

脑出血与高血压之间有怎样的关联？

朱作林

你知道吗？高血压与脑出血之间存在着不可忽视的“近亲”关系哦！或许在许多人眼中，高血压仅仅是个小问题，只需简单服用药物便可轻松应对。然而，事实的真相远非如此简单。倘若高血压未能得到有效控制，其潜在的危害可能会“闹出大动静”，甚至可能触发脑出血等严重后果，直接威胁到我们的生命安全。因此，今天咱们就深入聊聊高血压与脑出血之间的紧密联系，一同揭开这“高压”状态下潜藏的危险。

一、高血压：健康的隐形杀手

高血压指的是血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常水平。这种“高压”状态，在各个无声地损害着我们的血管和各个器官。或许，很多人对高血压的危害性并不以为然，认为它只是一种常见的慢性疾病，并不会对身体造成太大的影响。然而，这种想法是大错特错的。高血压的危害性远远超出我们的想象，它就像一个隐形的破坏者，逐渐侵蚀着我们的身体健康。

高血压的发病原因多种多样，其中包括遗传因素、不健康的生活方式以及环境因素的影响。这些因素相互交织，共同推动着血压的持续升高。长期的 高血压状态会导致血管壁逐渐增厚、质地变硬，血管的弹性也会随之降低，进而影响血液循环。这种变化不仅会加重心脏的负担，还会极大地增加患心脏病和脑卒中的风险。而在其中，脑出血是高血压引发的最为严重的后果之一。持续的高压状态可能会使得脆弱的脑血管无法承受，最终导致血管破裂，血液涌入脑组织，造成严重的脑出血。这种情况的发生往往会给患者带来巨大的生命危险，甚至可能导致瘫痪或死亡。

二、脑出血：高压下的“爆血管”危机

脑出血指的是大脑中的血管因为无法承受过高的内部压力而突然发生破裂，导致宝贵的血液直接流入精细的脑组织之中。这种情况的发生，并非偶然，而往往与高血压这一慢性疾病长期得不到有效控制密切相关。当血压持续攀升，就像是一个不断加压的水管，压力逐渐增大，直至超出了脑血管所能承受的极限。在这个过程中，那些原本就脆弱的血管壁会逐渐变得不堪重负，如同一个过度拉伸的气球，最终无法承受而突然发生破裂，血液随之涌出，造成脑出血的严重后果。

颅内动脉瘤一定要早发现早治疗

官文成

脑血管病是危害人类健康的主要疾病之一，其中颅内动脉瘤是脑血管病最常见的类型。据统计，全球每年约有 800 万人死于动脉瘤破裂导致的蛛网膜下腔出血。中国每年因动脉瘤破裂导致的死亡人数约为 5 万人。颅内动脉瘤是一种位于蛛网膜下腔的不稳定的异常动脉血管壁，其特点是随血流的波动而膨胀或收缩，可压迫邻近组织器官造成症状。当动脉瘤在脑血管内发生破裂时，就会出现剧烈头痛、恶心、呕吐等症状。颅内动脉瘤是一种高发疾病，如果不能及时发现并进行治疗，将会严重影响患者生命安全。

一、突然出现剧烈头痛

当颅内动脉瘤突然出现剧烈头痛时，就应高度怀疑可能是动脉瘤破裂导致的蛛网膜下腔出血。大脑内部血管网十分复杂，如果其中某根血管被挤压或牵拉，就会导致脑组织缺血、缺氧，从而引起剧烈头痛。此外，脑动脉瘤破裂时也会出现喷射性呕吐症状，同时还会伴有意识障碍、抽搐等症状。

为避免突发的颅内动脉瘤破裂导致的严重后果，建议患者及时到医院进行相关检查，明确颅内动脉瘤的类型、位置和大小等。根据患者具体病情，医生可采用动脉夹闭术或动脉内栓塞术对患者进行治疗。但要注意的是，患者在进行动脉瘤手术时一定要注意掌握手术指征。

对于未破裂的动脉瘤来说，一旦动脉瘤破裂导致蛛网膜下腔出血后，患者可立即进行手术治疗。对于已破裂的动脉瘤来说，可进行保守治疗。若保守治疗无效后，可考虑进行颅内动脉瘤破裂口修补术，但手术难度较大、风险较高。而对于手术风险较高的动脉瘤破裂患者来说，也可考虑进行动脉内栓塞术。动脉内栓塞术是一种微创治疗方法，通过穿刺股动脉或颈内静脉置入导管至颅内或椎管内，对动脉瘤进行栓塞处理。

