

高血压管理走过的“三个时代” 大数据时代下的管理化治疗模式

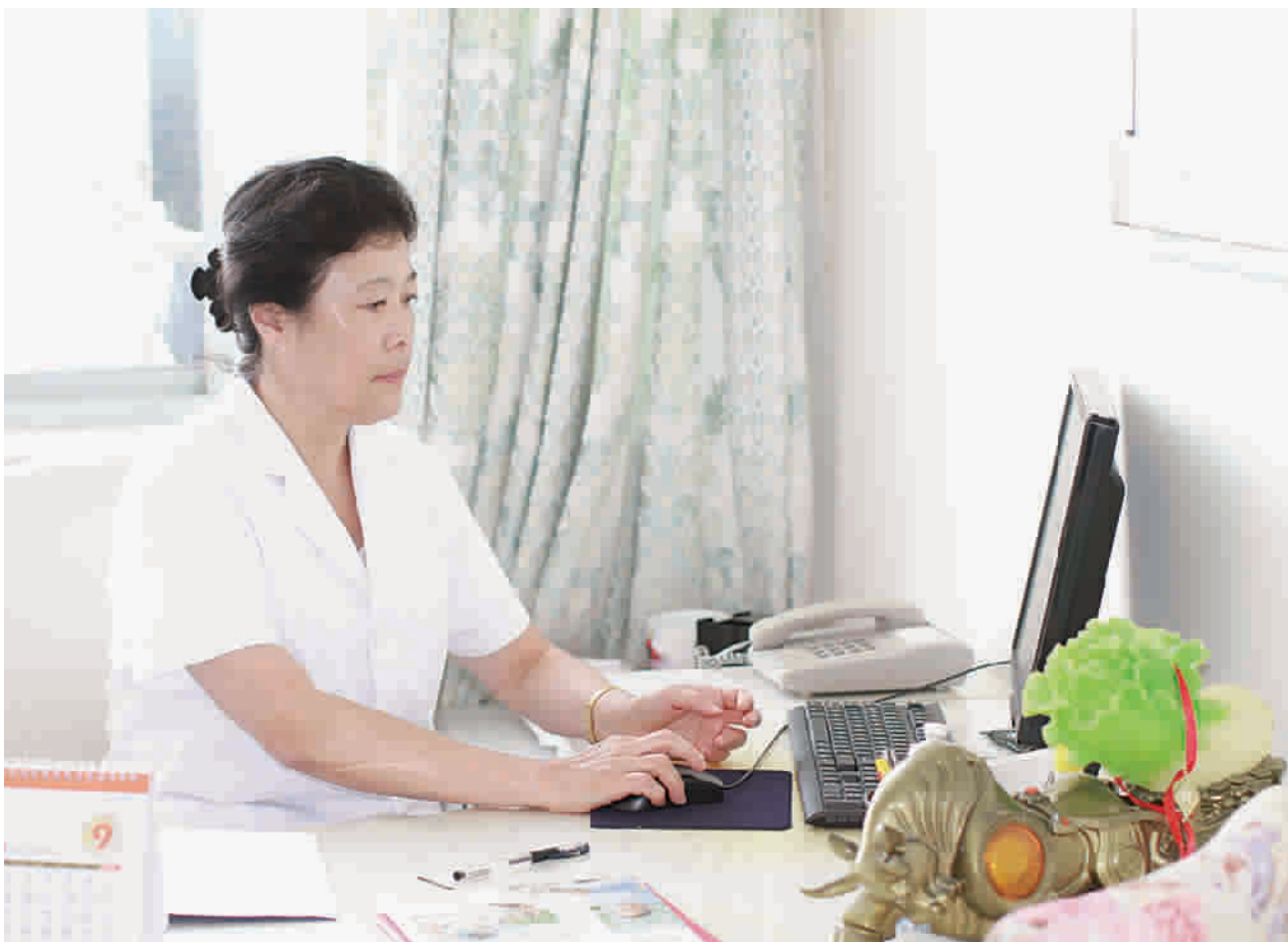
◆ 张筱琳

医学研究正步入大数据时代,无论是疾病的流行病学调查、临床试验研究还是慢病数值管理,都贯穿着对数据的获取、管理和分析,高效地利用数据将使对疾病的研究和管理达到前所未有的水平。目前研

究认为,心血管疾病的发病机制中遗传和环境因素占60%,40%是与生活方式、饮食习惯、社交、心理以及其他未知因素有关。

基于大数据的疾病管理模式,可以更好地对慢病患者进行有效管理,提高管理

质量。通过对数据的收集和分析,可实现临床指标的远程监测,对病情变化进行预判,提醒医师及时采取治疗措施,防止病情恶化,使病人个体化治疗落到实处,从而减少急诊量、降低医疗负担。



张雅君教授在工作中

代谢综合征是由胰岛素抵抗引发的症候群,包括高血压、高血脂、高血糖和肥胖四项指标异常,被医学界称为“死亡四重奏”。过去,人们重视的是怎样用“兵来将挡,水来土掩”的模式治疗疾病,而如今更注重的是如何预防并且管理好疾病。以高血压为例,它是诱发心脑血管疾病的首要危险因素,因此防控高血压极具重要意义。

“高血压管理经历了三个时代的变化。2000年以前是第一个时代,即数值时代,以血压数值为标准,强调单纯降压,目标就是血压的达标率;2000年到2012年是第二个时代,即质量时代,除了关注高血压外,还注重心血管事件的发生率是否降低,更重要的是控制高血压带来的心脑血管疾病的死亡率。”上海远大心胸医院VIP中心主任张雅君教授分析了近几十年来治疗高血压的三个不同目标,“2013年之后的十年将迎来第三个时代——血压管理时代,根据疾病数据进行管理。因为高血压的治疗是长期性的,血压随着气候、时间、情绪、休息以及运动状况的变化而波动,是一个复杂的疾病。所以目前更关注的是预防高血压引发的相关疾病,以及对血压的追踪。高血压人群基数庞大,控制好这个疾病需要医患之间的配合,比如现在各种便携式或穿戴式医疗设备,如手腕上或身体其他部位佩戴24小时监测血压波动的仪器,把数据以远端遥控的方式反馈给医生,给患者带来更具个性化的医疗服务。”

