

低血压比高血压更危险

现今社会大家都了解血压高对血管、神经伤害比较大,血压高了容易出问题。

可是,血压是不是越低越好呢?又有哪些原因会导致血压低呢?血压低,考虑以下几种原因?

血压低,分为生理性原因和病理性原因。

生理性低血压

(1)体质性低血压

又称为原发性低血压,常见于体型瘦弱的人,尤其在20~40岁的女性人群中常见,有一定的家族遗传倾向。这种低血压不会有明显不适,没有器质性病变,少数人群可能会有头晕、心悸、失眠。

(2)体位性低血压

一般是指由突然平卧位转为直立式、或者长时间站立时出现的低血压,改变体位时常有不同程度脑缺血症状,表现为头晕、黑懵、心悸等症状。

体位性低血压亦没有器质性病变,

注意防范一般情况下对身体不会有太大影响。

(3)餐后低血压

尤其是老年人,平时血压不高,进食后常有头晕、乏力、心率加快、血压下降、困倦等症状,休息约半个小时慢慢恢复正常,这就是餐后低血压的典型表现。

原因是人进食后体内血液出现重新分配,目的是为了保证食物消化,胃肠道血管扩张后导致胃肠道血供较多,心脑血管系统血供减少所致。

(4)排尿性低血压

临床中常见部分成年人,特别是男性排尿过程中出现一过性晕厥,这就是排尿性低血压所致。目前考虑多因膀胱过度充盈后突然排空使腹内压降低,静脉扩张回心血量减少,血压下降所致。

(5)高原性低血压

平原地区居民突然至高海拔地区后,可出现血压偏低以及脑缺氧表现。

病理性低血压

(1)神经系统疾病,这种情况不多见。

(2)心血管疾病,如二尖瓣狭窄,主动脉瓣狭窄等。

(3)内分泌疾病,如垂体功能减退症、原发性甲状腺功能减退症。

(4)原发性慢性肾上腺皮质功能减退症。

(5)药物性低血压,如过度使用降压药、镇静催眠药、抗抑郁药、交感神经阻滞药等。

血压低,到底有啥危害?

成年人低血压最常见的是低血压会造成的人体各器官供血不足。特别是脑的血流量与脑灌注压成正比,脑部所需供血、供氧最多,因此血压高低对脑血流的流量至关重要。

正常情况下,大脑对脑血流量可自动调节,但平均动脉压一旦低到一定程度,脑血流量就会线性下降,出现脑缺血症状。

多项研究发现,低血压可使脑卒中



不忘初心 牢记使命 传承精华 守正创新

缘来是康复

人与人之间讲究缘分,人与事物之间缘分也讲究因缘契机。与康复科结缘是在白阿姨最低沉、无助的时候,“康复”重燃她的夕阳之心!

“新粉”这样说

“真是太让我惊喜了!来到咱们康复科让我如获至宝。尤其中医这些治疗,给我从上到下,内调外养,终于又可以实现诗和远方、弹起我心爱的钢琴了!”——来自康复科新晋粉丝白阿姨的一段感言。

故事的开始

记得初次见到白阿姨的场景:在老伴儿的搀扶下,拄着拐杖、走路些许不协调。“这是前来康复的白阿姨,梗塞位置在内囊,主要存在左上肢感觉障碍……”主管医生王大夫讲述基本病情。“听说这个颅磁能刺激大脑,我现在迫切的想尝试一下,希望能一下子把我堵塞的血管给打通!”我俩相视而笑,阿姨倒是挺乐观!

康复之旅

在白阿姨进行运动功能康复的过程中,基于人体大脑两侧半球的竞争理论,采用TMS来兴奋患侧或者抑制健侧的活动,来达到治疗效果的方法。进行患侧M1高频磁刺激的同时,指导白阿姨对握力器进行一个主动抓握动作,目的也是在强化上肢的运动及感觉功能!

