

# 新指南给出降压新策略

陈源源

全新的《2018年欧洲高血压指南》(以下简称《指南》)正式发布。英国伦敦大学的布莱恩·威廉姆斯教授在本届欧洲心脏病学会年会上,分别从生活方式干预、药物治疗、介入治疗几个方面,围绕新《指南》给出了高血压治疗策略。

**生活方式干预。**健康的生活方式可以预防或延缓高血压发病、降低心血管疾病风险,并能使血压处于正常高值的人群延缓进展为高血压。就1级高血压(轻度)而言,有效的生活方式改善可以延缓甚至减免患者对药物治疗的需求。但是,心血管疾病高危或有靶器官损害的高血压患者,必须启动药物治疗,同时要改善生活方式,可以协助控制血压,甚至减少使用药物的种类和剂量。但无论哪种高血压患者,改善生活方式的关键是“持续性”,而这正是目前的挑战之一。

新《指南》在钠盐摄入方面的推荐仍是每日少于5克。酒精消耗方面,推荐男性每周少于14个酒精单位、女性每周少于8个单位(1酒精单位约为125毫升葡萄酒或250毫升啤酒),避免酗酒。推荐增加蔬菜、新鲜水果、鱼、坚果、不饱和脂肪酸(橄榄油)的摄入,同时减少红肉摄入,提倡低脂饮食。将体重指数(BMI=体重/身高的平方)控制在小于30,争取保持在健康的20~25;或男性腰围小于102厘米、女性腰围小



于88厘米,如果男性腰围小于94厘米、女性小于80厘米,既有助于血压控制,还可降低心血管疾病风险。运动推荐仍是规律的每周5~7天,每天至少30分钟中等强度有氧运动。荟萃分析显示,规律的有氧运动可轻度降低收缩压和舒张压,降低心血管疾病风险;队列研究可观察到死亡率的下降。此外,戒烟也是改善生活方式中重要的一项。

**药物治疗策略。**药物治疗是控制血压、降低心血管疾病风险的最有效策略。然而,多部指南显示,目前血压的控制率很低,不足治疗人群的50%。如今面对新的、更低的目标值,血压控制将更具挑战性。

由于单药使用常常疗效不充分,绝大多数高血压患者需要联合用药。传统的“阶梯式”治疗策略,使得许多高血压患者

停留在单药治疗阶段,血压控制不佳;同时,对多种药物治疗的依从性差,也是血压控制不良的主要原因之一。因此,新《指南》推荐起始两药联合治疗时首选单片复方制剂,即将两药(或三药)合成一片,可有效控制血压并改善依从性。但虚弱的老年患者、极危险的1级高血压患者(尤其是收缩压150毫米/汞柱)慎用。

另外,多项荟萃分析显示,与安慰剂相比,五类降压药(ACEI、ARB、β受体阻滞剂、钙拮抗剂、噻嗪类或噻嗪样利尿剂)均能有效降压,同时降低心血管疾病发病率和死亡率。鉴于此,新《指南》仍然推荐以上五类降压药作为高血压药物治疗的基本用药。在药物使用禁忌方面,新《指南》也没有大的更新,利尿剂仍然禁用于痛风患者、β受体阻滞剂禁用于哮喘及高度房室传导阻滞的患者等。

