

高血压并发症的正确认识与科学应对

方宏涛

在现代社会快节奏的生活模式下，高血压已悄然成为一种极为普遍的慢性病。据相关统计数据显示，我国高血压患者已达上亿人次，且呈现出逐年上升和年轻化的趋势。许多人即便知晓自己血压偏高，却因为身体暂时没有明显不适症状，便对高血压掉以轻心，认为无需过度担忧。然而，高血压真正令人恐惧的并非血压升高这个表象，而是其背后可能引发的一系列严重并发症。这些并发症如同隐藏在黑暗中的“杀手”，悄无声息却又极具破坏力地侵蚀着我们的身体健康，一旦病情发展到严重阶段，甚至会直接危及生命。因此，深入了解高血压并发症，并积极采取防患于未然的措施，对每一位高血压患者以及关注自身健康的人而言，都具有至关重要的意义。

一、心脑血管系统并发症

高血压对心脑血管系统的损害首当其冲，犹如一颗定时炸弹，随时可能引发严重后果。长期处于高血压状态下，心脏如同一位不堪重负的“劳动者”，需要承受比正常情况多得多的压力来完成泵血工作。这种持续的高压状态会促使左心室逐渐发生肥厚，在疾病初期，心脏或许还能够凭借这种代偿机制勉强维持正常的功能运转，患者可能并无明显感觉。但随着时间的推移，心脏的结构和功能会出现难以逆转的改变，最终引发心力衰竭。

高血压还是引发冠心病的重要危险因素。当血压升高时，血管内皮就如

同被外力冲击的城墙，会逐渐出现损伤。这使得血液中的脂质更容易乘虚而入，沉积在血管壁上，逐渐形成动脉粥样硬化斑块。这些斑块如同管道中的“水垢”，随着时间的推移不断增大，最终导致冠状动脉狭窄，心肌的血液灌注量随之减少，从而引发心绞痛。更为可怕的是，若斑块破裂，就如同河堤决口一般，会迅速形成血栓，堵塞冠状动脉，进而导致急性心肌梗死。急性心肌梗死是一种极其凶险的疾病，死亡率高。据统计，在我国，每年因急性心肌梗死死亡的人数高达数十万人。

在脑血管方面，高血压的危害同样不容小觑。高血压可导致动脉硬化，使血管弹性降低，脆性增加。这就好比老化的水管，原本柔韧的管壁变得脆弱易破，当血压突然升高时，硬化的脑血管便极有可能破裂出血，引发脑出血。脑出血会对局部脑组织造成严重损伤，患者可能瞬间出现偏瘫、失语、昏迷等严重后果，即便有幸能够幸存下来，往往也会留下不同程度的后遗症，给患者及其家庭带来沉重的负担。

二、肾脏系统并发症

肾脏也是高血压并发症的“重灾区”。肾脏内部布满了密密麻麻如同毛细管网般丰富的血管，高血压会如同“捣乱分子”一般对这些血管造成严重损伤，进而影响肾脏的正常血液灌注。肾小球长期处于高压力的恶劣环境中，会逐渐发生硬化、萎缩，肾功能也会随之逐渐下降。

在疾病早期，患者可能仅表现为微量白蛋白尿，这就像是肾脏发出的微弱“求救信号”，很容易被忽视。随着病情的不断进展，患者会逐渐出现大量蛋白尿、水肿等症状，最终发展为肾衰竭，也就是我们常说的尿毒症。一旦进入尿毒症阶段，患者的肾脏功能几乎完全丧失，就需要依靠透析或肾脏移植来维持生命。透析不仅需要患者定期前往医院，耗费大量的时间和精力，而且费用高昂，给患者家庭带来极大的经济负担。而肾脏移植虽然是一种有效的治疗方法，但面临着肾源短缺、手术风险以及术后排斥等诸多问题，这不仅给患者带来极大的身体痛苦，生活质量也会急剧下降。

三、如何积极预防高血压并发症

在饮食方面，应严格控制钠盐的摄入。世界卫生组织建议每人每天食盐摄入量不超过6克，然而，在我国很多地区，居民的平均食盐摄入量远远超过了这一标准。减少钠盐摄入，就如同给身体的“血压阀门”松绑，有助于降低血压。同时，要增加钾的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，它们富含的钾元素能够促进钠的排出，对血压控制起到积极作用。此外，还应减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，这类食物就像血管中的“垃圾制造机”，会加重血管负担，升高血压。戒烟限酒也是必不可少的，吸烟和过量饮酒都会对血管造成损害，影响血压稳定。另外，控制体重也十分重要，将体重指数(BMI)控制在18.5-23.9kg/m²范围内，能够有效减

