

高血压如何影响脑血管病的发生？

□黎黎 芜湖市中医医院脑病科(神经内科)

脑血管病是各种原因导致脑血管病变或血流障碍引起的脑部疾病的总称。常见的急性脑血管病包括脑梗死、脑出血、蛛网膜下腔出血和颅内静脉血栓形成。

这是一种常见的致死性疾病,其发生因素多种多样,其中高血压是导致其发生的主要原因之一。由于脑血管病的影响往往是突发且严重的,提前识别和管理相关的风险因素,显得尤为重要。这不仅有助于减少疾病的发生率,还能有效地提升患者的存活率。那么,高血压是如何影响脑血管病的发生?为了更好地理解这一问题,我们需要先弄清楚高血压是如何作用于脑血管的,又是如何促使脑血管病的发生与发展的。

1. 高血压与脑血管病的关系

高血压通过多种机制,增加了患脑血管病的风险。脑血管病包括脑梗死、动脉硬化、脑出血等一系列疾病。这些疾病不仅影响患者的身体功能,还严重影响生活质量。因此,了解高血压与脑血管病之间的关联,才能更有效地预防和治疗这些病症。高血压是脑血管病的重要危险因素之一,其主要通过以下机制影响脑血管病的发生:

1.1 血管壁的损伤

高血压对血管的直接影响之一就是增加血管壁的压力。这种长期的高压负担会对血管的内壁造成机械性损伤。

特别是在脑部,脑血管较为脆弱,长时间处在高压状态下,血管内皮细胞容易受损,导致血管弹性下降,甚至破裂。

1.2 促进动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是指血管内膜上形成了脂质沉积物,这些沉积物会使血管变窄,降低血液流动的 efficiency。高血压是动脉粥样硬化的一个重要加速因素。当血管长期承受高压时,胆固醇、脂肪等物质更容易渗透到血管壁内形成斑块。

1.3 血管壁增厚与硬化

高血压也会导致血管壁的增厚。这是因为为了应对高压状态,血管壁的平滑肌细胞会增生,血管壁因此变得更为厚实。这种增厚会使血管的通道变得狭窄,进一步加重血液供应不足的情况。特别是大脑的微小血管,它们的功能一旦受到影响,往往会导致局部的脑缺血,进而影响脑部的正常功能。

1.4 血流动力学变化

高血压影响血液流动的动力学,导致脑部的血流量发生变化。长期的高血压使得大脑的血管需要更加努力地工作,才能保持正常的血液供应。而当高血压持续存在时,血流受阻的情况可能会越来越严重,甚至导致急性脑血管事件的发生。

1.5 高血压引发脑出血的风险

除了引发缺血性脑血管病,高血压还增加引发脑出血的风险。因为高血压下,血管的压力过大,尤其是小血

管容易破裂,导致血液渗入脑组织,引发出血性脑卒中。尤其在那些已经存在动脉硬化和血管脆弱的患者中,高血压对血管壁的压迫作用尤为明显,极易导致血管破裂。

1.6 血栓形成

高血压不仅影响血管结构本身,还通过引发血栓形成进一步加重患脑血管病的风险。血液中的血小板和凝血因子可能会在血管斑块表面聚集,形成血栓。如果这些血栓脱落并进入血流,它们可能会阻塞脑血管,导致脑部供血不足,从而引发脑血管问题。

1.7 心脏疾病的发生

长期的高血压会导致左心室肥厚、扩大,继而出现左心房增大、纤维化,增加了心房颤动的发生风险,从而增加了心源性脑栓塞的发生。

2. 如何减少高血压对脑血管的危害？

尽管高血压对脑血管的影响是显著的,但通过合理的干预和治疗,可以有效减少高血压带来的危害,从而降低脑血管病的发生率。以下是一些减少高血压对脑血管病危害的有效方法:

