



血压这样量 更准确

我们监测、管控血压,改变不良生活方式,目的是降低高血压带来的危害。可是,如果没有精准的测量,就不能很好地管控。不清楚血压的状态,就会出现要么不吃药,要么吃得不规范的情况。怎样才能准确地测量血压?云南省第一人民医院心血管内科主任医师吴咏昕和大家分享精准测量血压的心得。

量血压的“白大衣效应”

你是否遇到过这样的情况:去拔牙、打新冠疫苗时测量血压,发现血压很高;跑着去参加体检,测量血压时发现血压比平时高了不少……

其实,这样的情况有时并不是真正的高血压,是在应激状态下的血压升高。这与测量血压的环境、精神因素、应激状态有关,称做“白大衣效应”或“白大衣血压”,这种情况下往往测量不准确。

当心量出“假性高血压”

一般情况下,出现假性高血压的原因常见于老年人及尿毒症、糖尿病、严重动脉血管硬化的患者。用普通袖带测量,会造成血压难以测量准确,如果再加上“白大衣效应”,就会增加治疗和管理困难。对于假性血压偏高,在治疗上不停地调整药物剂量,会带来血压过低,造成器官组织灌注不良,导致缺血,如头昏、胸闷,甚至晕倒。所以,有此情况的患者须到高血压专科就医、咨询,根据医生的建议治疗。

测量血压要注意方式

测血压前不能大量饮酒、抽烟、喝咖啡、饱餐、运动,测量血压时环境要安静,休息5分钟以上再量。

测量的时候,绑袖带松紧要适中,选择有靠背的椅子就坐,双脚置于地面,测量的上臂跟心脏在一个水平线。

一般量血压要测量两次,取两次的平均值。如果第一次很高,第二次

又不高了,那么就要把第一次去除掉,取第二次和第三次的平均值,尽可能避免血压测量的不准确因素。

量哪只手更好

我们有左右两只手,量血压哪只手更好呢?左右手都可以测量,但应以血压高的一侧作为长期监测的依据。双上肢血压会有10至15毫米汞柱的差距,这是正常的。如果差别在15个毫米汞柱以上,就必须做血管B超,甚至动脉增强CT,看看是什么原因造成的。

所以,首次测量血压,一般要测量双上肢血压,必要时需在医生指导下测量四肢血压。老年人应每3至6个月做一次双上肢血压测量对比,以免影响血压管理及治疗。

血压多少才算达到标准

一般人群或正常老年高血压,血压目标值为140/90毫米汞柱以下,最好是达到130/80毫米汞柱。

大于80岁的老年人特别是合并心脑血管病变的,收缩压目标可放宽到150毫米汞柱,考虑到老年患者人群的特殊性,最好在医生综合评估下指导用药。

患有糖尿病、肾病、冠心病、心衰的特殊病人,血压的目标值为130/80毫米汞柱。

总而言之,血压的长期管理,需医生、患者、家庭、社会共同参与,做到个体化、优化、长期的管控,以达到控制血压,减少高血压导致的并发症及临床事件。

本报记者 王劲松

开展全民营养周 义诊宣传活动

每年5月的第3周为“全民营养周”,今年的主题为“会烹会选 会看标签”。5月16日,云南省第一人民医院“2022全民营养周”义诊宣传活动走进永兴路社区。该院临床营养科主任洪晶安表示,合理膳食是促进健康的重要手段之一,大家都应该了解2022版《中国居民膳食指南》。

医护人员专门带上人体成分检测仪和血糖、血压检测仪为市民进行检测。“从你的检测结果来看,你的身体缺乏蛋白质,维生素也比较缺乏,血

本报记者 王劲松



老年人全身长水疱 瘙痒难忍是什么病

82岁的李老先生突然发现手臂和腹部的皮肤长出了一片大大小小的水疱,并迅速向身体其他部位蔓延,手掌、脚底、脸上……瘙痒难忍,水疱破皮处火烧火燎地疼痛。李老先生得的究竟是什么怪病?云南省中医医院皮肤病专科医院主任医师张佩莲表示,老年人皮肤长水疱最常见的是两种疾病,一种是大家熟知的带状疱疹,另一种则是大疱性类天疱疮。李老先生得的“怪病”是后者。

