摄入。精米白面对肠道刺激性较弱，而粗粮富含膳食纤维，有助于刺激肠道蠕动。谷物类食物可选择黑米、燕麦、荞麦、麦麸、黄豆、土豆、绿豆、黑豆、白薯、玉米等。增加杂粮、杂豆以及薯类食物的摄入，比如燕麦饭、鹰嘴豆米饭、荞麦饭、红薯饭等。

吃果仁类食物。果仁类食物油脂含量比较高，有一定的滑肠作用，增加肠道的蠕动，缓解便秘。果仁类食物有核桃、松子、黑芝麻、冬瓜仁、杏仁、松子、芝麻、榛子、花生、瓜子、胡桃、亚麻籽等。

多吃新鲜蔬果。蔬果富含膳食纤维，可以增强饱腹感，促进胃肠蠕动，有利于排便。膳食纤维高的水果有苹果、香蕉、西梅、葡萄、鸭梨、火龙果、猕猴桃等。膳食纤维高的蔬菜有香菇、菌类、笋类、银耳、黑木耳、海带、木耳菜、菠菜、紫菜、油麦菜、芹菜、韭菜等。

多喝水。每天饮水1500毫升-2000毫升，水溶性膳食纤维会吸水膨胀，增加排便的体积，促进排便。需要注意的是，膳食纤维饱腹感较强，补充时应注意循序渐进，一下子吃太多容易出现腹胀的情况。

久不运动且便秘的人应避免剧烈运动，以免加重便秘。可以进行腹部按摩和推拿，促进大便排出，但要注意力度和时机。需要注意的是，腹部按摩应在饭后半小时进行，以免引起不适。

走出通便误区 才能得『肠』所愿

带你了解 自体造血干细胞移植