降压是硬道理,减肥也不能甘于人后

代谢综合征是当前人群多发的问题,其根源性恐怕在于现代人不良的生活方式。张雅君谈到,现在肥胖的发病率高,并趋于年轻化。肥胖病人多半有高血脂,长期的高血脂到后期又发展为糖尿病,这些症状往往会在一个病人身上体现。“对代谢综合征的早期发现、严格管理生活方式、个体差异化干预治疗是一个重要的理念。如果是单纯的高血压,没有其他危险因素,用药就比较简单。但假如高血压合并其他三项危险因素的话,除药物治疗以外,生活方式干预更为严格,并且至少用四联治疗方法,包括降压、降脂、降糖、减肥。因此不管是单纯性高血压还是合并高血脂、高血糖的患者,降压都是首要目标。”

除了遗传性高血压外,90%的高血压都是后天的,有些人误以为只要体形达标就不会有“三高”问题。事实上,体重只是危险因素之一,体形瘦的人也有可能动脉硬化,比如吸烟饮酒的人不一定胖,但也会有高血脂、高血压的问题。

“高血压病人危险因素分为四层:低危、中危、高危和极高危,四种状态的不同时期是一个循序渐进的过程。以中危来说,血压数值以外还必须有两种以上的危险因素,包括年龄(女性65岁、男性55岁以上)、收缩压160-180mmHg、吸烟史、是否有高血糖和高血脂、是否有心血管疾病家族史、尿蛋白、眼

底动脉硬化等等,含有以上两项危险因素就属于中危,中危人群的心血管发病率和死亡率就会明显升高,达到30%左右。”张雅君对危险因素阶段做了详尽解释。

季节转换时需调整药物,逐步适应外界环境

据国内心脑血管多项临床试验发现,心脑血管的发病率北方要高于南方,这体现了气候对人体的直观影响。“这其实就是热胀冷缩的道理,人体在适应环境过程中的本能反应。如果病人属于高危人群,血管既有狭窄又有高血压,它们对血管压力的改变是最敏感的。”张雅君进一步解释道,“如果心脏冠状动脉的狭窄程度已达70%,只剩下30%可供血液流过的孔径,天气一冷,血管再次收缩,把30%的血管也堵掉了,那就发生急性心肌梗死,血流量的减少致使血管供血受到影响,缺血性脑卒中正是这个道理。不但是冬季,季节转换时也是如此,血管扩张,相对血压偏低,医生就要重新调整原有的剂量,以应付环境的改变,当患者进入了稳定期时,这种情况会有所缓解。”由此看来,心脑血管疾病患者应在寒冷时或季节转换时,及时请医生调整药物,并尽量减少身处温差较大的环境中。如果调护不当,易引起脑卒中及心肌缺血事件。因此,进入冬季,高血压患者要加强调护和管理。

以目前的疾病数据来看,不仅是高血压的人群基数庞大,高血脂、高血糖的患者数量也居高不下,尤其是高血脂,人们对它的重视

程度还远远不够。血液中被称之为“坏胆固醇”的低密度脂蛋白胆固醇是导致动脉硬化、血管壁胆固醇沉积的罪魁祸首,用药物控制血液中低密度脂蛋白胆固醇的指标尤为重要。由于高血压和高脂血症都是引起动脉粥样硬化的祸根,故当两者同时存在时,更容易促成发生动脉硬化,导致人体心脑血管等靶器官的损害。所以高血压病人在降压治疗的同时,要积极防治高脂血症。

张雅君指出,多数脑卒中与心肌梗死,两者的病理基础是相类似的。出血性卒中是因为血管压力太高导致脑血管破裂引起脑出血;缺血性卒中是由于血管硬化,胆固醇的沉积,把血管堵掉了,形成脑血栓。它与冠心病是一个道理,冠状动脉血管堵掉了,产生心梗。

克服食欲,有助于降低心血管疾病的风险

高盐、多油、香口的食物对健康危害很大,尤其是“三高”人群更加要注意自己的饮食习惯。口味“重不得”,保护心脑血管,限盐、限油、减重显得尤为重要。天冷的时候人容易管不住嘴,胃口大增,多吃成了一件很自然的事情,加上运动量的减少,冬季也许是“三高”人群最难克服的季节。

去年,美国发布了心血管风险评估饮食管理指南,建议人们培养良好的饮食结构:水果、蔬菜、全谷类食品、坚果、豆类、鱼类、家禽瘦肉。“因为饱和脂肪酸过多地摄入、反式脂肪酸如甜品和饮料大量的摄入使得‘富贵病’越来越多。食欲是培养出来的,不管理好自己的食欲,疾病就会反映到身体。”张雅君强调说。心血管健康饮食管理让人们更多地了解饮食对于心血管健康的作用,并向人们提供有用的信息,帮助他们制订健康的饮食选择。保持心血管健康应从调整饮食结构开始。

【专家介绍】

张雅君,主任医师,教授,从事临床工作三十余年,专攻心血管专业。上海远大心胸医院VIP中心主任,原交通大学附属同仁医院特需中心主任。上海医学会心血管专业委员会委员。CMIA远程医学与云计算专业委员会专家委员。参加国家九五高血压课题研究,完成先心病、冠心病研究的多项课题,多次获科技进步奖,发表医学论文30余篇。