二、视力障碍

脑出血的发病通常非常迅猛，病情的发展也是瞬息万变，这种突如其来的变故给患者带来了极大的生命危险。一旦遭遇这种不幸，患者可能会突然感到头部如同被重锤击打般的剧烈疼痛，同时伴随强烈的恶心想吐和呕吐的冲动。这些症状只是开始，随着病情的急剧恶化，患者的意识可能会逐渐模糊，最终陷入深深的昏迷状态。而在最严重的情况下，脑出血甚至可能引发身体部分功能的永久丧失，比如瘫痪，或是语言能力的突然消失，这些严重后果无疑给患者及其家庭带来了难以承受的伤痛和沉重的心理负担。

三、高血压与脑出血：一对“难兄难弟”

高血压与脑出血之间的关系，可以说是密不可分的“双生花”，二者之间存在着千丝万缕的联系。高血压，正在常见的慢性疾病，看似平淡无奇，却暗藏着巨大的健康隐患。长期的高血压状态就像是一把隐形的利刃，悄无声息地损害着我们的脑血管，为脑出血的发生埋下了伏笔。具体来说，长期的高血压会导致脑血管内皮细胞受损。这种损害是渐进性的，一开始可能并不明显，但随着时间的推移，损害逐渐累积，脑血管的健康状态就会岌岌可危。当血管内皮细胞受损后，血管壁的弹性也会随之降低。原本柔韧有力的血管壁变得僵硬脆弱，难以承受血液流动带来的冲击力。更为严重的是，长期高血压还可能导致血管壁上形成微小的动脉瘤。这些动脉瘤就像是隐藏在血管壁上的“定时炸弹”，时刻威胁着患者的生命安全。它们是由于血管壁在长期高压下逐渐向外膨出形成的，壁薄且脆弱。一旦血压骤然升高，比如在情绪激动、剧烈运动或受到外界刺激时，这些动脉瘤就可能不堪重负，引发破裂出血。

除了动脉瘤的风险外，高血压患者还容易出现动脉硬化等血管病变。动脉硬化是一种慢性进行性疾病，它会导致血管壁增厚、变硬，失去原有的弹性。在这种情况下，血管对血压的调节能力大幅下降，使得脑出血的风险进一步增加。动脉硬化与高血压密切相关，二者相互影响，形成恶性循环。

四、预防与应对：守护健康的第一道防线

1. 控制血压：为了达到这一目标，定期监测血压变得至关重要。通过经常性地检查，我们可以及时掌握

自己的血压状况，一旦发现异常，便能迅速采取应对措施。遵医嘱按时服用降压药物也是不可或缺的环节。降压药物能有效调节血压，帮助我们血压稳定在正常范围内。然而，药物并非万能，它需要和良好的生活习惯相结合，才能发挥最佳作用。

2.改善生活方式：饮食习惯对血压的影响不容忽视。保持低盐、低脂的饮食结构，能够减轻血管的负担，有助于血压的控制。此外，戒烟限酒也是关键。烟草和酒精都是导致血压升高的危险因素，远离它们，就意味着远离了一部分健康隐患。适当的锻炼同样必不可少，它不仅能够帮助我们保持健康的体态，还能增强心血管系统的功能，进一步提升身体的抗压能力。同时，保持心情愉悦、避免过度劳累和精神压力，也是维护血压稳定的重要因素。心情愉悦有助于放松身心，减少因紧张、焦虑而导致的血压波动。

3.定期体检：通过定期进行身体健康检查，我们可以及时发现并处理潜在的健康问题。这不仅包括血压的监测，还涵盖了对心脏、血管等关键器官的全面检查。定期体检的意义在于，它能够帮助我们在疾病早期就进行干预，从而避免病情恶化到不可收拾的地步。

4.学会识别脑出血症状：一旦出现头痛、恶心、呕吐、意识障碍等脑出血症状，应立即就医。这些症状可能是脑出血的前兆，及时就医能够争取到宝贵的治疗时间，降低病情恶化的风险。

5.掌握正确的急救措施：在发生脑出血等紧急情况时，我们要保持冷静，及时拨打急救电话，将患者送往医院进行专业救治。在等待救援的过程中，我们可以采取一些简单的急救措施，如保持患者呼吸道通畅，避免不必要的移动等，以减轻患者的痛苦，为后续的治疗创造有利条件。

在这个快节奏的现代社会中，我们时常为了生活四处奔波，忙于应对各种挑战，很容易忽视身体发出的健康警报。高血压和脑出血，这一对“难兄难弟”，时刻提醒着我们必须更加关爱自己的身体。通过本文的科普，我们希望能够引起大家对高血压与脑出血之间紧密关联的深入认识，从而激发大家采取有效措施进行预防和治理，确保我们的身体健康得到最大程度的保护。让我们珍爱生命，从关注血压开始！