轻心脏和血管的压力。

适度进行有氧运动对预防高血压并发症也具有显著效果。例如，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，像快走、慢跑、游泳等。运动就像给身体注入了一股活力，能够促进血液循环，增强心血管功能，有助于降低血压。此外，保持良好的心态同样不可或缺，长期的精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪，就如同体内的“情绪炸弹”，会干扰神经内分泌系统，导致血压升高。因此，学会调整心态，保持乐观积极的情绪，对血压控制也大有裨益。

高血压患者还需定期进行全面体检，密切监测血压、血糖、血脂、肾功能、眼底等各项指标。通过这些指标的检测，就如同给身体做了一次“深度扫描”，能够及时发现并发症的早期迹象，并迅速采取相应的治疗措施。对于已经出现并发症的患者，更要积极配合医生进行综合治疗，通过药物治疗、生活方式干预等多种手段，延缓病情进展，尽可能提高生活质量。

高血压并发症犹如悬在我们头顶的“达摩克利斯之剑”，时刻威胁着我们的健康。但只要我們提高对高血压并发症的认识，积极主动地采取有效的预防措施，牢牢控制好血压，就能将这把“利剑”的威胁降到最低限度。让我们从现在开始，重视高血压问题，关爱自己的健康，以实际行动防患于未然，远离高血压并发症的困扰，拥抱健康美好的生活。

(作者单位系东至县人民医)

局部晚期直肠癌如何治疗

牛玲玲

直肠癌作为消化道常见的恶性肿瘤之一，其发病率在全球范围内一直居高不下，尤其对于局部晚期的直肠癌患者，予以科学、系统的治疗方案对延长生存期、保证生活质量至关重要。很多人对于晚期直肠癌相关的医学知识接触与了解不多，只有自己或身边亲友罹患直肠癌时，才会真正关注这种疾病，为了帮助大家全面认识局部晚期直肠癌的治疗，本文科普了一些该病相关的注意事项、康复与预后等知识，希望可以为此类患者及其家属提供实用的指导。

一、局部晚期直肠癌的基础医学概念

直肠癌是指发生在乙状结肠直肠交界处至齿状线之间的恶性肿瘤，是源于直肠黏膜上皮细胞的恶性增生，直肠癌的发生与多种因素有关，如遗传、环境、饮食习惯等。直肠癌的发病年龄多在40岁以上，男女发病率接近，男性患者稍高于女性。根据肿瘤位置和大小，直肠癌可分为上段直肠癌、下段直肠癌，以及低位、中位和高位直肠癌。直肠癌患者一般在早期症状不明显，所以大多数患者在确诊时都已是晚期，且5年生存率较低，为此，提高早期发现率和科学治疗水平，对于直肠癌的防治有重要意义。

局部晚期直肠癌指的是肿瘤已经浸润到直肠周围组织或淋巴结，但未发生远处转移的阶段，在这一阶段的患者可能出现的症状如下：①排便异常：因肿瘤压迫的原因，患者可能出现排便次数增多、便秘或腹泻交替出现等症状。②大便性状改变：患者的大便可能变细，并带有黏液或血液。③腹痛：肿瘤浸润或压迫周围组织，可能引起患者出现下腹部持续性疼痛。④肠梗阻：肿瘤增大会导致肠道梗阻，从而出现腹胀、呕吐等症状。⑤营养不良：由于肿瘤消耗和肠道功能受损，患者还可能

二、局部晚期直肠癌的治疗方法

局部晚期直肠癌的治疗目标是缓解症状、延长生存期、提高生活质量，主要治疗手段如下。

1. 手术切除

手术切除是局部晚期直肠癌的主要治疗手段，手术方式包括腹会阴联合直肠癌根治术、直肠前切除术等，通过手术治疗可以彻底清除病灶及可能存在的微转移灶，对于未发生远处扩散的患者，手术切除特别关键。

2. 放疗

放疗可以通过高能射线杀死癌细胞，能够有效控制局部肿瘤进展及减少周围组织损伤，放疗分为术前放疗和术后放疗，其中术前放疗效果更佳，因为盆腔结构尚未改变，肿瘤细胞对射线会更敏感。放疗也可单独使用，或与化疗联合应用，从而为患者进行同步化疗或序贯化疗。

3. 化疗

化疗是通过化学药物杀灭癌细胞，适用于那些无法手术切除的局部晚期直肠癌患者，比较常用药物有5-氟尿嘧啶、亚叶酸钙、奥沙利铂等，化疗药物可通过口服或静脉注射给药，可以缩小瘤体、预防远处扩散。

