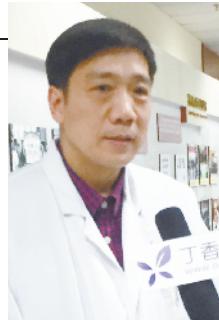




高血压吃药不见效 查查肾上腺

紧张的工作节奏、不健康的饮食方式、沉重的心理压力，在这一系列因素的影响下，越来越多的人受到高血压的困扰。但是，却有这样一部分高血压患者，即便是遵医嘱规范服用降压药，血压仍然居高不下。这究竟是何缘故呢？北京安贞医院泌尿外科主任、北京健康科普专家姜永光告诉记者，这部分高血压患者病因很可能是由肾上腺疾病引起的，它占高血压患者的10%。



本期嘉宾 姜永光
北京安贞医院泌尿外科主任

□本报记者 黄葵 文/图

30出头“血压高” 原来是肾惹的祸

采访中，姜永光举了这样一个病例：年仅30岁的姚先生10年前因头晕、头痛在某医院就诊，医生断定姚先生患的是“高血压病”。他怎么也不相信，从没有家族遗传迹象，年纪轻轻的就得了高血压？

尽管他坚持服药，但血压高的症状并未得到根本缓解。他只好继续加大药量，频繁更换降压药。吃药时，血压降下来了，但降压药对肌无力等其它症状却无效，药一停，血压又高起来了。如此反反复复，姚先生对治疗失去了信心，只能靠服降压药减轻高血压所带来的头晕头痛等症状。

不久，姚先生的病情加重，到市医院检查，医生发现他的血钾偏低，怀疑姚先生得的病并非“高血压病”。果然，经CT检查，姚先生的右侧肾上腺有一占位性病变，初步诊断为肾上腺腺瘤，必须手术切除，才能使他的血压、肌无力、低血钾等症状彻底缓解。起初，姚先生对医生的诊断还将信将疑，难道自己吃了那么多的降压药都吃错了吗？然而当他顺利做完手术，成功切除肾上腺腺瘤时，他不得不佩服医生的“慧眼”和“巧手”了，尤其是术后，血压降下来了，他完全信服了。

原发疾病治好后 肾上腺源性高血压就会消失

姜永光说，姚先生所得的高血压，其实为继发性高血压且来源于肾上腺疾病，它与原发性高血压不同。原发性高血压大多与家族遗传、肥胖、饮食，如高脂肪、高蛋白饮食、运动少、吸烟、职业等因素有关，多发年龄为40—50岁左右；而继发性高血压比较常见的是由某些内分泌系统的疾病，如肾上腺皮质肿瘤、

髓质肿瘤及肾动脉狭窄、原发性血管炎等引起，症状表现为血压高、肌无力、低血钾等。

姜永光表示，对于来源于肾上腺疾病的高血压，我们称之为肾上腺源性高血压，以往一直认为其较为少见。随着对肾上腺疾病认识的深入和诊断技术的进步，目前，肾上腺源性高血压已被认为是导致继发性高血压的重要原因之一。国内一项研究显示：在1001例内分泌科住院的高血压患者中，65.4%为继发性高血压患者，其中肾上腺源性高血压占81.78%，是继发性高血压的主要元凶，并且认为肾上腺出现疾病时可大量分泌盐皮质激素、儿茶酚胺或糖皮质激素，因而是继发性高血压最常见的“罪犯器官”。

姜永光表示，引起肾上腺源性高血压的疾病主要包括肾上腺皮质来源的皮质醇增多症、原发性醛固酮增多症和髓质来源的嗜铬细胞瘤。肾上腺源性高血压多为暂时的，在原发的疾病治疗好了以后，高血压就会慢慢消失。因此，早期发现、及时治疗显得尤为重要。

身体出现不适 切忌盲目“对症”吃药

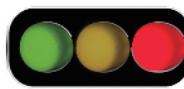
姜永光提醒广大高血压患者，如果很年轻就得了高血压，吃药血压控制不理想，血压波动大，血糖不正常，出现突然晕倒、走路无力和低钾症状，就需要尽早到正规医院找专科医生明确病因，切不可盲目“对症”吃药，治标不治本。

目前，肾上腺源性高血压，尤其是影像学检查可见的肿瘤性疾病，外科手术治疗为首选。随着微创外科的蓬勃发展，腹腔镜手术已成为大多数肾上腺肿瘤治疗的标准术式。



健康红绿灯

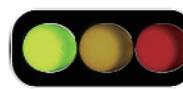
红灯



桔皮≠陈皮
泡水喝要谨慎



绿灯



吃芝麻和葵花子
能让人更耐寒



加工肉虽致癌
但也别急着“戒肉”



吃这些食物
可能影响智商

一是甜食。吃糖及含糖食物不仅会增大腰围，而且损伤大脑功能。长期吃糖会危害神经健康，干扰记忆力。吃糖过多还会干扰学习能力。二是油炸食品。食物在油炸过程中产生的某些有害物质不仅有致癌的风险，还会慢慢损伤大脑神经细胞，损害智力。三是过咸食物。研究表明，大量摄入食盐不仅会导致血压升高，而且会影响大脑认知和思维能力，影响智力。四是加工蛋白质。肉食是蛋白质的优质来源，但是过度加工的热狗、香肠等食物反而会损害神经系统。



适当喝燕麦粥
安神助眠又养胃



十个小习惯
容易导致胃病

1.吃饭不守时；2.晚餐过饱；胃液分泌过量损坏胃黏膜；3.饮食不洁：易引起急性胃炎；4.狼吞虎咽：造成胃动力下降；5.受寒：易发生痉挛；6.过度疲劳：使胃的防御作用削弱；7.精神紧张；8.酗酒无度：使胃黏膜糜烂、溃疡；9.嗜烟成癖；10.滥用药物：损伤胃黏膜。

燕麦粥是有名的“长寿粥”，很多百岁老人都有喝燕麦粥的习惯。燕麦里加点小米，做成燕麦小米粥，喝起来清香绵柔，还有安神助眠、降脂降糖、养胃润肺的效果。具体做法是，取燕麦100克、小米100克、枸杞适量。燕麦片、小米、枸杞洗净，放入冷水浸泡30分钟。煮锅中加入适量水，放入燕麦，大火煮沸后转小火。煮15分钟后，加入小米，搅匀，注意搅拌，煮熟后，加入适量枸杞，关火，焖10分钟后可食。枸杞养肝、滋肾、润肺，在粥中加入少量枸杞，不仅增色增香，而且食疗效果更好。