

一文读懂高血压：成因、症状与防治要点

◎桂平市江口中心卫生院 陈思华

在现代社会，高血压已成为一种极为常见的慢性疾病。高血压不仅会导致心脑血管疾病风险大幅增加，还可能引发肾脏、眼睛等多器官的损害。了解高血压的成因、症状以及防治要点，对于我们预防和控制这一疾病至关重要。

不健康的生活方式是主因

遗传因素：遗传在高血压的发病中扮演着重要角色。如果家族中有高血压患者，那么个体患高血压的风险会显著提高。研究表明，大约60%的高血压患者有家族遗传史。

饮食因素：首先，长期高盐饮食是导致高血压的重要危险因素之一。人体摄入过多的钠后，会使细胞外液量增多，心排出量增加，同时小动脉壁内的钠、水滞留，导致血管壁增厚、管腔狭窄、外周阻力增大，从而升高血压。再者，钾元素对于维持正常血压具有重要作用。钾可以促进钠的排出，降低钠对血压的不良影响。当饮食中钾摄入不足时，这种平衡被打破，就容易促使血压升高。此外，大量饮

酒会损伤血管内皮细胞，使血管收缩功能失调，同时还会影响体内激素的平衡，导致血压升高。

生活方式：长期久坐不动，身体的新陈代谢减缓，脂肪容易堆积，导致肥胖。肥胖是高血压的重要危险因素，肥胖人群体内脂肪组织增多，会释放一些炎症因子，影响血管的正常功能，使血压升高。此外，精神因素不可忽视。现代生活节奏快，人们面临着各种压力，长期处于精神紧张状态下，体内会分泌如肾上腺素、去甲肾上腺素等激素，这些激素会使心跳加快、血管收缩，导致血压升高。

年龄：随着年龄的增长，血管壁逐渐失去弹性，变得僵硬和狭窄，这会导致外周阻力增加，血压随之升高。一般来说，40岁以上人群高血压的发病率明显高于年轻人。

疾病因素：一些疾病也会引发高血压，如肾脏疾病（肾小球肾炎、肾动脉狭窄等）、内分泌疾病（原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤等）。这些疾病会通过影响体内的激素分泌或血液循环，导致血压异常升高。

早期症状不明显，易被忽视

高血压在早期往往没有明显症状，很多患者在体检时才发现血压升高。部分患者可能会出现一些轻微的不适，如头痛、头晕，这种头痛通常是双侧头部的闷痛，头晕的感觉也较为轻微，容易被忽视。

如果血压长期得不到有效控制，症状会逐渐加重。头痛会变得更加剧烈，呈搏动性头痛，尤其在早晨起床时较为明显。头晕也会频繁发作，严重时可能会影响正常的生活和工作。患者还可能出现视力模糊，这是因为高血压导致视网膜血管受损，影响了视力。此外，长期高血压还可能导致心脏扩大，引发心力衰竭，患者会出现呼吸困难、下肢水肿等症状。

综合措施来防治

健康饮食：遵循低盐、低脂、高钾的饮食原则。减少盐的摄入，避免食用加工食品和高盐调味品，戒烟限酒。

适量运动：每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，也可以结合适量的力量训练，

如举重、俯卧撑等。运动可以帮助减轻体重、增强心肺功能、改善血管弹性，从而降低血压。

心理调节：学会应对生活中的压力，保持良好的心态。可以通过冥想、瑜伽、听音乐等方式缓解精神紧张。

定期体检：尤其是有高血压家族史、肥胖、长期高盐饮食等高危人群，应定期测量血压，以便早期发现高血压。

药物治疗：一旦确诊为高血压，通常需要长期服用降压药物。目前常用的降压药物有五大类，包括利尿剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）、血管紧张素II受体拮抗剂（ARB）和β-受体阻滞剂。医生会根据患者的具体情况，选择合适的药物进行个体化治疗。患者必须严格按照医嘱服药，不能自行停药或换药，以免导致血压波动。

高血压虽然是一种常见的慢性疾病，但通过我们对其成因、症状的了解，以及积极采取有效的防治措施，可以有效控制血压，降低并发症的发生风险，提高生活质量。◎

脊柱损伤有什么表现

◎四川省骨科医院 崔伟

脊柱损伤被称为“生命支柱的危机”，这根贯穿人体的精密骨链一旦受损，不仅会导致剧烈疼痛，更可能引发灾难性后果。现代生活中，交通事故、运动伤害甚至不当姿势都可能成为损伤诱因。据世界卫生组织统计，全球每年新增50万例脊柱损伤患者，其中超过70%的患者在损伤初期未能及时识别症状，错过了最佳救治时机。这时刻提醒我们：认识脊柱损伤的警示信号，就是守护生命的重要防线。