2.1 控制血压

最直接也是最有效的方法就是控制血压。定期监测血压,并确保血压维持在正常范围,是预防脑血管病的第一步。根据医生的建议,合理使用降压药物,遵循健康的生活方式,如减少盐分摄入、增加运动量、保持健康体重

等,都是有效的降压手段。

2.2 健康饮食

饮食与高血压的关系密切。研究发现,富含钠盐、过多摄入脂肪和糖分的饮食会增加患高血压的风险。因此,提倡低盐、低脂、高纤维的饮食方式,增加摄入蔬菜、水果和全谷物类食品,减少食用红肉、油炸食品,有助于控制血压并保护脑血管健康。

2.3 增加运动

适量运动能够帮助维持正常的血压,增强心血管健康。每周进行至少150分钟的中等强度运动,或者75分钟的高强度运动,能够有效地降低血压,减少患脑血管病的风险。

2.4 避免烟酒

烟草中的尼古丁和酒精都会导致血压升高,从而增加患脑血管病的风险。戒烟限酒,不仅有助于降低血压,还能减少动脉硬化和血栓形成,保护脑血管健康。

3. 小结

综上所述,高血压对脑血管的影响不仅仅体现在一时的血流变化,它通过多种机制,长期作用于血管,增加脑血管病的发生概率。因此,了解高血压与脑血管病之间的关系,对于我们采取有效的预防措施至关重要。通过积极控制血压并保持健康的生活方式,我们能够有效降低患脑血管病的风险,从而保障大脑健康,享受更高质量、更长久生命。

针灸对胃肠功能紊乱的疗效

□李红 庐江县中医院针灸科

胃肠功能紊乱是一个常见的健康问题,涉及胃、肠等消化系统的各种功能障碍。症状可能涵盖腹痛、腹胀、消化不良、恶心、便秘或腹泻等,以上问题不仅影响身体健康,且可能严重影响患者的生活质量。传统医学在治疗胃肠功能紊乱方面具有较为丰富的经验,其中针灸作为中医的重要治疗手段,以其独特的理论和方法,逐渐受到越来越多人的关注。

一、胃肠功能紊乱的流行程度及影响

胃肠功能紊乱是一种全球广泛存在的健康问题,包含各种形式的消化不良、肠易激综合征(IBS)、胃食管反流病(GERD)以及其他胃肠道症状。近年来,随着生活节奏的加快、不良饮食习惯的增加以及精神压力的上升,胃肠功能紊乱的发病率在年轻人中显著提高。

胃肠功能紊乱不仅对身体健康存在直接影响,且可对患者的生活质量、心理健康和社会交往等产生诸多负面作用。长期的胃肠功能紊乱可能导致营养吸收不良、体重变化以及电解质失衡等健康问题。消化系统的紊乱且可能引发肠道炎症等并发症。

二、针灸治疗的历史与背景

针灸作为一种传统中医疗法,有数千年的历史。其起源于中国古代,最初是通过刺激身体的特定穴位,调节人体内的气血流动,以达到治疗疾病的目的。在中国古代,针灸被广泛应用于各种疾病的治疗,包括胃肠功能紊乱等消化系统疾病。许多古代医籍均详细记载针灸治疗胃肠疾病的疗效和方法,具有丰富的治疗经验和知识,且随着经验和知识不断积累和完善,形成了现今临床中开展的针灸疗法。

随着现代医学的发展,针灸逐渐被全球范围内的医学界所认识和接受。许多研究表明,针灸在治疗胃肠功能紊乱方面具有显著疗效。针灸可以通过调节神经递质、改善肠道微循环等方式,缓解消化不良、腹痛、腹胀等症状,提高患者的生活质量。同时,针灸具有副作用小、安全性高等优势,因此备受患者和医生的青睐。

