



为什么血压就是降不下去?

警惕患上了难治性高血压

□本报记者 唐诗

“最近医院门诊收治了两例年轻高血压患者，入院之前辗转治疗半年多，血压仍然非常高。其中一位患者问诊时说起自己的高血压颇有些无奈和泄气，才20出头血压就这么高，半年来非常注重饮食和运动，降压药也吃了一大把，前些天检查高压都到了220了，换药后效果也不好，这该怎么办呢？”北京医院心血管内科副主任、主任医师汪芳介绍，高血压发展到这一地步确实是比较严重也比较棘手，于是当即安排患者住院排查，最后确诊为肾上腺素瘤，肿瘤切除之后患者血压控制得很好，也很快就能出院。这也就是临床上较常见到的“难治性高血压”。

难治性高血压到底有多难治?

医师汪芳介绍，人体理想的血压是120/80 mmHg，超过140/90 mmHg则定义为高血压。根据相关指南共识的规定，难治性高血压特指那些在很好地改善了生活方式，并且合理应用了可耐受的、足量、包括利尿剂在内的至少3种降压药，综合治疗1个月之后仍不能把血压控制在140/90 mmHg的水平；或者服用4种及以上的降压药才能有效控制血压。随着人口老龄化问题的日益突出，以往较少见到的难治性高血压在临床上更为普遍，因此大家要格外注意。

在一般人的眼里高血压是常见病，但不是什么难治的病，“一吃药血压就下去了”应该是绝大多数人的共识。其实不然，高血压治疗不谨慎也会越来越难治。难治性高血压的产生机制是多方面的，既有基础病因，也与神经中枢和神经体液机制失衡有关。但是总的来说，肥胖、高盐饮食和颈动脉压力反射功能减退，是导致血压难以控制的根本原因。与此同时，各种原因促发的动脉粥样硬化、肾功能异常等，也为有效降压设置了阻碍，以至于最后到了难治的地步。

难治性高血压能简单确诊吗?

难治性高血压有明确的定义，但是在临床上确诊却并不简单，各种情况不一而足：“假”性高血压（测量方法不当），白大衣高血压（心理作用），外源性物质的影响（大量摄盐、饮酒），代谢综合征/肥胖，患者依从性差（不能按时服药），药物使用欠合理（药物间相互作用），继发性高血压等。上述情况都可能引起高血压持高不下，因此还

要具体情况具体对待。

在难治性高血压中，较常见的继发性高血压需要特别注意，在有效去除或控制病因之后，高血压即可明显缓解甚至治愈。

临床上这类的患者不少，比如有些老年人本来血压控制得不错，由于肾动脉粥样硬化导致肾动脉狭窄，使得血压急剧升高；有些醛固酮增多的患者，经过检测后发现病因可能是肾上腺素瘤，切除肿瘤之后血压恢复正常，或者对症使用醛固酮受体拮抗剂来治疗，诸如此类疾病应尽快针对病因治疗。

难治性高血压该如何治疗?

难治性高血压的降压治疗是一个较为复杂的工程。一般会建议患者先做个超声心动图，检查一下心脏的基本情况，较常见的如左室肥大、主动脉扩大等。然后还要监测肾功能和尿蛋白，假如怀疑盐负荷过重，需检查24小时尿钠的分泌情况。

一般而言，难治性高血压患者多伴有全身性动脉粥样硬化，所以大家在体检检查时也要注意。假如病情比较突出，如出现了心绞痛等情况，则要进行造影检查。有鉴于此，提醒难治性高血压患者们，每年至少要进行一次24小时平均动态血压检查和靶器官损害情况的评估，以备不时之需做出相应的调整。

难治性高血压在治疗上需要多措并举，但是最基础的还在于加强生活方式的改善，限盐、减盐和戒酒是三个最重要的环节。在药物治疗方面，到底哪一类别搭配更有效，需要具体情况具体看待。除了药物治疗，肾动脉扩张也是重点考虑的治疗手段。另外，还有一项新技术值得介绍：经导管去肾交感神经术（介入治疗），目前新技术还需要更多的临床研究证实其长期的有效性。

健康资讯

办公室健康恶习

top 3

长期待在办公室加班加点的你，殊不知有许多习惯都对自身健康造成了损害。赶快对照一下，将“中标”的习惯通通改掉！

久坐不动。长时间坐在电脑前面一动不动的埋头苦干，殊不知这样对我们的身体造成了多大的伤害。血流不畅、肌肉僵硬、腰酸背痛，更对我们的颈椎造成极大的伤害。建议每隔一小时起来走动一下，经常转动颈部与腰部，对我们的健康有好处。

饮水过少，渴了才喝。繁忙的工作常常让我们整整一个上午都没来得及喝上一口水，这不仅影响身体正常的新陈代谢，尤其会损害我们的肾脏。

长时间穿着高跟鞋。高跟鞋纵然美丽，但长时间穿着它会使得我们的双脚被迫承受过多的压力，无法得到休息，而引发的脚部疾病更是触目惊心。不妨在办公室内配备一双舒适的平底鞋，没有重要会议与客户时，让你的双脚轻松一会。