4. 靶向治疗

靶向治疗是利用分子靶向药物阻断肿瘤生长信号通路，目前比较常用的药物如西妥昔单抗、厄洛替尼、贝伐珠单抗等，通过靶向治疗可以精确打击肿瘤细胞，减少对正常组织的伤害，适用于存在特定基因突变的患者。

5. 免疫治疗

免疫治疗是通过激活机体自身免疫系统对抗癌症，目前临床上常用的药物有PD-1/PD-L1抑制剂，如帕博利珠单抗和阿特珠单抗。此疗法适用于局部晚期但无远处扩散的直肠癌患者，有助于增强机体抗肿瘤反应，并可改善预后。

6. 辅助治疗

局部晚期直肠癌患者在接受主要治疗的同时，还需辅以营养支持和生活调理等。

(1) 营养支持

患者需要保持良好的营养状态，宜摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鸡蛋、芹菜等，且要避免食用辛辣刺激的食物，必要时可通过肠内或肠外营养途径为患者补充营养。

(2) 生活调理

患者平时注意不要过度劳累，并保持规律的作息，不要熬夜，还需要做适当的活动，有助于维持食欲和排便通畅，可有效提高生活质量。

三、局部晚期直肠癌的治疗效果评估

治疗效果评估是直肠癌治疗过程中的重要环节，它主要通过影像学检查、肿瘤标志物检测和病理检查等手段进行综合评估。

1. 影像学检查

可以通过CT、MRI等影像学检查，来观察肿瘤大小、形态及周围组织的侵犯情况，对治疗效果进行评估。

2. 肿瘤标志物检测

患者需要定期检测肿瘤标志物，如CEA、CA19-9等，有助于监测病情变化，并有助于判断治疗效果。

3. 病理检查

通过为患者进行病理检查，观察肿瘤细胞的形态、结构和生长方式，来评估肿瘤的性质和分期，以便为制定后续治疗方案提供依据。

四、局部晚期直肠癌患者治疗期间的注意事项

在治疗过程中，局部晚期直肠癌患者及家属需注意以下几点。

1. 遵医嘱治疗

患者需要严格按照医嘱进行治疗，不得擅自更改治疗方案或停药，不可自主加减药物用量。

2. 定期复查

患者应定期复查血常规、肝肾功能、肿瘤标志物等事项，这样就可以及时发现病情变化。

3. 关注不良反应

治疗过程中可能出现很多不良反应，如恶心、呕吐、腹泻、便血等，一旦出现异常情况，患者及家属应及时与医护人员沟通，以便调整治疗方案。

4. 保持良好心态

患者要注意保持积极的心态，这对于直肠癌的治疗和康复非常重要，患者及家属应相互支持，共同面对疾病。

5. 康复措施

患者在治疗过程中及治疗后，还需要遵循医嘱进行康复锻炼，包括散步、瑜伽等轻度运动，这样有助于恢复身体机能，提高生活质量。

总而言之，直肠癌作为一种常见的恶性肿瘤，其治疗需要多学科协作，并综合运用手术、放疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗等手段。对于局部晚期的直肠癌患者而言，通过科学、系统的治疗，可缓解症状、延长患者生存期、提高生活质量，在治疗过程中，患者及家属都应保持良好的心态，并遵循医嘱进行治疗，积极参与康复锻炼，这样可以获得最佳的治疗效果。希望通过本文的介绍与科普，可以为直肠癌患者及家属们提供有益的指导与帮助。

(作者单位系安徽省泾县医院)

关爱女性健康 远离痛经困扰

余玲玲

痛经这个看似常见却困扰许多女性的问题，长期以来被视作女性生理期的“标配”，但痛经绝非仅仅是“忍一忍就过去了”的小事儿，它可能隐藏着复杂的生理机制与潜在的健康风险，为此应积极予以治疗和防护。很多人都知道痛经，但却对其缺少正确认识，甚至还会存在一定的认知误区，本文就和大家聊一聊痛经的相关知识，全面介绍痛经的症状、危害、治疗方法以及日常预防措施等，希望可以帮助女性朋友朋友们更好地应对这一无法言说的“痛”。

一、痛经的症状表现

痛经的症状多种多样，不同女性的感觉也各不相同，最常见的表现就是下腹部疼痛，这种疼痛可能呈痉挛性，也可能为钝痛或锐痛，通常位于下腹部正中或两侧，并可放射至腰部、大腿内侧等部位。除此之外，痛经还可能伴随恶心、呕吐、腹泻、头痛、头晕、乏力等症状，疼痛程度也会因人而异而不同，从轻微不适到严重疼痛，甚至会影响正常的生活和工作。