三、胃肠功能紊乱的成因

胃肠功能紊乱的成因复杂多样,包含生理因素的同时,涉及心理因素、社会因素。于生理因素方面,胃肠道感染、不良饮食习惯、肠道菌群失调等均可导致病症发生。在中国胃肠道感染可诱发胃肠道炎症反应,使得胃肠道正常功能受到影响;过度饮食、不均饮食、暴饮暴食等亦可导致胃肠道负担加重,形成功能紊乱。除此之外,于疾病发病过程中,心理因素亦具有重要作用。长期精神压力、焦虑以及抑郁等情绪,可紊乱神经系统功能,进而导致肠道异

常运动、分泌,形成消化不良、腹胀、腹痛等表现。此外,社会因素,如工作压力、生活节奏快、人际关系紧张等,亦可通过影响个体的心理状态,间接导致胃肠功能紊乱的发生。

四、针灸的基本原理

针灸作为中医学中一种颇具特色的治疗方法,其理论基础深植于中医的哲学体系。该疗法通过施针于人体特定穴位,以调整气血运行,实现治疗疾病之目的。具体而言,针灸作用于人体的经络系统,而经络在人体中扮演着信息传递的通道角色,连接着身体的各个部分。通过针灸的刺激,可疏通经络,促进气血的流通,进而恢复身体的平衡状态。此外,针灸亦能调节神经系统功能,改善机体的应激反应,从而缓解因胃肠功能紊乱等症状所引起的不适。针灸的这种综合调节作用,正是其在治疗胃肠功能紊乱等疾病方面所展现的独特优势。

五、针灸对胃肠功能的作用机制

在治疗胃肠功能紊乱方面,针灸主要通过调整人体气血运行及神经系统功能发挥其疗效。具体而言,针灸通过作用于人体特定穴位,刺激经络系统,促进气血流通,改善胃肠道血液循环。而血液循环状态改善后,有助于胃肠道蠕动和营养物质吸收,进而促进胃肠道功能恢复。此外,针灸亦可以调节神经系统功能,降低机体应激反应,减少由压力、紧张等因素所致的胃肠功能紊乱。针灸的综合调节作用可以有效缓解胃肠功能紊乱引发的腹胀、腹痛、消化不良等症状,提高患者的生活质量。

六、胃肠功能紊乱针灸常用腧穴及其作用

在运用针灸疗法治疗胃肠功能紊乱的过程中,通常选取足三里、中脘、天枢等关键穴位。足三里穴可调整脾胃功能,增进消化功能,进而减轻腹胀和腹痛等不适症状。针灸中脘穴有助于调节胃气,改善胃肠道的蠕动功能,促进营养物质的吸收。针灸天枢穴具有调和肠胃、缓解腹泻、便秘等肠道问题的作用。对以上穴位开展针灸治疗,不仅可以直接作用于胃肠道,且可通过调节神经系统功能,缓解由压力、紧张等心理因素引起的胃肠功能紊乱,从而全面提高患者的胃肠道健康状况和生活质量。需要注意的是,针灸疗法应当在医院由具备专业资质和丰富经验的医师,根据患者具体情况制订并实施个性化的诊疗方案。

总之,针灸疗法以其独特的优势,为胃肠功能紊乱患者提供一种安全有效的治疗手段,其在疾病治疗中具有广阔的应用前景。

慢性阻塞性肺疾病(COPD)的日常护理要点

□李晨霞 安徽省中医院老年病呼吸科

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是临床上一种较为高发的呼吸系统病症,在现代医学水平下,对此具体病因尚未明确,增加治疗难度的同时还会对患者的生活质量产生负面影响,因此在治疗的同时重视日常护理措施干预十分关键,下面就为大家介绍有关 COPD 的日常护理要点相关知识。

一、慢性阻塞性肺疾病(COPD)的定义

COPD 简称为慢阻肺,是一种可预防、治疗的进行性、不可逆性的气道疾病,其特征为持续性的气流受限和相应的呼吸系系统病症,容易在活动后表现出明显的气短、咳嗽等症状,在休息后可以适当缓解。COPD 发病过程通常较为缓慢,但一旦被确诊,病情会逐渐加重,严重影响患者的生活质量与预期寿命。此疾病发病机制通常与吸烟、职业暴露、环境污染等多种因素有关,会导致呼吸道长时间受到损伤和炎症反应,进而致使肺功能下降。