（作者单位系安庆市立医院）

进行治疗，就会进一步发展成为动脉瘤破裂，导致患者出现脑出血甚至死亡。在临床上，如果患者出现以下情况时应引起高度重视，一定要及时进行检查治疗：

1. 突然出现一侧肢体无力或瘫痪；
2. 突然出现意识障碍、嗜睡；
3. 突然出现头痛或头痛加剧；
4. 不明原因的剧烈头痛；
5. 不明原因的恶心呕吐；
6. 原有高血压突然升高或下降；
7. 血压波动剧烈。

如果发现患者有动脉瘤，应及时到医院进行治疗。若患者病情较轻，则可选择保守治疗。若病情严重，则应尽早到医院接受手术治疗。目前，动脉瘤的治疗方式主要有三种：

1. 药物治疗：对于比较小、位置比较浅、没有破裂的动脉瘤可以选择药物治疗。目前常用药物包括抗血小板聚集、抗凝血、降脂类药物等。
2. 手术治疗：包括颅内动脉瘤的手术治疗和血管内栓塞术。颅内动脉瘤手术是将血管内的栓塞材料放入瘤腔内进行栓塞来达到止血的目的。目前常用的栓塞材料包括弹簧圈和支架，但随着科学技术的不断发展，出现了新的材料，如用动脉血栓闭塞剂代替弹簧圈来达到止血目的。
3. 介入治疗：当动脉瘤不是很大且位置较深时，可以选择介入栓塞术进行治疗。该方法通过血管内穿刺将导管放入血管内进行栓塞，使血管变得狭窄甚至闭塞。该方法创伤小，恢复快，是一种微创手术。

颅内动脉瘤是一种非常危险的疾病，一旦患上该疾病就会有很高的死亡率。因此，患者应重视该疾病。如果发现已有以上两种症状之一或多种症状时，应及时到医院就诊并接受治疗。（作者单位系漳州市医院）

本版投稿邮箱：
0554—6657551

糖尿病患者的饮食调养

谢 欢

食过量；选择低脂肪、低胆固醇食物，如：鱼、禽、蛋、瘦肉等；尽量少吃含脂肪较高的肉类如肥肉等，以防止体内脂肪过多。

另外，糖尿病患者可以适当多吃一些粗粮和杂粮，如：小米、荞麦、燕麦等；要经常吃一些豆类食品，如：黄豆、青豆、绿豆等；要少吃油炸食品和辛辣刺激的食物。同时要养成良好的饮食习惯，注意定时定量进餐，千万不要暴饮暴食。如果经常进食过多的甜食和脂肪类食物会使血糖波动过大而诱发或加重糖尿病。

三、平衡膳食

膳食平衡是指摄入和消耗处于平衡状态。简单地说，就是要合理搭配各种食物的比例，使其能量供应与机体的需求基本相适应，达到保持体重和降低血糖水平的目的。

- 1.膳食结构合理，食物多样化。根据不同年龄、性别、职业、劳动强度及活动量等选择食物种类，做到粗细搭配，主副食搭配，荤素搭配。
- 2.饮食宜清淡而富有营养。尽量选择新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物，以保持大便通畅。多吃些富含膳食纤维的食物，如粗粮、豆类等，以降低血液中的胆固醇及甘油三酯的含量。
- 3.进餐定时定量，细嚼慢咽。每餐进食量不宜过多或过少，以免引起饥饿感或其他不适症状。
4. 选用低血糖生成指数（GI）食品。如各种粗粮、豆类、薯类等食物；含糖量较少的蔬菜和水果，富含纤维素的食物；低脂乳制品，如脱脂牛奶、低脂酸奶等。
- 5.多吃蔬菜及水果，控制主食摄入量。蔬菜热量占一日总能量的10%至20%，水果占一日总能量的20%至30%为宜。

6.烹调方法要少用油和盐。少吃含脂肪高的食物，如肥肉、奶油、黄油等；尽量少吃或不吃油炸食物及膨化食品；烹调时尽量不采用油炸、油煎等烹调方法；炒菜时尽量用植物油而不动物油；可以用少量的植物油烹调菜肴。

四、严格控制糖的摄入

糖是指各种单糖和双糖，如葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖等。在碳水化合物中，葡萄糖为血糖生成的主要来源，其含量越高，血糖生成指数越高，血糖波动也越大。因此，严格控制含糖食物的摄入量是控制血糖的重要手段。糖尿病患者每日摄入的糖类总量应控制