中医康复

用熬制的中药水,以适宜的温度沿肢体经络走向(手三阴经,手三阳经,足三阴经,足三阳经)常用的穴位(内关、外关,曲池;阳陵泉,阴陵泉,足三里,三阴交等等临床常用穴位)进行循环按摩。达到通经活络、活血化瘀、促进白阿姨感觉恢复。

疼痛问题也是偏瘫患者后遗症期常出现的症状,中药塌渍一直是 we 推崇的“明星技术”。

斑驳老旧的水疗器具、艾灸盒子,见证了中医康复的博大精深。白阿姨除了本身治疗脑梗遗留的问题之外,还总询问:“我膝盖发凉、肩膀不舒服、胳膊疼。有没有对症的治疗哇?”对此,我们也总能罗列出科室的十八般中医特色治疗来。“哎呀,咱们这里这么多宝贝,你们要不跟我介绍,我就要错过太多治疗的机会了。这里很多都很适合我,所有的治疗我一样也不舍得停!”白阿姨每次过来治疗都要感叹一翻。

白阿姨现治疗了一个多月,依照我们最初的康复目标及末期评估,她已经达到了出院标准。“我现在明显的恢复了不少,即使走在大街上,旁人也看不出什么“破绽”。上肢现在做家务、弹琴都没问题。就是下肢,看看能不能通过磁刺激让我上下楼梯更稳一些?”了解到阿姨的诉求,我开始研究适合她的治疗方案。考虑到现有的磁刺激线圈在治疗下肢中枢调控上的弊端,果断的开始给阿姨进行了外周磁刺激。

经过一个多月的治疗,阿姨已经与我们建立了深厚的感情与信任,现如今老伴儿也加入了我们的康复治疗中。

您给我信任,我还您健康!一段医患间的相处,获得的不仅是患者、收获的还是我们所有从医人员。

希望阿姨的晚年生活不止健康,还会有她们喜欢的钢琴、越野赛、非洲鼓……

总是觉得疲劳?

——小心患上慢性疲劳综合征

俗话说,“春困秋乏。”人在春天似乎特别容易感到疲劳。大部分时候,疲劳并不是一件坏事,可以看作是身体的一种预警机制——“劳动强度太大啦,适应不了啦,适当休息一下吧”。如果疲劳状态长期持续,或者反复发作,那么,你就需要去医院看看了,你可能会患上慢性疲劳综合征。

随着科技进步,生活压力逐渐增大,各类人群表现为疲劳乏力、记忆力减退、睡眠障碍、咽喉疼痛、肌肉关节酸痛,多为慢性疲劳综合征的信号。

慢性疲劳综合征是一组原因不明,各项现代手段检查无任何器质性病变,以持续半年以上的慢性、反复发作性极度

疲劳为主要特征的一种综合征。具体表现为以下几个方面:

- 1、头疼、咽喉疼痛,腋下、颈部淋巴结肿大;
- 2、肌肉关节疼痛,表现为游走性疼痛,可累及上肢、颈肩部肌肉,也可累及下肢,表现为腰酸、腿沉;
- 3、记忆力减退、睡眠障碍。

那么,患了慢性疲劳综合征,该如何治疗呢?

一方面让患者走出室内,迈向自然,多参加户外运动,进行适当的体育锻炼,帮助增强体质。另一方面,也可以根据患者的不同症状选择不同的药物治疗,目的以缓解症状为主,

同时改善免疫功能。药物的种类主要有缓解疼痛药物、非甾体类消炎药、抗抑郁药物、抗病毒药物以及免疫调节剂,可以配合中医药,服用营养补充剂,如多种维生素制剂、必需脂肪酸、抗氧化剂等。

(西工院区急诊科)

孕妈嘴苦是咋回事,该怎么办呢?

分泌不足,引发精神性嘴苦现象。

2、孕激素快速增加,可能影响了消化道系统功能,部分孕妇会伴胆胆汁反流、胃气上逆情况所致。3、饮食不当,因早孕反应不知道吃什么好,突发奇想欲食之物进食后,导致胃肠功能紊乱。4、孕期喜食过多辛辣食物也可引起舌苔厚、口臭、嘴苦症状。? 5、从中医体质辩证分析,嘴苦的孕妇常见于肝郁脾虚者,脾虚致谷物不化,肝郁致胃内郁热,久虚久郁,胃气上逆而出现纳差、嘴苦。对于以上情况导致的嘴苦,针对病因进行调理,是可以得到改善的,让各位孕妈顺利度过孕期不适。

孕妈嘴苦该咋办呢?

