

## 把高血压不当病? 脑干出血可致命!

43岁的付先生是一名高血压患者,收缩压常年保持在160~180毫米汞柱。由于身体一直很好,因此他完全没把高血压当回事儿。

这一日,付先生和邻居相约一起去考驾照。在积极备考时,付先生突然出现头晕、身体发软的症状,紧接着又出现意识模糊。付先生被紧急送往首都医科大学三博脑科医院神经外科三病区。入院急诊检查显示,付先生是脑干出血,昏迷状态,肢体偏瘫,生命体征不稳定,随时都有生命危险。

脑干是人的生命中枢,维持着呼吸、心跳、意识等人体基本生命活动。如果说大脑是全身的司令部,那脑干就是司令部里的总司令。即使在医学快速进步的今天,显微神经外科医生也视脑干为相对手术禁区。

脑干出血患者多数患有高血压,发病后致残率、致死率极高。脑干出血起病急、病情凶险,是卒中预后最差的一类。据统计,出血量在3毫升以下的脑干出血患者,死亡率在70%左右;出血量在5毫升以上的脑干出血患者,死亡率在90%左右;如果出血量超过10毫升,死亡率几乎100%。

此前,受治疗技术所限,在医生看来,脑干出血患者做不做手术,预后都差不多。而且,传统的开颅手术,需要在头上开一个大口,创伤非常大,术后效果也不一定好。因此,一旦发生脑干出血,能选择的治疗方法相当有限。随着机器人手术的发展,脑干出血患者有了重获新生的机会。

三博脑科医院神经外科医生接诊后,立即组织团队对付先生进行积极抢救。考虑到保守治疗效果差,开颅手术创伤大且术后效果不佳,医生最终决定为患者采用前沿且安全性高的手术治疗方式——机器人辅助下脑干血肿穿刺抽吸术。手术切口仅5毫米,脑干血肿被完全抽出。血肿量约5毫升。术后第二天,付先生恢复意识,肢体偏瘫症状好转,恢复良好。

正是由于付先生对高血压不重视,服药不规律,才酿成这么严重的后果。高血压作为一种常见病、慢性病,虽然它平常看似“无大碍”,实际上,高血压的治疗应终身持续。患者对高血压的常见认识误区有以下几种。

**误区一:血压正常就停药。**高血压患者服用降压药把血压调至正常,并不意味着病治好了,如果停药,血压会再次升高。间断用药更容易引起血压波动,对心脏、大脑、肾脏等器官的损害更大,因此不能擅自停药。

**误区二:血压降得越快、越低越好。**除高血压危象外,降压治疗应缓慢进行,使血压在4~12周达标。如果血压降得太低,会导致大脑血流灌注不足,甚至诱发脑梗卒中。因此,降压治疗不能过急。

**误区三:频繁更换降压药。**有的患者在服药后,几天内没有看到效果就要求医生更换药物,使得血压无法得到有效控制。

**误区四:相信保健品能治疗高血压。**有的患者认为药物副作用大,不愿意长期服用,迷信保健品能治疗高血压,于是盲目服用。大家必须记住,保健品不能代替药物!

**别把高血压不当病!**患者应高度重视,改变不良生活方式,适量运动,遵医嘱长期服用药物,定期监测血压,不私自换药、停药,不私自调整药物剂量,科学平稳降压。

来源:健康报 文:首都医科大学三博脑科医院 王玉萌

## 警惕四种诱因引发浑身酸痛

在运动医学科门诊患者中,浑身酸痛的患者大体可分为以下四类。第一类患者,长时间在办公室工作,久坐是每日工作的常态;第二类患者,为了减肥严格限制食物的摄入;第三类患者,下班后一头扎进健身房,拼命进行有氧训练;第四类患者,重度依赖手机、平板等智能设备,每晚睡前躺在床上长时间“刷刷刷”。殊不知,这些不当行为都会影响肌肉骨骼系统的健康。