死亡率最高的疾病之一

张佩莲介绍,大疱性类天疱疮是一类严重的自身免疫性大疱性皮肤病。患者体内的免疫细胞产生了攻击自身皮肤、黏膜结构的抗体,进而导致皮肤、黏膜离解,形成了水疱,大疱糜烂,伴剧烈瘙痒。“该病不是感染性疾病,不存在病原体,也就不存在传染性。”

据了解,大疱性类天疱疮是一个典型的老年病,大部分患者超过60岁,年龄越大发生率越高,80岁以上的老人发病率增加了12倍以上。张佩莲强调,该病病情易反复,病程长,如不及时治疗则皮损会泛发全身,导致体液流失、创面感染等并发症,是皮肤病中死亡率最高的疾病之一。

这些人群要提高警惕

患有神经系统疾病的人群:大疱性类天疱疮与神经系统疾病(如脑血管意外、帕金森病、痴呆、精神障碍等患者人群)显著相关。

长期服用某类药物的人群:长期服用ACEI类降压药(如依那普利)、利尿剂(如呋塞米)、消炎止痛药(如布洛芬)等药物人群发病风险增高。近年来,也有很多关于DPP-4抑制剂类降糖药(如阿格列汀)及PD-1单抗等药物引发大疱性类天疱疮的报道。

张佩莲提醒患者,药物诱发的大疱性类天疱疮可能在使用药物后数月或超过1年才出现,若高度怀疑是某种药物引起的,应该先向相关科室医生咨询确认,不能因噎废食自行随意停药换药。

类天疱疮的皮疹“变幻多端”

非大疱期:湿疹样、风团样表现,可持续数周或数月,有20%病人确诊时仍没有明显的水疱大疱。对于慢性、重度、复发性的湿疹、荨麻疹患者,尤其是瘙痒难忍、常规治疗效果不佳的老年人,应考虑患该病的可能。

大疱期:大疱性类天疱疮的特征性表现——正常或红斑皮肤上的紧张性水疱和大疱,伴有基底部风团样的浸润性红斑斑块,10%至30%的患者有可能伴有口腔、眼耳鼻咽喉、生殖器部位的黏膜糜烂。

临床变异型:临幊上可有汗疱疹样类天疱疮(局限在手足部位的水疱)、结节性类天疱疮(皮疹类似结节性痒疹)、湿疹样类天疱疮等。

每周二上午开设专病门诊

云南省中医医院皮肤病专科医院配备了较为完善的看病诊断技术,如组织病理及免疫荧光、血清学抗体的检查,为正确诊断提供保障。同时,在大疱病治疗领域有着丰富的中西医结合经验和成熟的治疗体系。现已在每周二上午开设了免疫性皮肤病专病门诊。

对于难治性的重症类天疱疮,云南省中医医院皮肤病专科医院紧跟学科发展,根据患者病情评估,适时采用静脉注射人免疫球蛋白(IVIG)和(或)生物制剂治疗。同时,中西医协同,尤其是在中医辨证论治结合中医护理方面极具特色,增强疗效的同时可减少药物副作用,能提高患者的总体生存率、疾病控制率。

本报记者 闵婕

云南省第一人民医院

举行反对肥胖歧视 主题义诊活动

5月11日是世界防治肥胖日,为提高公众对肥胖危害的关注度,科普科学防治肥胖的方法,倡导养成健康生活方式,11日上午,云南省第一人民医院减重与糖尿病外科MDT团队举行“关爱肥胖人群 反对肥胖歧视”主题义诊活动。现场,医护人员播放了减重健康宣教视频,发放科普宣传册,还为市民测量体重、身高、血压、血糖,检测体脂,就市民提出的减重疑问进行解答,同时提供健康指导。

本报记者 张晓橙