放松心情,以幸福的心情迎接即将到来的宝宝,适当运动,与家人共同分享受孕喜悦;调整生活作息,减轻工作压力,为宝宝发育提供良好的生活环境。每日适量饮水、或进食偏碱性的食物或米粥,改善胃内酸性环境;注意补充叶酸,预防胎儿神经管畸形。也要保证充足的睡眠时间,不熬夜,不要过度劳累;不过度使用手机、电脑等电子产品,减少电离辐射接触;注意保持口腔卫生,早晚刷牙、饭后勤漱口;平时应少食、多餐,减少消化道负担;不要吃辛辣、刺激性食物及太过油腻食物。

如果孕妈嘴苦长时间没有得到缓解,影响其正常生活,还是建议到医院及时检查,监测肝肾功能及微量元素,在医生的指导下合理对症治疗,也有利于胎儿发育。同时,需排除孕期合并症,以便及早干预。

周围血管科常见疾病问答

1. 请问周围血管疾病都包括那些疾病?

答: (1)动脉疾病:包括血栓闭塞性脉管炎、动脉硬化闭塞症、糖尿病血管病变、大动脉炎、急性动脉血栓形成、雷诺综合征、红斑性肢痛病等。

(2)静脉疾病:包括血栓性浅静脉曲张、下肢深静脉血栓形成、下肢静脉曲张、原发性下肢深静脉膜功能不全、下腔静脉梗阻综合征等。

(3)淋巴管疾病:包括急性淋巴管炎(丹毒)、淋巴水肿、象皮肿等。另外,还有肢端发绀症、网状青斑症、结节性脉管炎等疾病。

2. 请问周血管疾病都有哪些症状与体征?

答:肢体动脉疾病:多见肢体发凉怕冷,苍白或潮红或紫,麻木、疼痛、间歇性跛行,足背汗毛脱落、干燥、无汗、脱屑、趾甲生长缓慢,甚至增厚变脆等;足背、胫后、股动脉搏动减弱或消失,逐渐出现肢体静息痛,由于严重肢体缺血,发生溃烂、坏死。

肢体静脉疾病:多见肢体肿胀,下肢浅静脉曲张,色素沉着,条索状结节,淤滞性皮炎,瘀血性溃疡久不愈合,皮肤纤维性硬化等,常并发淋巴水肿、瘀血炎症、丹毒等,俗称“老烂腿”。

下肢淋巴管性疾病:主要是淋巴

管阻塞,引起的淋巴水肿,皮肤和皮下组织增厚,常伴有丹毒反复发作,使患肢粗厚、硬韧,色素沉着,形成象皮肿,就好似大象腿一样,并可发生慢性溃疡。

3. 如果有了上述周围血管疾病的症状应该怎么办?

答:周围血管疾病为常见病。如患者出现上述症状,就应尽快到正规医院找专科医生诊治,做到尽早明确诊断,尽早治疗,治疗越早效果越好。急性期应尽可能住院系统治疗1~2个疗程以控制病情发展,不可延误治疗时机,使病情加重,甚至发生肢体溃烂,以及遗留后遗症。病人不可自行处理,更不能乱用有刺激性、腐蚀性药粉及药膏涂抹伤口、患肢,或在手部、足部注射药液,以免加重病情,发生严重并发症,甚至发生严重肢体坏疽感染、被迫截肢,造成终身残疾。

(西工院区周围血管二病区)



泌尿系感染怎么办

尿路感染是由细菌(极少数可由真菌、原虫、病毒)直接侵袭所引起。尿路感染分为上尿路感染和下尿路感染。上尿路感染指的是肾盂肾炎。肾盂肾炎又分为急性肾盂肾炎和慢性肾盂肾炎。下尿路感染包括尿道炎、膀胱炎和前列腺炎。好发于女性。

SIMPLE 尿路感染常见临床表现

1. 尿路刺激征即尿频、尿急、尿痛、排尿不适等症状。
2. 全身中毒症状:发热、寒战、头痛等。
3. 尿常规检查:可有白细胞,红细胞或尿蛋白。
4. 血常规:可能有白细胞升高。
5. 尿细菌培养阳性。