二、COPD 的日常护理要点

环境护理

首先要营造无烟的环境,包含活动、居住环境等,吸烟是诱发此疾病的一大主要风险因素,即使是二手烟也具有极高的影响。同时要确保室内空气质量良好,避免空气中存在灰尘、花粉以及宠物皮屑等造成空气污染,致使患者症状加重。此外重视对温度湿度的调节,温度湿度过高或者过低都会刺激呼吸道,尤其是极端的温度变化,因此,建议将温度控制在 21℃-26℃之间,湿度控制在 40%-60%之间。另外还需对刺激性气味进行规避,例如规避使用化学清洁剂、香水等,避免诱发或者加重呼吸道症状。最后做好 5S 管理,定期进行开窗通风,以确保室内的空气清新,若在空气质量不好的情况下需要减少外出,并在外出时佩戴口罩。

健康宣教

借助视频、网络平台推送以及图文结合等多种形式引导患者对 COPD 的病因、症状以及治疗方法等进行正确认知,并确保对疾病的恶化与预防措施有充分了解,有助于明确自身病情的严重程度。

心理护理

COPD 由于病程时间较长,治疗难度大等因素干扰,患者极易出现烦躁、焦虑等悲观情绪,导致诊疗配合度不佳,无法达到预期治疗效果,因此需要重视对患者心理指导,首先要做到耐心倾听患者对病情的担忧,在其理解的程度上以浅显的语

胃炎是如今人们对健康有着越来越显著影响的一种疾病,胃炎根据其病程可以分为急性与慢性两种。本文就从多方面来具体科普胃炎的防治指南,并详细介绍守护胃健康的日常策略,旨在促进大家更好地守护胃健康。

一、胃炎的概述

胃炎也就是胃黏膜的炎症,大多数胃炎没有传染性,但如果是幽门螺杆菌感染的胃炎,则存在一定的传染性。胃炎患者主要会有上腹部不适的症状,如腹胀、疼痛、烧灼感等,并可伴随恶心、呕吐以及食欲不振等多种症状。大多数胃炎患者有着良好的预后,只是如果慢性胃炎长期没有得到有效管理,可能发展为胃溃疡甚至胃肿瘤。因此掌握胃炎防治指南,并在胃炎出现时正确的应对,才能更好地守护胃健康。

二、胃炎的日常防治措施

1. 饮食调理

1.1 选择易消化食物

在生活中要预防胃炎,饮食调理很重要。在饮食中,避免摄入辛辣、油腻、刺激、坚硬且粗纤维食物,否则容易对胃黏膜形成明显刺激,增加胃炎风险或者加重炎症。因此建议选择易消化、松软的食物,如面条、蒸蛋、米粥等。并且在饮食中要细嚼慢咽,让食物和唾液充分混合,促进食物的消化吸收。

1.2 规律饮食

饮食不规律及不节制是导致胃炎

发生的重要诱因。因此,要做好胃炎的防治,应养成定时定量进餐的习惯,并且每餐以七八分饱为止,避免饮食过饱,否则会增加胃部负担,也一定程度增加了胃炎的发生风险。可以选择少食多餐的进食方式,这样能降低胃部压力,促进食物的消化。

1.3 注意饮食卫生

保持良好的饮食卫生对预防胃炎也非常重要。我们日常要注意食物的有效期,避免食用过期、变质或不洁食物,以免病毒或者细菌侵入胃内,增加胃部感染风险。除此之外,餐具及炊具也要保持清洁卫生并定期消毒,使用公筷,自带餐具等以此降低“病从口入”的风险。

