

# 什么是动态血压监测

广东省中医院海南医院(海南省中医院) 汪云鑫

高血压,一个日益普遍的“隐形杀手”,对全球亿万人的健康造成了严重威胁。而诊断和管理高血压,除了依赖传统的诊室血压测量,近年来,动态血压监测(ABPM)逐渐受到医学界的重视。

什么是动态血压监测?使用动态血压记录仪测定一个人昼夜24小时内每隔一定时间的瞬间血压值称为动态血压。动态血压包括收缩压、舒张压、心率以及它们的最高值和最低值,平均动脉压,谷峰比值,标准差,收缩期及舒张期的血压负荷等等各项参数。

为什么需要做动态血压监测呢?

一、更全面反映血压状况

诊室或是家庭单次测量的血压,是在准确反映我们戴上袖带的这一时刻,我们血压的准确数值,而24小时动态血压,就是测量一个人一天日常生活状态下的血压。由此我们不难理解,24小时动态监测更能展示血压的整体情况,反映病情更为准确、全面。

二、早期发现高血压

动态血压监测有助于发现那些在诊室测量中难以诊断的“隐匿性高血压”和“白大衣性高血压”。隐匿性高血压指的是在日常生活中血压高,但在诊室测量时正常的现象;而白大衣性高血压则是指在诊室测量时血压高,但在日常生活中正常的

现象。这两种情况都可能增加心血管事件的风险,而动态血压监测能够更早地揭示这些问题。通过该检查,医生可以发现“隐匿性高血压”、“白大衣性高血压”、“单纯夜间高血压”、“晨间高血压”等特殊高血压类型,同时还可全面了解血压在一昼夜内的变化趋势。

三、评估用药治疗效果

在评估用药效果时,医生可以通过观察24小时动态血压监测的结果,分析药物治疗对患者血压的影响。24小时动态血压监测还能够揭示患者血压的昼夜节律,即血压在一天内的变化情况。这对于评估用药效果同样具有重要意义。例如,某些降压药物可

能对夜间血压的控制效果较好,而白天血压的控制效果较差。通过24小时动态血压监测,医生能够为患者制定更加个性化的治疗方案。

动态血压监测需要注意什么呢?

1. 保持日常生活状态:可以真实记录人体在正常生活状态下血压变化和波动,监测数值的可信性更高。

2. 监测血压高的上肢:做动态血压监测时,哪侧上肢血压平时更高,以监测哪侧血压为主,将袖带戴在血压较高的一侧上肢,可以更好评估是否存在血压异常的情况。

3. 测量时保持静止:在开始测量时,不要抬手活动或四处活动,此时需保持静止状态,将手下垂后静息等待

监测。

4. 维持服药:做动态血压监测时,如果已被确诊为高血压患者,仅需观察目前服用的药物对血压控制是否稳定,此时正常服药即可,可以更好监测出药物对整体血压的控制效果,如果不服药无法监测服药的效果。如果需确诊是否患有高血压,还未开始治疗,可先不服用降压药物,先进行动态血压监测即可。

动态血压监测作为一种先进的血压监测方法,不仅能够提供更全面、细致的血压数据,还能够早期发现高血压,评估降压治疗效果,为高血压的诊断和治疗提供重要依据。

## 合理使用抗菌药物,远离耐药性的威胁

海口市人民医院药学部 肖青

近年来,抗菌药物的滥用问题日益严重,导致细菌耐药性迅速增强,对人类健康构成了巨大威胁。因此,了解并遵循抗菌药物的使用原则,对于保护我们的健康至关重要。

首先,我们要明白抗菌药物并非万能药。它主要用于治疗细菌感染,而非其他类型的感染。因此,在使用抗菌药物前,医生需要明确诊断,确保患者确实存在细菌感染。

其次,选择合适的抗菌药物是关键。医生应根据患者的具体情况和病原体类型,选择针对性强、疗效可靠的抗菌药物。同时,要避免盲目使用广谱抗菌药,以减少耐药菌株

的产生。

此外,使用抗菌药物时,我们要遵循适量、按疗程使用的原则。按照医生的建议和药物说明书上的剂量和疗程使用,不要自行增减剂量或更改用药时间。这样可以确保药物的有效性和安全性,避免不良反应的发生。

然而,我们也需要警惕抗菌药物的一些误区。有些人认为抗菌药物等同于消炎药,这是不正确的。消炎药主要用于缓解发热、疼痛等症状,而抗菌药物则主要用于杀灭细菌。此外,有些人会自行购买和使用抗菌药物,这也是不可取的。任何药

物的使用都应在医生的指导下进行,以确保用药的安全性和有效性。

同时,我们还应注意抗菌药物可能带来的不良反应。在使用过程中,如出现过敏反应、肝肾损伤等症状,应及时就医并告知医生用药情况。此外,预防性使用抗菌药物也需谨慎,避免不必要的滥用。

