

30岁小伙2个月瘦了30多公斤

他的经历值得慢病患者借鉴

4个月前,30岁的小叶(化名)因突发脑出血送医抢救,查出高血压、慢性肾炎等慢病。近日,他拿到了最新的检查报告,结果显示他身体的各项指标都趋于正常。这中间发生了什么?

曾因脑出血被送进抢救室 两个月内慢病得到明显改善

小叶是一名IT工程师,平时工作节奏很快,忙起来三餐都不固定。由于长期高盐高脂饮食、久坐熬夜,他的体重一度飙升至115公斤。

4个月前,他突发脑出血送医抢救,随即查出一堆毛病:血肌酐高达152.5 $\mu\text{mol/L}$,尿蛋白3+,肾穿刺确诊为慢性肾小球肾炎3期,同时伴有恶性高血压,收缩压超过200mmHg。虽然脑出血经治疗后病情趋于稳定,但小叶的肾病仍处于持续发展状态,并伴有腰酸乏力、恶心头晕等不适症状。

“我年纪还轻,不想以后一直病殃殃下去,请您帮我想想办法。”经过一番打听,小叶找到宁波市中医院院长、浙江省中医药重点学科(中医肾病学)带头人钟光辉教授。

“慢病管理不是简单吃药,而是生活方式的重塑。”钟光辉说,中西医协同不是叠加,而是优势互补的系统工程,需要通过三辨合一诊疗结合六位一体提出综合指导。为小叶全面评估病情后,钟光辉带领肾病专科团队迅速启动“中西医结合个体化慢病全程管理”方案。在控制高血压、减少蛋白尿、延缓肾病发展的基础治疗上,结合中医传统辨证论治,给予补益脾肾、泄浊消症等中药内服,并配合拔罐、艾灸等中医外治适宜技术等一体化治疗。

该中心通过整合多学科资源,为小叶制定了包括个体化饮食药膳处方、运动康复指导、情志疏导调护、动态随访评估在内的“六位一体”综合干预方案,构建起全方位、全周期的系统化管理。

短短两个月,小叶的体重成功减轻30多公斤,血肌酐降至100 $\mu\text{mol/L}$ 左右,尿蛋白转为阴性,血压恢复平稳,各项指标明显改善,生活质量大幅提升。

慢病并不可怕 关键在于早发现早干预

近年来,国家卫生健康委将“减重干预”上升为全民健康战略——不仅为了“瘦”,更是防病、控病、延缓慢病恶化的核心抓手。数据显示,超重/肥胖人群患高血压、糖尿病、慢性肾脏病等风险显著升高,慢病共病相互加重,呈现“年轻化”“家庭化”趋势。

慢病是起病隐匿、进展缓慢、难以根治,但可长期控制的疾病,常见如高血压、糖尿病、冠心病、慢阻肺等,常呈多病共存、互为因果的状态。如果没有及时干预,疾病可逐步累及多个器官,最终导致器官衰竭或严重并发症,危及生命。

以慢性肾脏病为例,我国患者已超过1.3亿,但知晓率不足12.5%,被称为“沉默的杀手”,许多患者在毫无症状的情况下便已进展至中晚期,部分初诊即为尿毒症,甚至出现心肺功能衰竭等严重后果。

钟光辉在门诊中遇到很多令人惋惜的病例。因此,他一直和患者强调,慢病不可怕,关键在于“早发现、早干预、早治疗、早控制”。

在得了慢病的患者群体中,普遍抱有同一种观点:未来的人生就要靠药物控制。钟光辉的建议是不能仅依赖药物控制,更应建立起长期、系统、个体化的综合干预体系。

“中医药在慢病防治中具有独特优势,主要体现在辨证论治的个体化诊疗模式,通过辨病—辨证—辨体‘三位一体’,结合饮食、情志、运动提升管理效果。”钟光辉解释,慢病管理不是简单对症,而是全程守护;不是盲目吃药,而是科学精准干预。

据《宁波晚报》

拔智齿3天后坐飞机 伤口“爆”了

专家提醒:智齿拔除术后还有这些事情需注意

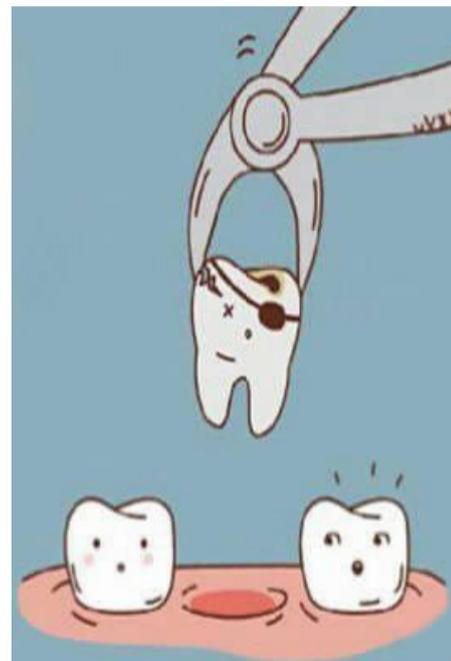
近日,尧女士在社交媒体上发布,15日她从北京飞往新疆阿勒泰,在飞机起飞后不久,她拔智齿后留下的伤口出现气压性创伤出血,好在有空姐和一位医生乘客的帮助,才成功止血。