SIMPLE 健康提示

1. 多饮水,增加尿量,稀释和排泄细菌。
2. 注意营养,参加有益的体育活动。
3. 注意性生活卫生,减少上行性感染机会。
4. 反复尿路感染,需行B超、X线检查,了解有无尿路畸形,结石及肿瘤情况。
5. 中段尿培养+药敏检查的重要性,选用敏感抗菌素,控制病情。
6. 定期复查尿常规。
7. 如尿路感染抗菌素治疗无效,需要找抗酸杆菌,脱落细胞等检查。

(西工院区泌尿外科)

春季爱犯困? 小心慢性疲劳综合征!

现在“累”“困”“没劲儿”已成为很多人日常生活的口头禅。原来“累了”“困了”睡一觉就又生龙活虎了,但现在情况好像有些不同,一个劲儿地睡,但好像很难解乏。疲劳既可能是一种正常的生理反应,也可能是某些疾病的表现之一。

什么是慢性疲劳综合征?

慢性疲劳综合征(Chronic Fatigue Syndrome,简称CFS)这一概念最早是由美国全国疾病控制中心于1987年正式命名的。主要指以慢性或反复发作的极度疲劳为特征的症候群,它主要表现为在当代快节奏、高压生活方式下,机体出现长期的极度疲劳感,同时伴有低热、头疼、肌肉关节疼痛、失眠和多种精神症状的一组症候群,体检和常规检查一般无异常发现。目前,西医对本病的确切发病机理尚不清楚,认为是精神压力、不良生活习惯、脑和体力过度疲劳及病毒感染等多种因素导致人体神经、内分泌、免疫等多系统的功能调节失常而表现的综合征。

慢性疲劳综合征的临床表现

1. 心理方面:慢性疲劳综合征患者有时心理方面的异常表现要比躯体方面的症状出现得早,自觉也较为突出。多数表现为心情抑郁、焦虑不安或急躁、易怒,情绪不稳,脾气暴躁,思绪混乱,反应迟钝,记忆力下降,注意力不集中,做事缺乏信心,犹豫不决。
2. 身体方面:体型容貌:慢性疲劳综合征患者的体型常呈现为瘦、胖两类。应该说多数为身体消瘦,但也不能排除少数可能显示出体态肥胖。后一类患者在现代社会中的慢性疲劳综合征并非少见。面容则多数表现为容颜早衰,面色无华,过早出现面部皱纹或色素斑;肢体皮肤粗糙,干涩,脱屑较多;指(趾)甲失去正常的平滑与光泽;毛发脱落,蓬垢,易断,失光。
3. 运动系统方面:全身疲惫,四肢乏力,周身不适,活动迟缓。有时可能出现类似感冒的症状、肌痛、关节痛等,如果时间较长,累积数月或数年,则表现得尤为明显,可有一种重病缠身之感。
4. 消化系统方面:主要表现为食欲减退,对各种食品均缺乏食欲,尤以油腻为著。无饥饿感,有时可能出现偏食,食后消化不良,腹胀;大便形状多有改变,便秘、干燥或大便次数增多等。
5. 神经系统方面:表现出精神不振

或精神紧张,初期常有头晕、失眠、心慌、易怒等;后期则表现为睡眠不足、多梦、夜惊、中间早醒、失眠等,甚至嗜睡、萎靡、懒散、记忆力减退等症状。

6. 泌尿生殖系统方面:伴随精神异常,可以出现尿频,尿急等泌尿系统症状。此外,疲劳过甚的人,在容器中排尿最容易出现泡沫,且泡沫停留时间长久。生殖系统症状,在男子出现遗精、阳痿、早泄、性欲减退;女子出现月经不调或提前闭经、性冷淡等。长此下去,可能发生不孕不育症。