### 诱因一:坐太久

久坐对肌肉骨骼系统有多方面的影响,大家应尽量避免久坐。

第一,肌肉萎缩和肌力下降。长时间坐着会导致肌肉长期处于静止状态,缺乏运动刺激,导致肌肉萎缩和肌力下降。

第二,骨质疏松。久坐会导致骨骼负荷不足,对骨骼的刺激减少,钙质流失加速,骨质疏松和骨折的风险随之增加。

第三,不良姿势和姿势相关问题。长时间坐着往往伴随不良姿势,比如伏案低头、含胸驼背等。这些不良姿势可能导致颈椎、腰椎等部位出现问题,如颈椎病、腰椎间盘突出等。

第四,血液循环不畅。久坐会导致下肢血液回流受阻,容易引发静脉曲张、下肢水肿等问题。久坐还会导致代谢率下降,身体的能量消耗减少,容易导致体重增加和肥胖等问题。

为了减少久坐对肌肉骨骼的影响,大家可以采取以下措施。

**规律活动:**每隔一段时间起身活动,可以做一些拉伸运动,如颈部转动、伸展手臂、扭腰等,帮助肌肉放松。

**使用站立办公桌:**可以尝试使用站立办公桌,轮流坐着和站着工作。

**做有氧运动:**工作时间之外,可以安排一些有氧运动,如散步、跑步、骑车、游泳等,增加运动量。

**保持良好姿势:**尽量保持正确的坐姿,避免长时间低头、驼背等。

**加强肌肉锻炼:**针对问题部位进行有针对性的锻炼,如背部伸展、腿部锻炼等。

### 诱因二:吃太少

过度减肥也会对肌肉和骨骼造成损害。

第一,肌肉萎缩。过度减肥可能导致摄入的热量过低,身体无法获得足够的营养供给,从而引起肌肉萎缩。

第二,骨质疏松。过度减肥往往伴随着饮食摄入和营养不足,缺乏足够的钙和维生素D等重要营养物质。长期缺乏营养也会导致骨质疏松,增加骨折和骨损伤的风险。

第三,营养不良性骨软化症。过度减肥可能导致身体缺乏维持骨骼健康所需的营养物质,如维生素D、钙和磷等。如果长期存在这种情况,可能会出现营养不良性骨软化症,表现为骨骼软化、易骨折等。

第四,免疫力下降。过度减肥可能导致免疫力下降,人会容易生病且恢复较慢。

第五,激素失衡。过度减肥可能导致激素失衡,特别是女性,会出现经期不规律、月经量减少、闭经等。激素失衡还可进一步影响骨骼健康。

应该通过合理控制饮食和运动来减肥,避免过度减肥和极端的饮食方式。如果需要减肥,建议咨询专业医生或营养师,制订健康合理的减肥计划,以确保营养均衡,同时保护肌肉和骨骼的健康。

### 诱因三:不当锻炼

在适度的范围内进行力量训练可以增强肌肉力量,增加骨密度,并有助于预防骨质疏松和其他骨骼相关问题。但是,过度的力量训练可能导致肌肉骨骼系统的负担过重,增加受伤的风险。常见问题包括肌肉劳损、肌腱拉伤、骨关节炎、腱鞘炎等。此外,过度训练还可能导致肌肉受力不平衡,造成姿势不良和运动损伤。

为了避免过度训练对肌肉骨骼系统的不良影响,大家应该注意以下几点。

第一,控制训练强度和频率,合理安排训练计划,避免连续、剧烈运动或长时间训练。

第二,运动前做好热身。在开始训练前应进行适当的热身活动和拉伸运动,以降低肌肉和关节的受伤风险。

第三,逐渐增加负荷。循序渐进地增加训练强度,给肌肉和骨骼足够的适应时间,切忌跳跃式增加负荷。

第四,注意恢复和休息。合理安排训练和休息时间,让身体充分恢复,避免过度疲劳。

第五,均衡训练。不要只注重上肢力量训练,要保持全身肌力的均衡发展,包括下肢、核心肌群等。

### 诱因四:姿势不良

某些不良姿势或者习惯也会对身体造成慢性损害。

**颈椎问题:**长时间低头看手机或伏案工作,头部会向前倾斜,

颈椎处于过度弯曲的状态。这样的姿势会加重颈椎的负担,导致颈部肌肉疲劳和紧张,甚至引发颈椎病,表现为颈部酸痛、僵硬,头痛甚至上肢麻木等。

**肩膀和背部问题:**侧卧使用手机或平板时,肩关节和肩胛背区承受着压力,长时间保持姿势不变会导致肩关节周围和背部肌肉的疲劳和紧张。这可能引起肩关节酸痛、背部不适,甚至肩周炎等,严重者会出现肩关节活动受限,夜间无法入睡。

**手腕和手臂问题:**长时间使用手机或电脑时,手腕和手臂处于不自然的姿势。这样的姿势会增加手腕和前臂的压力,容易导致手腕疼痛、手指麻木、肌肉疲劳等。

长期保持不良的姿势或习惯,会使肌肉和骨骼被迫适应这种姿势,久而久之,可能导致肌肉和骨骼的不平衡。为了减少这些不良影响,建议在使用手机时注意以下几点。

第一,保持正确的姿势。尽量保持头部和颈椎处于中立的位置,眼睛平视手机屏幕,避免过度低头或者过度仰头。

第二,定期休息和活动。每隔一段时间,起身活动一下身体,进行一些颈部和肩膀的放松运动,以缓解肌肉疲劳。

第三,使用支撑物。可以使用枕头或垫子来提供额外的支撑,保持颈椎的正常曲度,减轻颈椎的压力。

第四,控制使用时间。尽量控制使用手机的时间,避免长时间连续使用,给身体足够的休息时间。

总而言之,科学运动,合理饮食,保持正确姿势,养成良好的习惯,是当代年轻人容易忽视的问题,等到出现肌肉骨骼系统的不可逆损害,则悔之晚矣。因此,保护肌肉骨骼健康应从生活点滴做起。

来源:健康中国 文:上海市第六人民医院运动医学科 赵松

## 健康教育