疼痛、活动受限是即时警报

当脊柱遭遇突发暴力时，身体会立即拉响“红色警报”。遭受撞击或跌落后的瞬间，伤者常会感受到脊柱区域剧烈的撕裂样疼痛，这种疼痛不同于普通肌肉拉伤，会呈现持续加重的特点。就像突然被电流击中的感觉，疼痛可能沿着脊柱向四肢放射，有时甚至引发四肢的麻木或刺痛。

活动能力的变化是最直观的警示信号。伤者会发现自己无法完成原本轻

松的动作：想要转身时腰部像被锁住，尝试抬头时颈部出现强烈阻力。这些运动限制并非简单的肌肉痉挛，而是身体启动的自我保护机制，通过限制活动避免二次损伤。

神经系统的异常反应往往随之而来。可能出现四肢某个区域突然失去知觉，就像戴上了无形的手套或袜套。更危险的是膀胱功能的异常，当出现排尿困难或尿失禁时，往往提示脊髓遭受了严重压迫。这些症状如同身体发出的求救信号，需要立即引起重视。

不同部位损伤有“个性”表现

颈椎损伤：堪称最危险的类型。高位颈椎受损时，伤者可能出现呼吸困难、四肢完全瘫痪等危及生命的症状。低头时加重的颈部剧痛、手臂放射性麻木、握力突然下降都是典型征兆。就像控制身体的“总电缆”被切断，可能引发全身系统的连锁反应。

胸椎损伤：常伴随特殊的“束带感”。患者会感觉胸部被无形的带子紧紧勒

住，这种束缚感在深呼吸时尤为明显。肋间神经痛可能表现为闪电样刺痛，从背部向前胸放射。严重时甚至影响心肺功能，出现呼吸浅快、心律失常等危险征象。

腰椎损伤：则更多表现为下肢的异常。从腰部向臀部、大腿后侧延伸的放射性疼痛，脚趾麻木无力，膝关节控制困难等症状较为常见。有些患者会出现“间歇性跛行”——行走数百米后双腿突然无力，休息后缓解的循环现象。

慢性损伤最容易被忽视

长期姿势不良导致的脊柱劳损像慢性毒药。办公室人群常见的颈肩酸胀、久坐后的腰部钝痛、晨起时的脊柱僵硬，都是累积性损伤的早期信号。这些症状往往呈现“休息缓解—劳累加重”的循环模式，犹如生锈的机械发出的摩擦声。

骨质疏松引发的隐匿性骨折更需警惕。老年人在轻微外力下出现的突发性背痛，身高进行性缩短，逐渐加重的驼背畸形，都可能是椎体骨折的征兆。这类损伤就像被白蚁蛀空的房梁，看似完整实则危机四伏。

肿瘤或感染导致的脊柱破坏具有迷惑性。夜间加重的持续性疼痛，不明原因的体重下降，伴有低热盗汗的脊柱压痛，这些非常规症状组合往往提

示着更深层的病理改变。就像潜伏的破坏者，在不知不觉中侵蚀脊柱结构。

掌握“三个立即”原则来应对

面对脊柱损伤，掌握“三个立即”原则至关重要：立即制动、立即呼救、立即送医。任何疑似脊柱损伤的情况都要保持原体位，用硬板固定，避免抱、背等错误搬运方式。专业救援如同与时间赛跑，正确的现场处理能最大程度减少神经损伤。

影像检查是确诊的关键钥匙。X光片能显示骨折脱位，CT扫描可清晰呈现骨结构细节，MRI则能直观显示脊髓和软组织损伤情况。这些检查手段如同精密的地质勘探，层层揭开损伤真相。

康复治疗需要贯穿全程。从急性期的体位管理到恢复期的功能训练，从物理治疗到心理重建，每个阶段都需要专业指导。现代康复医学的发展为患者提供了神经重塑的可能，就像为受损电路寻找新的传导通路。

在这个充满活力的时代，守护脊柱健康就是守护生命的支点。当身体发出这些警示信号时，切忌盲目自信或讳疾忌医。及时识别、科学应对，才能让这条生命的中轴线继续支撑起精彩的人生。记住：对脊柱损伤的认知每深入一分，就为生命保障多添一重防线。◎