长时间对着电脑。电脑辐射

对我们的皮肤和身体都有着很大的伤害，而长期看着电脑屏幕还会让我们的视力急剧下降。在桌上放一盆绿萝，常备绿茶和菊花茶，能缓解辐射侵害。

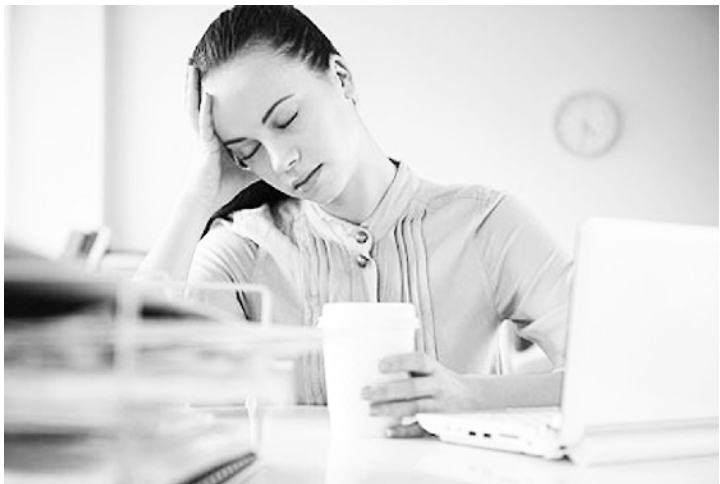
跷二郎腿。这个姿势好像让我们感觉很舒服，但实际上会造成腿部血流不畅，更有甚者会引起脊椎变形。

长时间吹空调。长时间呆在密闭的开着空调的办公室里，空气不流通，难得吸到一丝新鲜的空气，这样很容易患上“空调病”。建议经常开窗通风或到户外呼吸些新鲜空气。

被细菌困扰。想想你办公桌上的电话、电脑键盘、鼠标有多久没有清理消毒过了，而这些你每天都要用到的小东西恰恰藏匿了很多细菌，给我们的身体健康带来很大的隐患。

憋尿。再忙也不能不上厕所，你的肾脏会抗议。

(佳怡)



【健康红绿灯】

绿灯

除异味放点橘子皮



橘子皮里有很多蜂窝状物质，它是一种很好的吸附剂。在有异味的鞋里，放进一些新鲜的橘皮，一昼夜之后，再把橘皮拿出来，不但异味没了，而且有很好的橘香。此外，橘子皮也可以放在冰箱里吸除异味。

巧克力能让大脑变年轻



2017年7月的《俄罗斯报》报道称，意大利拉奎拉大学的科学家们证实，适量食用巧克力确实可降低大脑神经退化的风险。2017年初日本一项研究也发现，常吃可成分超过70%的巧克力可能有助于增加大脑皮质的量，这意味着脑部变“年轻”，学习能力有可能随之提高。

红灯

用耳机每天不超1小时



耳机音量太大容易导致永久性听力损害。在室外或地铁等嘈杂环境中，戴耳机音量每增加3~6分贝，毛细胞压力就会翻倍，耳塞与耳鼓越近，声音对内耳产生的压力越大，越易损伤听力。专家建议，戴耳机音量不超过最大的60%，每天不超过1小时。使用降噪耳机可减少外部噪音，降低耳朵接受声音的音量，保护听力。

六岁前肥胖长大易超重



研究发现，6岁前就有“婴儿肥”的儿童，成年后更易成为超重者。童年时期的体重状态决定了成年后的体重状态，包括体重增长的速度。已发生肥胖的女孩在青春期早期、男孩在成年早期对体质进行有力干预，可在一定程度上避免成年后的顽固型肥胖。

丰台工商分局

召开“市场监管风险洞察系统”培训会

2018年1月10日，丰台工商分局企监科召开“市场监管风险洞察系统”培训会，市局“市场监管风险洞察系统”开发商、分局企监科、各工商所主管所长以及企监联络人参会。市局“市场监管风险洞察系统”开发商介绍了“风险分布”、“风险台账”、“企业多维信息检索”、“知识库”等四个板块。并介绍了“市场监管风险洞察系统”结合各部门归集数据以及互联网采集数据，围绕企业，实现了企业名下的风险数据融合。

数据来源主要包括三部分：一是整合工商系统的内部信息，包括注册登记、行政执法案件、消费维权、投诉举报等多方面数据的融合；二是整合税务等其他部门以及公共服务机构掌握的企业数据资料，初步实现政府各部门

的数据归集；三是利用技术手段加强外部信息的采集，整合互联网信息、网络消费舆情等信息。

分局企监科以及各工商所就查找失联企业、提供案件线索、为各类抽查检查提供高风险企业数据、为开展跨部门双随机提供企业和风险数据支持进行了热烈的讨论。

(陈曦)