南京医科大学附属口腔医院(江苏省口腔医院)口腔颌面外科主任医师王东苗介绍,智齿拔除术是口腔颌面外科门诊相对复杂的手术,因涉及翻瓣、去骨等复杂操作,创伤较大,术后反应相对较重,术后48~72小时是并发症高发期。“此时创口周围炎症反应达到高峰,同时组织进入修复阶段,可能出现明显肿胀疼痛。”他强调,其间需严格保持口腔卫生,避免破坏血凝块导致感染或继发出血。

据相关媒体报道,尧女士在5月12日拔除了右侧上、下智齿。15日飞机起飞后没多久就感觉嘴巴里开始溢出鲜血(下牙槽出血),并有头晕的感觉,空姐了解情况后立马广播在乘客中寻找找到了一位女医生。医生在确认血压正常后,用碎冰放在尧女士的牙槽里用来止血。但过了大概一个小时,她上牙槽的智齿创口也“爆血”了,也是用同样的办法止住了血。

术后出血,是拔牙常见术后并发症,拔牙后通常紧咬干棉球30分钟左右,以进行压迫止血。“拔牙当日吐口水、漱口、吮吸、刷牙等行为,可能导致唾液混入拔牙窝内血凝块,导致血凝块质量不佳或者脱落,从而导致出血。”王东苗解释说,飞机飞行过程中的气压变化,可能导致口腔内局部形成负压,从而导致拔牙创内血凝块脱落而引起拔牙创出血。

而对于这种迟发性的拔牙创出血,先分析原因,然后进行相应处理。“通常是先紧咬干棉球压迫止血,或者通过碘仿纱条填塞止血。”王东苗坦言,上述事件中的尧



女士在有条件的情况下应该使用咬住无菌棉球的方法更稳妥,再用冰袋外敷,减少出血和疼痛。因为碎冰难以做到无菌处理,存在导致伤口感染的可能。

通常拔牙术后1~3天内可能出现局部渗血(唾液带血丝),这多为正常现象。手术过程中对组织的创伤可能引起术后面部肿胀,通常在术后2~3天达到高峰,患者可以在术后24小时进行局部冷敷,但注意要间歇进行,每次约15分钟,避免冻伤。

“术后24小时内不建议刷牙、漱口,建议清淡饮食。”王东苗提醒,每个人的创面愈合速度不同,拔牙后一周左右身体都处于恢复期,需减少劳累。

据《扬子晚报》

孩子成绩不佳的源头竟是高血压?

二者之间的关系远超你的想象

12岁的小明(化名)目前读初二,之前在班里成绩还不错,最近却像换了个人,上课总是打瞌睡,写作业时一直揉太阳穴,成绩也一落千丈。

起初,父母以为小明是沉迷游戏导致分心,专门带他去医院做了相关检查。谁知,在拿到检查报告后,家人都惊出一身冷汗,小明的血压竟然高达138/85mmHg,远高于正常值。

之后,小明立即被转诊至杭州市儿童医院心血管内科,经相应治疗,孩子的血压控制住了,成绩也逐步回升。

“其实在日常生活中,小明这样的情况并非个例。”杭州市儿童医院心血管内科主任医师吴克义表示,高血压儿童出现学习障碍、注意力缺陷、记忆力减退的比例要比健康儿童高3~4倍,但绝大多数家长从未将孩子的学习问题与血压联系在一起。

儿童高血压有很强的隐匿性,被称为“无声的疾病”。若长期如此,可能导致脑血管扩张及收缩功能下降,继而影响脑细胞氧气和葡萄糖供应;而夜间血压波动也可能引发失眠、多梦,导致白天精神萎靡。此外,血压升高伴随的血管炎症可能损伤海马体。晨起后出现持续性头痛,阅读或写作业时频繁揉眼睛、眨眼,体育课稍微动动就

易脸色发白等是该病的重要“报警信号”。

以往高血压常被视为“老年病”或“成人病”,为何儿童也会中招?

“儿童高血压中原发性高血压与生活方式密切相关。”吴克义解释,而部分儿童因肾病、甲状腺疾病或先天性血管狭窄会引发继发性高血压,家长需及时关注。如部分儿童在医院测量时会因紧张导致血压升高,可使用儿童专用袖带在家自测。但需要注意的是,测试时袖带气囊宽度需覆盖上臂围的80%以上,并在早晨起床1小时内、睡前各测1次,连续监测3天取平均值。

在饮食方面,可增加高钾食物摄入,如香蕉、菠菜、紫菜,促进钠排泄,在少油减盐的同时也要管住嘴,如挂面、面包、蜜饯中的钠含量可能超标。

当然,也不提倡孩子长期坐在书桌前,建议每半小时左右就要起身活动,避免久坐导致血压波动或因照明不足而引发视疲劳性头痛。

儿童高血压不是简单的“数字问题”,越早干预,血管弹性恢复可能性越大。吴克义提醒,如果孩子确诊高血压,慎用成人降压药,也要为其做好相关支持,避免孩子产生“病耻感”。

据潮新闻