**器械介入治疗。**高血压的器械介入治疗是发展迅猛的新领域,如肾去交感术、植入起搏脉冲刺激颈动脉压力感受器术、颈动脉体切除或消融术等。但常规治疗高血压目前并不推荐应用器械介入,需等待进一步的研究证实其安全性与有效性才行。

## 健康话题

# 长年吃中药,定时查查肝

张玮

人们在说“是药三分毒”时,往往指的是西药。其实,中药的毒副作用同样不容忽视。调查显示,临床上约15%药物性肝炎是由不合理服用中药导致的。

肝脏就像一块充满血液的嫩豆腐,作为人体进行药物转化的主要器官,它常会受到药物的伤害。常见损害肝脏的中药主要有:雷公藤、薄荷、番泻叶、金不换、何首乌、黄药子、麻黄、关木通、木薯、千里光、天花粉等,这类药物常用于治疗类风湿性关节炎、牛皮癣、骨质增生、白癜风、乳腺增生、肥胖、银屑病等。此外,复方青黛丸、克银丸、消咳片、六神丸、疏风定痛丸、甲亢宁胶囊、妇康片、化瘰丸、双黄连口服液、银翘片、牛黄解毒片等中成药对肝功能的损害也较为常见。

因此,医生开中药前应该追问患者的病史。得过肝病的患者因其他慢性疾病需要长期服用中药时,即便病情稳定,也应该每3个月复查一次肝功能;病情不稳定的患者,则需同时去肝病科随访治疗。没有肝病史的患者,通常需每半年复查一次肝功能。而所服药物中有对损害肝功能的中药时,可能1~3个月就得检查肝功能。若是发现肝功能中r-谷氨酰转肽酶、碱性磷酸酶、胆汁酸、球蛋白的数值出现异常,即使谷丙和谷草转氨酶正常应引起重视,每2周到1个月就要查一次,观察异常指标的波动。总之,有慢性病需要长期、大量服药的人群,孕妇、儿童、老人,以及本身就有肝脏病变的人,都是药物性肝损伤的高危人群,在用药时要格外注意。

不过,我们强调重视中药对肝功能潜在的威胁,并不意味着中药就很不安全,没法用了。肝功能正常的人,只要在医生辨证配伍的基础上,按常规剂量使用,就能尽量避免不良反应的发生。

最后要提醒的是,很多药物性肝炎是患者不经医嘱擅自搭配中药,不合理用药引起的,因此患者切不可不经医生辨证就服用“验方”。

## 药物损害 伤肝排第一

据世界卫生组织相关部门统计,在药品不良反应导致内脏损害比例的排序中,肝脏损害排列第一。除了中药,常见的“伤肝”药物还有解热镇痛药、抗菌药物、降糖类、内分泌系统用药(如女性口服避孕药、甲睾酮、蛋白同化激素、甲状腺药物等)等。



## 医生的话



# 几种情况别做心肺复苏

原月

近年来,我国心源性猝死(即因心脏病引起的骤停)的发生率为41.84/10万,若以13亿人口推算,我国每年心源性猝死的总人数约为55万人。发生心源性猝死的人群绝大多数都患有器质性心脏病,其中以冠心病最为常见。心脏骤停的生存率较低,院外的猝死生存率仅为5%。普通大众若能正确掌握心肺复苏术,快速有效地启动急救措施,能够减少猝死事件。心肺复苏主要适用人群为各种原因造成的呼吸、循环骤停,其中快速型心律失常如心室颤动最常发生,其次为缓慢型心律失常。

近年来,急救知识和技术在老百姓当中越来越普及,街头因紧急施救挽回患者生命也日益增多。但是,并非所有发生急症的人群都适合心肺复苏急救。以下4种情况,心肺复苏不仅不能救命,还可能造成伤害。

**第一、胸部外伤。**当发生车祸或坠落时,由于存在肺挫伤、裂伤及开放性伤口等,都不适合胸外按压,这可能造成严重出血、张力性气胸或感染等的发生。

**第二、中枢性疾病。**若怀疑患者(伤员)为脑出血、急性颅脑损伤时,也不能采

取心肺复苏。判断方法是观察患者(伤员)瞳孔的反应,当瞳孔见光亮即收缩,表明血液中有足够氧气,且可以流入脑部;若瞳孔见光亮毫无反应,仍然散大,表明脑部有严重损伤,要立即终止心肺复苏。