7. 感官系统方面:在视觉系统主要表现为眼睛疼痛,视物模糊,对光敏感等;在听觉系统则主要表现为耳鸣、听力下降等。

中医对慢性疲劳综合征的认识

慢性疲劳综合征属于中医虚劳、五劳等范畴。疲劳是人体气、血、津、神耗夺的具体表现,而气、血、津、神皆由五脏化生。外感病邪,多伤肺气;思虑过度,暗耗心血,损伤脾气;体力劳动或房劳过度则耗气伤精,损伤肝肾;情志不遂,肝气郁结等。各种因素导致五脏气血阴阳失调是本病发生的基本病机。

针灸治疗慢性疲劳综合征

1. 基本治疗

治法:补益气血,调理气机。

主穴:百会 关元 肝俞 脾俞 肾俞 膻中 足三里

配穴:脾气不足加太白、三阴交

失眠加神门、照海

健忘加印堂、水沟

肝气郁结加太冲、内关

方义:肝俞、脾俞、肾俞用补法可调气血阴阳。膻中为气会,可调理气机。足三里、关元补益气血阴阳。百会升清而宁神。

2. 其他疗法

拔罐法:选足太阳经背部第1、第2侧线,用走罐法或闪罐法,以背部潮红为度。

怎样吃晚餐才健康

现在工作忙碌的年轻人,三餐一般都是简单对付,中餐点个外卖了事,只有晚餐还能丰盛点,下班后招呼同伴来一顿丰盛的晚餐。

实际上,这样的饮食模式,对健康非常不利,晚餐如果吃不对,不光导致肥胖,还可能导致高血脂、血管粥样硬化等问题。

晚餐吃不对,有啥危害?健康的晚餐,应该怎样安排?

首先要说说,晚餐时间问题。一般情况下,胃排空至少需要3个小时,所以最好休息前3个小时就应该吃晚餐,这样不会影响睡眠质量,睡前也可以安排一些活动,避免肥胖和结石、胃肠道疾病等。比如如果准备11点休息,那么最迟晚上8点就要吃好晚餐啦。

然后再说,晚餐吃多少。如果吃到撑了才停下算十分包,那么正常的晚餐应该七分饱。这时候停下来,胃还没有充

分充盈,负担比较小。如果有减肥需求,只需吃到五分包。

最后要说下晚餐的内容。晚餐的食材不宜油腻。肥美的牛排、红烧肉其实不太适合晚餐时多吃。如果实在喜欢,只可偶尔大快朵颐,过过嘴瘾就行了。去皮的清炖鸡、清蒸鱼、酱牛肉、白灼虾之类,脂肪含量会少得多,但因为这些食物的蛋白质含量非常高,晚餐时也不宜过量,最好食用不超过1两。早餐和午餐不容易吃到的食材,可以加入晚餐菜单。比如蔬菜、粗粮豆类及薯类,都是非常好的健康食材。

另外,睡前做点运动,也非常利于身体健康。饭后20分钟就可以散散步跳跳广场舞,跑步瑜伽之类可以安排在1个半小时以后进行。

健康的晚餐结合合理的运动,想不健康都难!

(西工院区脑病科一病区)

穿绿衣的守护天使

说起手术室这个词,可能很多人会感到害怕和恐惧;但是也有人觉得感激甚至伟大。害怕的是进手术室意味着要做手术;感激的是手术室能帮我们驱除病魔。感到手术室,不得不说一说我们的绿衣天使,他们身着一身绿衣,面带一抹微笑,给患者带来安心,给家属带来希望。走进手术室,像上了战场,穿上一身绿衣,好比披上战衣,守护着患者的生命。他们竭尽全力抢救病人,用心配合好每一台手术,只为给门外等候的家人带来满意的结果。殊不知,脱下衣服后的他们,也和普通人一样,为人妻,为人母,为人女,亦或为人夫,为人父,为人子,

他们也是绿衣天使,可是他们是绿衣天使,从走进医院的那一刻,就注定要承担这如生命般沉重的担子。手术室虽冰冷,但是有绿衣天使精湛的技术和恶心的照顾,总能让患者感到无比温暖。

护士姐姐在用玩具安抚小患者

医生们在专心致志的做骨科换置手术

医生们在做微创减重手术

当你躺在手术床上,你的安危他们守护,手术台上他们表情凝重,可当他们看到病人康复,一样会绽放灿烂的笑容,致敬可爱的绿衣天使们。

(西工院区麻醉科)