按照性质可以将痛经症状分为隐痛或空痛、胀痛、冷痛或刀绞样痛、烧灼痛和刺痛等类型，其中隐痛或空痛通常与血虚有关，胀痛则可能源于气滞或血瘀，冷痛或刀绞样痛往往与寒湿凝滞有关，烧灼痛很可能是湿热瘀结的结果，而刺痛则一般是与血瘀型痛经相伴。

二、痛经的各种危害

痛经不仅会给女性带来身体上的痛苦，还可能对其生活质量产生较大影响。

身体不适：在痛经来临时，女性下

腹会出现不同程度的腹胀、腹痛、刺痛、隐痛、绞痛等症状，同时所伴有的头晕、乏力、困倦、手脚冰凉等症状，会使人感到异常难受。

精神压力：长期的痛经会导致女性精神压力过大，易出现焦虑、恐惧等负面情绪，这也会进一步加重痛经的症状。

皮肤问题：中医分析痛经与气血停滞有关，经常痛经而得不到有效调理的女性，容易出现脸色暗黄、色斑、痤疮、皮肤粗糙等问题。

不孕不育：继发性痛经若不及时治疗，还可能引发子宫内异位症等疾病，对女性的生育能力可能造成一定影响。

三、痛经的治疗方法

针对痛经的治疗，主要是根据具体病情和个体差异采取个性化的治疗方案，常用疗法包括以下几个方面。

1. 药物治疗

药物治疗是缓解痛经的有效手段之一，西药中非甾体抗炎药如布洛芬，能快速抑制前列腺素合成，在疼痛初起时服用，短时间内就能减轻子宫收缩引发的剧痛，只是可能带来肠胃不适。口服短效避孕药通过调节激素，从根源上减少痛经，但会有一些副作用。中药则依据不同证型施治，寒邪阻滞型用益母草等活血化淤，瘀血阻滞型用艾叶等温经散寒，肝郁气滞型用柴胡等疏肝理气，气血不足型用当归等补益气血。中药虽见效慢，却能从整体上调理身体，患者可在医生指导下，依据自身状况合理选用中西药，缓解痛经困扰。

2. 物理疗法

物理疗法有热敷、按摩等，对缓解

痛经很有帮助。其中，热敷可以促进盆腔血液循环，减轻子宫收缩引起的疼痛，按摩有助于放松紧张的肌肉，缓解局部不适感，这些疗法简单易行，且副作用小，成为许多女性缓解痛经的首选方法。

3. 手术治疗

对于因子宫内异位症、子宫腺肌症等引起的继发性痛经，可能需要考虑手术治疗，通过手术可以去除病灶，显著改善痛经症状，并提高生活质量。但手术治疗需谨慎分析，一定要在医生的建议与指导下慎重选择。

4. 心理治疗

心理治疗在痛经治疗中也占据很重要的地位，许多女性因痛经而产生焦虑、抑郁等情绪问题，而这些情绪问题又会加重痛经症状，就会形成恶性循环。通过心理治疗帮助女性调整心态，可以缓解紧张情绪，对于改善痛经症状具有一定效果。

四、痛经的日常预防

1. 日常调理

除了专业治疗外，日常调理对缓解痛经也很有帮助，女性在经期需注意保暖，防止着凉，因为腹部受凉可能导致经血排出不畅，会加重痛经症状。除此之外，还应注意保持经期清洁卫生，以免感染。

2. 饮食建议

饮食调理对于缓解痛经同样重要，女性在经期可多摄入一些富含营养且易于消化的食物，如瘦肉、鸡蛋、鱼类等，不要食用生冷、辛辣等刺激性食物，防止加重子宫收缩和疼痛，以下是一些有助于缓解痛经的食物建议。

富含铁元素的食物：可选择猪肝、猪血、菠菜等食物，为机体补充铁元

无痛分娩：让母爱更加从容

丁陈庆

经历的满足感和与宝宝的连接，远比单纯的生育过程更有意义。

三、无痛分娩的工作原理是什么？

硬膜外麻醉是在脊柱硬膜外腔内注射麻醉药物来缓解疼痛。硬膜外腔是位于脊髓和脊柱之间的空隙，这个地方包含着神经纤维，负责传导疼痛信号。通过硬膜外麻醉，医生可以在这个位置注射麻醉药物，使得疼痛信号无法传递到大脑。这样，产妇就能够在不感受到剧烈疼痛的情况下，完成分娩过程。需要注意的是，硬膜外麻醉的药物剂量是可以根据产妇的需求和分娩的进程进行调整的。大多数产妇在麻醉后会感到下半身麻木，失去知觉但不影响肌肉运动功能，头部、手部等部位仍然保持正常感知，因此可以继续配合医生进行分娩。