2. 均衡营养

2.1 多摄入蛋白质及维生素
胃炎患者可能会伴随营养不良的表现,因此要做好胃炎的防治,在日常饮食中应多食用一些富含蛋白质及维生素的食物,如瘦肉、鱼类、新鲜的水果及蔬菜等。这些食物不仅可以提高机体的免疫力,也可以促进胃黏膜的修复。

2.2 平衡膳食结构

我们日常饮食不仅要保证足够的营养,也要注意膳食结构的平衡。除了保证碳水化合物的摄入提供身体所需的能量外,我们同时也要适当摄入一些脂肪与膳食纤维,以促进肠胃的蠕动,改善消化功能。

2.3 根据季节变化调整饮食

人体的消化功能会受到季节气候变化的影响。冬季由于气温偏低,人体需要更多的热量来维持体温,应适当增加脂肪、蛋白质等热能食物的摄入;夏季由于气温偏高,大多数人的食欲下降,应以清淡、易消化的食物为主,避免过量食用生冷食物导致脾胃出现损伤。

3. 生活调理

3.1 戒烟戒酒

吸烟及过量饮酒都会损伤胃黏膜,长时间如此会诱发胃炎或者加重胃炎。因此,胃炎患者需严格戒烟限酒,避免这些不良习惯进一步损伤胃黏膜,而健康人群通过戒烟限酒,可以对胃炎的预防起到积极作用。

3.2 保持良好心态

精神因素也是胃炎发生的诱因之一。因此要做好胃炎的防治,日常应保持愉快的心情以及良好的心境,避免因焦虑、过度紧张等不良情绪影响胃的健康。我们可以通过如听音乐、阅读或散步等自己感兴趣的方式来放松心情,缓解压力,促进胃的健康。

3.3 适度运动

选择适宜运动能对消化系统起到积极的作用。通过适度运动不仅能促进血液的循环及新陈代谢,同时对食物的消化及吸收也非常有利。可以选择有氧运动,如瑜伽、慢跑、快走等,并坚持进行,可以更好地保持胃部健康。

三、胃炎的治疗方法

1. 药物治疗

胃炎可以通过药物治疗,但是胃炎患者需严格根据医嘱用药治疗。常见的胃炎治疗药物有胃黏膜保护剂、抑酸药以及胃动力药等。这些药物可以保护胃黏膜、中和胃酸以及改善胃肠蠕动功能,从而缓解胃炎症状。合并幽门螺杆菌感染的胃炎患者需要杀菌治疗,并在疗程结束后一个月去医院复查。慢性萎缩性胃炎的患者或有胃癌家族史的胃炎患者需要定期去医院行胃镜检查。

2. 中医治疗

2.1 中药调理

中药在胃炎治疗方面有着悠久的历史及丰富的经验。中医会根据患者的具体情况开展辨证施治,通过对脾胃功能的调理达到治疗胃炎的目的。治疗胃炎常用的中药包括黄芪、党参等,这些药物有着健脾益气、和胃止痛的功效。

2.2 针灸与按摩

针灸对胃炎患者可以起到疏通经络及调和气血的效果,按摩则可以加速局部血液的循环及淋巴回流,从而对胃黏膜的营养状况进行改善。需要注意的是,针灸与按摩均需专业的医生指导下进行。

总之,胃炎的防治需要综合多种方法,并坚持进行,才能让我们更好地远离胃炎,享受健康的生活,希望本文能为大家提供有益的参考及指导。

膝关节还好吗?日常如何保养？

□李腾 濉溪县中医医院骨伤二科

膝关节作为人体中最大、最复杂的关节之一,承载着身体的重量,并让我们能够灵活地进行各种动作。然而随着年龄的增长、体重的增加以及日常活动的磨损,膝关节逐渐变得脆弱,容易受到损伤。那么,我们该如何在日常生活中保养膝关节,确保其健康呢?