总之,合理使用抗菌药物是我们每个人的责任。只有遵循正确的用药原则,我们才能远离耐药性的威胁,保护自己和家人的健康。让我们共同努力,推动抗菌药物的合理使用,为创造一个更健康、更美好的未来贡献一份力量。

## 采血前后的注意事项

广东省中医院海南医院(海南省中医院)检验科 刘阳彬

(一)抽血前注意事项

1. 抽血前一天不宜吃过于油腻、高蛋白食物,避免大量饮酒及过激运动,否则会影响检测结果。

2. 抽血当天请穿袖口宽松的衣物,以便抽血时能将衣袖卷至肘上5到10厘米。

3. 抽血时请放松心情,避免因恐惧造成血管的收缩,增加采血困难。

4. 抽血时间应避开服药期间,建议在服药前采血,具体的事宜可提前咨询临床医生。

5. 如果抽血前有输液的情况,要告知抽血护士,避免采集同侧手臂的血液。

6. 抽血前,必须明确告诉护士您是否有晕血或晕针的经历,以备不时之需。

(二)需要空腹的检测项目

一般要求尽可能在上午空腹时采集血液标本,避免因高血脂、高蛋白等因素影响检测结果。

明确要求空腹检测的项目包括:空腹血糖、肝功能、肾功能、血脂、血液流变学(血液粘度)、空腹胰岛素等。

(三)空腹的具体要求

抽血前一天晚上维持正常的饮食习惯,空腹时间应8-12小时,但不建议超过16小时,超过16小时会导致一些化验结果和指标的变化。对于部分需空腹采血的婴幼儿,建议空腹3-4小时再进行采血。如空腹时间大于16h,会由于过度饥饿,导致血清白蛋白、葡萄糖、补体C3及转铁蛋白的含量明显下降,血清胆红素也会由于清除率减少而升高。空腹期间不可以进食,可少量饮水,而且是白开水。

(四)抽血后注意事项

1. 抽血后,需在针孔处按压3-5分钟。不要揉搓,以免造成皮下血肿。如按压后还有出血倾向,应延长按压时间,或告知采血护士

进行处理。

2. 血液采集时或采集后,如出现头晕、眼花、乏力、出冷汗或抽搐等情况,请及时告知采血护士。在护士指导下,进行平卧、饮少量糖水,待症状缓解后再离开。

3. 采血部位24小时内保持干燥清洁。

4. 若局部出现瘀血,24小时后用温热毛巾湿敷缓解。

5. 用过的棉球、棉签要扔到黄色专用医疗垃圾中,保证生物安全。

(五)糖耐量项目注意事项:

1. 正常饮食三天后,禁甜食或过甜的水果。

2. 检查前一天晚上十点钟以后不能进食,并准备有300ml刻度的水杯。

3. 检查当天早晨,第一步不是先喝糖水哦!第一步是空腹到门诊检验室抽血,再在护士的指导下,进行后续喝糖水等步骤。

## 胆囊结石需要手术吗?

广东省中医院海南医院外一科 周高云



胆囊结石主要见于成年人,发病率在40岁后随年龄增长,女性多见于男性。

大多数病人彩超检查时发现无症状胆囊结石,平时无不适症状,称为无症状胆囊结石,无需手术治疗,定期复查即可。

部分病人可发生急性或慢性胆囊炎,主要临床表现包括:胆绞痛、上腹部隐痛、胃肠道不适反应、黄疸、胆源性胰腺炎等,及时就诊及对症治疗后部分病人症状逐渐缓解;而部分病人经内科治疗效果不佳,出现胆囊慢性穿孔、脓毒症等甚至危及生命,需要手术治疗。部分病人腹痛等不适症状缓解后,但因胆囊结石仍然存在,会导致胆囊炎反复发作,严重影响病人生活,甚至会出现胆囊癌变。

流行病学显示,70%的胆囊癌病人与胆结石有关,胆结石至发生胆囊癌的时间为10-15年,直径>3cm的胆囊结石病人发生胆囊

癌的机率是1cm结石病人的10倍,完全钙化的“瓷化”胆囊、胆囊结石合并胆囊息肉(特别是年龄超过50岁者)也是胆囊癌变的危险因素,故需要手术治疗。

总之,无症状的胆囊结石一般不需要预防性手术治疗,可观察和随访,一般每年行一次肝胆彩超检查并请专科医生评估。如发生胆囊炎(或)及其并发症者及时就诊、对症治疗。如内科治疗效果欠佳或出现下列情况应考虑行手术治疗:

- ①结石数量多及结石直径>2-3cm;
- ②胆囊壁钙化或瓷性胆囊;
- ③伴有胆囊息肉>1cm;
- ④胆囊壁增厚(>3mm)即伴有慢性胆囊炎;
- ⑤发现胆囊结石时间>10年;
- ⑥胆囊炎症状频发、超过2次/年;
- ⑦年龄超过50岁者;
- ⑧胆囊穿孔。