四、无痛分娩的优势有哪些？

1. 减轻疼痛

无痛分娩最显而易见的好处就是能有效缓解分娩过程中的疼痛。无论是轻

微的阵痛，还是剧烈的宫缩，麻醉药物都能在大多数情况下起到非常好的止痛效果，减轻了痛苦的产妇能够保持冷静，从容面对接下来的分娩过程，更加自信和安心。

2. 促进顺产

产妇在分娩时会因为剧烈的疼痛而变得焦虑和紧张，过度紧张的情绪会影响子宫的收缩，可能导致分娩过程延长。无痛分娩的实施让产妇能够放松身体，顺利配合医生的引导，增强分娩的顺畅度，从而降低了剖宫产的概率。

3. 更快恢复

顺产后，产妇的恢复速度相对较快。由于分娩过程中的疼痛得到有效控制，产妇能更好地进行呼吸、休息和积极配合医生的指导。产后几天内，身体的恢复状况也会更加良好，减少了由于疼痛和焦虑所带来的身体负担。

4. 增加母婴的亲密接触

在无痛分娩过程中，产妇不至于因

过度的疼痛而精神崩溃，能在精神状态较好的情况下与宝宝进行亲密接触。无痛分娩能让孕妇在分娩时更有精力和心力照顾宝宝，确保母子关系的顺利建立。

五、无痛分娩是否适合每位产妇？

虽然无痛分娩为许多产妇提供了福音，但并非所有准妈妈都适合采用这种方式。有些情况下，医生会根据产妇的身体状况进行评估，决定是否适合使用无痛分娩。

1. 健康状况不允许的产妇

如果产妇有脊椎病或感染、血液病、低血压异常、对麻醉药物过敏等疾病，医生可能会建议避免使用硬膜外麻醉。这些情况下，麻醉药物可能带来不必要的风险。

2. 孕中期并发症

如果准妈妈在怀孕期间出现了严重的并发症，比如妊娠高血压、妊娠糖尿病等，医生也需要慎重考虑是否实施无痛

生育，是每个母亲生命中一段既神圣又艰辛的经历。每当想到分娩，很多准妈妈脑海里都会浮现出阵痛、撕裂感、身体的极限挑战等一些痛苦的场景，有些女性甚至会因为害怕分娩的痛苦而选择推迟怀孕的决定。而随着医学技术的进步，无痛分娩已经应运而生，成为越来越多准妈妈的选择，它让生育这件事不再如此恐惧，而是转变为一个更为平和、舒适的过程。本文就来聊一聊什么是无痛分娩，它是如何工作的，以及它带给母亲和宝宝的种种好处。

一、什么是无痛分娩？

通常所说的无痛分娩，在医学上称为“分娩镇痛”，是使用各种方法使分娩时的疼痛减轻甚至消失。最常见的无痛分娩方式是“硬膜外麻醉”，这是一种在脊柱附近的硬膜外腔注射麻醉药物的方法，能够有效地减轻分娩时的疼痛感。麻醉药物通过神经传导阻断分娩过程中的疼痛信号，虽然麻醉并不会让产妇失去所有的感觉，但足以让她们免于遭受剧烈的疼痛折磨。

这种技术早在20世纪70年代就已经在西方国家得到应用，而在我国随着医疗技术的普及和进步，近年来，无痛分娩已逐渐成为许多宝妈提供的常规选

择，尤其是在大城市的现代化产科中，无痛分娩的普及程度更高。

二、为什么越来越多的孕妇选择无痛分娩？

许多准妈妈对于分娩的恐惧，根源在于对疼痛的无力应对。分娩过程中的阵痛是非常强烈的，而且随着宫口的逐渐扩张，疼痛的强度会持续增加，许多产妇表示“痛得无法忍受”。这种痛苦不但对产妇的身体造成极大负担，也使她们对分娩的心理处于一种极度紧张的状态，甚至会影响分娩的顺利进行。然而，随着无痛分娩技术的发展，产妇不再需要为了害怕疼痛而选择剖宫产，对于有过剖宫产经历的孕妇来说，无痛分娩成为她们再次生育的新希望。因为顺产相对于剖宫产来说，恢复时间较短，且对母婴健康的影响较小。无痛分娩还为孕妇提供了更多的参与感，在分娩过程中，虽然疼痛得到了缓解，但产妇仍然能够保持清醒，体验到宝宝出生的每一个瞬间，这种亲身