**第三、心包填塞。**常见病因如心肌梗死导致的心脏破裂,主动脉夹层根部破裂引起大量血液流入心包等。这类人群通常存在既往病史,发病时迅速转为休克状态。而胸外按压会造成进一步出血,有致命风险。

**第四、终末期疾病如晚期癌症。**如明确患者存在心、脑或肺部等重要器官功能衰竭且无法逆转,可不必进行心肺复苏。另外,患者如有肺气肿或胸廓畸形病史,也不建议进行心肺复苏,可能导致肺部破裂,引起继发损伤。

发生上述急症又不适合采取心肺复苏的患者,可实施以下急救手段。首先,迅速拨打120,说明大体情况。若是胸部外伤者,不要随意翻动他,尽量让其平躺,如需要移动也尽量平移。患者(伤员)存在明显外伤伤口时,应用干净的毛巾等物品覆盖伤口,止血并防止感染。避免过多围在患者(伤员)周边,保持良好通风。

## 健康常识



# 每天一两麦片粥 预防糖尿病

郭亮

瑞典查尔默斯科技大学和丹麦癌症协会的一项联合新研究称,每天食用50克全谷物(黑麦、燕麦、小麦等谷粒的胚乳、胚芽和麸皮)能起到预防2型糖尿病的作用。

研究人员选取5.5万名丹麦人的健康数据资料。研究开始时,这些人的年龄在50~65岁之间,在随后15年的调查期内,超过7000人患上了2型糖尿病。研究人员首先统计参试者每日全谷物摄入量及全谷物食品类型(黑麦面包、燕麦粥、什锦粥等),然后将数据与丹麦国家糖尿病登记簿的统计资料结合,做梳理分析。结果发现,全谷物食用量最高的人群(每天至少摄入50克全谷物,相当于一小碗燕麦粥或一片黑麦面包),患上2型糖尿病的比例最低,食用量越少,患病比例越高。具体来说,每天吃一两以上全谷物的男性患病风险比完全不吃的人低34%,女性低22%。

研究人员表示,多吃一些全谷物是降低2型糖尿病风险最有效的饮食方法之一。另外,喝咖啡、少吃红肉也同样可以起到作用。

## 医学发现



# 睡眠时远离五样东西

新州

人们在睡眠时应该“轻装上阵”,不该带着以下几样东西睡觉。

**手表:**有的人喜欢戴着手表睡觉,这不仅会缩短手表的使用寿命,更不利于健康。因为手表特别是夜光表有辐射,量虽极微,但专家认为,长时间的积累可导致不良后果。

**假牙:**一些人习惯戴着假牙睡觉,往往睡梦中不慎将假牙吞入食道,假牙的铁钩可能会刺破食道旁的主动脉,引起大出血甚至危及生命。因此,戴假牙的人临睡前最好取下假牙清洗干净,既有利于口腔卫生,又可安全入眠。

**胸罩:**美国夏威夷文明病研究所通过调查5000多位女性发现,每天戴乳罩超过12个小时的人,罹患乳腺癌的可能性比短时间戴或不戴的人高出20倍以上。女人戴乳罩是为了展示美或保护乳房,而晚上睡觉就没有这个必要了。

**手机:**有的人为了通话方便,晚上睡觉时将手机放在枕头边。美国专家指出,各种电子设备,如彩电、冰箱、手机等在使用和操作过程中,都有大量不同波长和频率的电磁波释放出来,形成一种电子雾,影响人的神经系统和生理功能,虽然释放量极微,但不可不防。

**彩妆:**有些女性,她们往往在睡觉前懒得卸妆。须知,带着彩妆睡觉,会堵塞毛孔,造成汗液分泌障碍,妨碍细胞呼吸,长时间下去还会诱发粉刺,损伤容颜。所以睡前卸妆洗脸很有必要,可以及时清除彩妆对颜面的刺激,让肌肤得到充分呼吸,不仅可保持皮肤的润泽,还有助于早入梦乡。

## 专家建议