一、鉴别膝关节健康的几个关键指标

疼痛情况

如果膝关节在日常活动中无痛或仅有轻微疼痛,且疼痛能够迅速缓解,这通常表明膝关节处于相对健康的状态。如果膝关节出现持续性疼痛,尤其是在上下楼梯、下蹲或长时间站立后,这可能意味着膝关节存在某种程度的损伤或炎症。

肿胀程度

健康的膝关节通常不会表现出肿胀的症状。然而当膝关节出现轻微肿胀时,这可能是由于运动后的正常生理反应,或者是受到了轻微的损伤。但值得注意的是,如果这种肿胀持续存在,甚至逐渐加重,那么这可能是一个警示信号,表明膝关节内部可能出现了炎症或者积液等异常情况。

活动范围

健康的膝关节应当能够流畅地进行弯曲和伸展动作,且拥有较大的活动范围。但是当我们感受到膝关节的活动范围受到限制,或者处于难以达到完全的弯曲或伸展状态,则可能表明膝关节可能遭遇僵硬、粘连或是某种程度的损伤。

稳定性

健康的膝关节在行走、跑步等活动中能够保持稳定,不易出现晃动或脱位。如果膝关节在活动中出现晃动或脱位感,这可能表明膝关节的韧带或关节囊存在损伤或松弛。

声音

健康的膝关节在活动中通常无声或仅有轻微弹响。但如果膝关节在活动中出现明显的摩擦声、撕裂声或弹响,则表明膝关节内部存在磨损、撕裂或炎症。由于摩擦声可能不容易引起患者注意,因此患者可能不会在第一时间就医,很容易拖延治疗时间,错过最好的治疗机会。

二、日常保养膝关节方法

合理控制体重

过重会增加膝关节的负担,加速关节软骨的磨损。因此,中老年人可以通过合理饮食和适量运动来控制体重,进而落实保护膝关节。在控制体重的过程中,人们还要配合定期锻炼,在有助于维持健康体重的同时,也能增强膝关节的稳定性。

避免剧烈运动

减少频繁爬楼、爬山以及长距离行走等高强度运动,容易对膝关节造成损伤。同时,也要避免长时间处于下蹲,防止自身出现超出身体负荷的运动,以减少关节软骨的损伤。如果需要进行锻炼,可以选择游泳、慢步等对膝关节负担较小的运动方式,进一步强化膝关节健康。

加强肌肉训练

增强股四头肌、腓绳肌和小腿三

头肌等膝关节周围的肌肉力量,可以有效保护膝关节。中老年人可以结合静蹲、直腿抬高训练、腿部伸张运动等锻炼方式,逐步提高膝关节的稳定性,减少发生损伤的风险。

注意膝关节保暖

膝关节容易受到寒冷刺激,影响关节的正常活动。因此,在寒冷天气或进行剧烈运动时,应佩戴护膝以保护膝关节,防止受凉和受伤。老年人也可以结合自身实际情况,可以采用穿长裤、佩戴护膝等方式保护膝关节。在中医治疗当中,患者还可以采用中医的艾灸疗法来温通经络、散寒除湿。在艾灸时选取足三里、阳陵泉等膝关节周围的穴位,可以促进局部血液循环,缓解膝关节疼痛,增强关节的灵活性。

保持正确姿势

在走路和站立时,中老年人都应当保持正确的姿势,避免诸如扭着腰干活、撇着腿走路等一系列不良姿势,主要是由于不良姿势会极大地增加膝关节所承受的负担,进而加速关节的磨损进程,对自身的身体健康构成威胁。此外,中老年人还应当注意避免长时间的久坐或久站等同一种姿势,应当适时地变换姿势,适当地活动关节,以此来减轻关节压力,促进关节健康。

合理饮食

饮食方面应多食用奶及奶制品、豆及豆制品、鱼虾等富含蛋白质、钙质和胶原蛋白的食物。此类食物有助于补充钙质和蛋白质,防止骨质疏松和关节软骨的退化,为了保障膝关节健