## 体检血脂报告怎么看?

三亚中心医院(海南省第三人民医院) 肖华

血脂并不是血液中的油脂,而是血液中所有脂类的总称,其主要成分是甘油三酯和胆固醇。适当的血脂是生命细胞基础代谢的必需物质。但血脂水平过高,可直接引起一些严重危害人体健康的疾病,如动脉粥样硬化、冠心病、胰腺炎等。早期的血脂异常一般不会出现明显症状,但当身体出现了相应的不适感,很可能意味着血脂异常已经到了中晚期。

体检血脂主要进行这四项检查:TC(总胆固醇)、TG(甘油三酯)、HDL-C(高密度脂蛋白胆固醇)和LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)。

1. 总胆固醇(TC) 代表血液中所有胆固醇的量,胆固醇是不溶于水的,在血液中必须与载脂蛋白结合才可以流动。所以总胆固醇就是血液中各种脂蛋白所含有的胆固醇的总和。目前认为,降低血清胆固醇水平是防治冠心病最有效的措施之一。

2. 甘油三酯(TG) 临床上测定的TG是血浆中各种不同的脂蛋白所含有的甘油三酯的总和。甘油三酯受饮食和时间的的影响较大,所以我们检查前尽

量遵守相关检查要求。单纯性的高甘油三酯血症不是冠心病的独立危险因素,只有伴有高胆固醇血症或低HDL-C等情况时,TG升高才是冠心病的危险因素。

3. 高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)

HDL-C通常被称为好胆固醇,对心血管有保护作用。载有它的高密度脂蛋白能够把血管壁多余的胆固醇运回肝脏进行代谢,从而保护血管免受伤害。所以,高密度脂蛋白和其所携带的胆固醇都是对健康有好处的。HDL-C是一项越高越有益于健康的指标,过低反而会增加心血管病的危险。

4. 低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)

LDL-C可以认为是坏的胆固醇。它的携带者低密度脂蛋白将肝脏中的胆固醇带到周围血管,特别是心脏的血管,造成过多的胆固醇在血管壁上沉积,引起冠心病。所以,低密度脂蛋白和它所携带的胆固醇升高都是对健康有害处的。

虽然体检报告上每项指标都有参考值,但仅仅根据参考值判断容易产生偏差,还要依据身体状况进行评估,最好由医生进行综合诊断。

## 警惕一氧化碳中毒

海南医学院第一附属医院 赵芳

一氧化碳中毒,是含碳物质燃烧不完全时的产物,经呼吸道被吸入引起中毒。一氧化碳经呼吸道吸入肺内,与血红蛋白结合力强,所以,一氧化碳很快与血红蛋白结合成碳氧血红蛋白,血红蛋白不能携氧,造成组织缺氧,出现中枢神经系统、呼吸系统、循环系统等中毒症状。

●一氧化碳中毒表现

1. 轻度中毒,出现头痛、眩晕、耳鸣、眼花、心悸、无力、恶心、呕吐等症状。

2. 中度中毒,在轻型症状的基础上,还伴有烦躁不安、精神极度兴奋或错乱,并逐渐虚脱、昏迷。两颊、胸部与四肢皮肤呈现一氧化碳中毒特有的櫻桃红色。

3. 重度中毒,病人呈现深度昏迷,并出现大小便失禁、全身软瘫、瞳孔放大、呼吸浅而不规则等症状。皮肤由櫻桃红变为灰白或紫色,出

现心肌损害和脑、肺水肿等体征。

●生活中哪些环境或场景容易造成一氧化碳中毒?

1. 在通风不良的环境中使用煤炉、燃气、炭火取暖

2. 紧闭门窗使用燃气热水器洗澡

3. 在密闭的车里开着空调睡觉

4. 在现场通风不良时使用炭盆现场烹制食物

5. 在燃气管道发生泄露时,以及冶金工业中炼焦、炼铁或化学工业中的生产过程

●五步急救需牢记

1. 当发生一氧化碳中毒,出现头晕、胸闷等症状,需立即开窗通风,迅速将患者脱离现场。

2. 确保呼吸道通畅,对神志不清者应将头部偏向一侧,以防呕吐物吸入呼吸道引发窒息。

3. 呼吸心跳停止患者应立即进行心肺复苏。

4. 注意保暖保持安静休息,避免活动加重耗氧。

5. 迅速送往有治疗条件的医院进行就诊。

●预防

一、是确保燃气灶、热水器、暖炉设备的正常使用。注意检查连接煤气管的橡皮管是否松脱、老化、破裂或受到虫咬等。如果怀疑漏气,要进行进一步检查。

二、是确保常见场景通风。居室内的火炉要安装烟囱,烟囱结构要严密、合理,长期闲置房屋再次生火取暖,要注意清理烟道,保证通风良好。使用燃气烹饪和取暖时,不要关闭门窗,注意室内通风,以防一氧化碳中毒。

三、是生产过程中严格执行操作规范,做好防护措施;此外,生产和使用燃气频次高的场所建议安装燃气报警器。