憋尿可能会憋出这些病

陈 潇

有人选择憋尿，因为工作需要；有人选择憋着，因为怕麻烦；还有人选择把它排出体外，不让它在体内“作乱”！但你知道吗？憋尿对身体的危害可大了！

憋尿是一种不良习惯，经常憋尿会导致膀胱过度充盈，引起尿路感染、急性肾炎等疾病。膀胱长期受压会导致膀胱黏膜缺血、水肿，影响前列腺的功能，还可能出現尿潴留的现象。

一、诱发膀胱炎

正常情况下，人体膀胱中储存的尿液大约有 300 至 500 毫升，一旦膀胱内压力超过其承受能力，尿液就会从尿道溢出，这种情况被称为“排尿反射”。但是有些人为了了一时方便而憋尿，会造成膀胱长期处于过度充盈状态。

尿液中含有很多细菌和毒素，一旦憋尿太久，就会导致尿液在膀胱内停留太久，细菌和毒素被大量吸收，容易诱发尿路感染、膀胱炎。据统计，95%的膀胱炎是由憋尿引起的。

二、诱发尿潴留

长期憋尿，膀胱处于充盈状态，尿液不能及时排出，便会诱发尿潴留。这是一种非常危险的情况，如果不及治疗，可能会导致膀胱破裂、尿路感染等严重后果。

很多人为了赶时间上班或学习而憋尿，殊不知长时间憋尿会影响健康。如果发生急性尿潴留时可以在医生指导下服用利尿作用的药物进行治疗。平时要养成及时上厕所的好习惯，减少憋尿行为发生的概率。

三、导致尿路感染

膀胱是贮存尿液的地方，当膀胱里的尿液达到一定程度时，就会刺激到排尿中枢，继而产生尿意。但如果长期憋尿，膀胱便会处于持续膨胀的状态，膀胱壁血管就会受到压迫，很容易导致局部供血不足，降低其抗菌能力。若长期憋尿，膀胱中的尿液就会逐渐增多，尿液中的细菌等有害物质也会增加，当细菌入侵时，从而引起尿路感染、急性膀胱炎、急性肾盂

肾炎等疾病。如果尿路感染没有得到及时治疗，还可能发展为肾结石等其他疾病。尤其是女性朋友，憋尿对身体的危害更大。

膀胱感染主要表现为尿频、尿急、尿痛等症状。当出现尿路感染时，细菌容易从尿道口进入膀胱，停留在膀胱内壁并繁殖生长；尿液中的细菌还会进入输尿管和肾脏，引起尿路结石等疾病。严重时甚至会诱发尿毒症。因此，当有尿意时，应及时上厕所排尿。

- 1.减少憋尿的次数。研究发现，排尿可以大大降低膀胱癌的发生率。如果憋尿超过两次，患膀胱癌的可能性会大大增加。建议白天尽量减少憋尿行为，不要因为工作等原因而憋尿。
- 2.避免憋尿后立刻排尿。在我们憋尿后，不要马上去厕所排尿，我们体内的血液会集中到膀胱处，此时马上排尿容易导致血压升高，大脑缺血缺氧，可能会引起头晕、恶心等症状。
- 3.多喝水多排尿。尿液中含有人体内的废物和毒素，为了让身体保持正常功能运作需要及时排出体外。所以在平时的生活中要养成多喝水、多排尿的好习惯，这样才能维持身体正常的功能运转。
- 4.适当运动促进排尿。为了减少憋尿对身体的危害，平时可以适当做一些运动来促进排尿，例如跳绳、慢跑等运动能够增强心肺功能，加快血液循环速度。在运动过程中出汗会增多，从而加速尿液的排出。
- 5.拒绝久坐。久坐会使膀胱充盈不下造成尿液回流至肾脏并产生肾积水、肾盂扩张等症状；长期久坐还会压迫膀胱造成排尿困难。建议大家平时养成多活动的好习惯。适当运动可促进血液循环和新陈代谢，减少体内废物和毒素堆积；避免久坐可促进排尿增加。（作者单位系江门市中心医院）

六、我们应该如何正确了解憋尿

- 1.一般情况下，膀胱的容量为 300 至 400 毫升，也就是说，如果超过了 300 毫升，就应该及时排尿。如果超过 500 毫升还不能排出体外的话，就应去医院检查一下了。
2. 女性的尿道比男性长且宽，这使得尿液更容易聚集在膀胱内，使其浓度升高。因此，女性憋尿更容易引起尿路感染和尿路结石等疾病。