

有一种高血压复姓“内分泌”



寒露霜降期间要保护好脚

寒露当时，霜降将临，冬天要来了？其实，节气与我们现实的气象与生存环境有偏差。

霜降意味着冬天的开始，但以本市为例，虽到了霜降节气，其气温特点仍是寒露的变化。值得注意的是，从寒露到霜降仅15天，却是一年里气温容易骤降的一段时期，一场冷空气过后，日平均温度可能下降8℃-10℃。面对巨大温差，这一时期的养生保健尤为关键。

俗话说，寒露脚不露，脚的保暖至关重要，做到每天泡脚，坚持2周。这也是面对温差变化，预防感冒的最好办法。

饮食养生有两点需注意。在上海，霜降时节的柿子还未完全成熟，并且柿子中的果胶糖含量很高，脾胃虚寒的老年人食用后容易产生腹泻、牙龈发炎等病症。所以霜降少吃或不吃柿子。霜降期间的萝卜肉厚且味辣，刺激性强，影响中老年人的脾胃功能。这个时期一定要多吃萝卜，增加萝卜对身体的通气功效。

此外，多做保健动作——

◆ 振胸膈缓解不良情绪
手法：用手掌鼓起空心状敲打胸部，从左到右，来回拍打3个来回，拍好之后用力深吸一口气。

◆ 舒气汇提高免疫力，预防咳嗽
手法：用手掌根放在胸骨位置，上下来回用力搓30下，每天30下直到胸骨微微发热为止。

◆ 轮刮耳廓增加免疫力，预防感冒
手法：双手握拳，用食指轮刮耳廓，每天来回30下，耳朵微微发红为止。

谢吟灵（上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年科副主任）



一提到高血压，很多朋友脑海中就会浮现出这几个关键词：“慢性病”“中老年病”“遗传所致”“终身服药”……

确实，高血压患者中绝大多数属于原发性高血压，既然是原发性，那就说明其病因并不十分明确，此类高血压的发病往往与环境、遗传、心理、膳食等多种因素有关；也恰恰是因为病因并不十分明确，所以就导致了目前治疗只能针对引起最终心脑血管损害的血压问题而长期终身服用降压药物。但是在整个高血压患者人群中，除了原发性高血压，还有继发性高血压。而继发性高血压是指由于其他疾病所导致的，其中血压增高只是这种疾病的一个临床表现而已。对于继发性高血压通过早期筛查确诊后，如果将引起血压增高的疾病治疗好了，那么高血压也就能够治愈了。导致继发性高血压的疾病有很多种，大致可以分为肾性、肾血管性以及内分泌性。今天我们就来谈谈内分泌性高血压。

所谓内分泌性高血压，就是由于体内内分泌腺体或细胞出现了问题，不恰当地分泌了过多能够引起血压升高的激素，如：醛固酮、儿茶酚胺、生长激素、糖皮质激素等等，导致血压升高。以下简单介绍几种内分泌性高血压的常见疾病。

原发性醛固酮增多症：由于肾上腺存在肿瘤或增生，导致肾上腺分泌醛固酮激素增加，这种病人大多有低血钾、血压往往以舒张压增高为主，在内分泌性高血压中此类患者占绝大多数。

嗜铬细胞瘤：由于肾上腺髓质肿瘤或肾上腺外组织分泌大量儿茶酚胺导致血压升高，呈现突发性、血压迅速升高、阵发性等特点，很多患者高血压发作时伴有头痛、心悸、出汗。

库欣综合征：由于肾上腺皮质肿瘤或垂

体肿瘤或增生，分泌大量糖皮质激素导致血压升高。此类病人往往伴有向心性肥胖（四肢很瘦而肚子非常大）、乏力、皮肤出现紫色条纹、多囊卵巢等。

肢端肥大症：由于垂体肿瘤分泌大量生长激素导致血压升高，此类病人多伴有手和足明显大于常人、面容变丑陋、鼻唇增粗肥大等。

睡眠呼吸暂停综合征：由于呼吸受阻、氧供困难而导致体内交感神经兴奋性增高所致高血压，这种病人往往有夜间打鼾，甚至呼吸暂停，大多数体型肥胖，很多会合并糖尿病、脂肪肝。

甲状腺功能亢进症：由于甲状腺组织分泌甲状腺激素过多而引起血压增高，这些患者往往表现收缩压增高、脉压差增大，伴有怕热、多汗、心跳加快等。

对于内分泌性高血压，只要发现及时，力争在血压高导致脏器损害以及血管硬化前去除病因，高血压就能够得到很好地控制，甚至治愈。因此，提醒高血压患者，如果存在下列因素，就应警惕内分泌性高血压，及时就诊做系统检查——

1. 高血压发病时年龄轻，小于40岁，甚至小于30岁。
2. 伴有上述内分泌性高血压的特殊表现，如低血钾、突发性高血压、肥胖及肢端肥大等。
3. 提早出现（小于45岁）心脑血管疾病。
4. 常规降压效果不好，2种降压药物联合治疗依然不能良好控制血压。

吴晞（复旦大学附属华山医院内分泌科副主任医师）

昨晚，你睡得好吗？



知“心”话

随着科学技术的不断更新，现如今，不少人开始使用手环来检测自己的睡眠情况。常有人拿着他们通过手环记录到的睡眠监测报告来医院咨询：昨晚的睡眠好不好？对于绝大多数人来说，生命的近1/3时间在睡觉，睡眠是人类的一种本能的必需，这种需求不仅有助于身体健康，而且有助于心理和精神的健康。睡眠可以分为两个部分，即快速眼球运动睡眠相和非快速眼球运动睡眠相。前者也就是我们常说的浅睡眠，是专属于高等哺乳动物和人类的，与梦境、各种疾病的发生有关；而后者，即我们平时所说的深度睡眠，有助于促进生长、消除疲劳和恢复体力。

其实，通过手环监测到的这份报告只是一份参考资料，睡眠质量如何，自己是可以感觉出来的。比如，第二天醒来的时候是不是感到很疲劳？白天会不会因为前一天睡得不好而影响工作？由于个体之间存在一定的差异，每个人对于睡眠的需求量会有所出入，不同年龄段的人们对于睡眠的需求量更是不一样。可能你睡六七个小时就够了，而别人可能需要更长的睡眠时间；你在过去的几年里常常要睡八九个小时才足够，而这几年里睡得少了，这些都是可在接受的范围内的。

日常生活中，睡眠问题很常见，但并非每个人都达到了失眠症的程度。有的人可能仅仅是一过性的失眠，常常伴有一定的诱因，诱因一旦消除后，睡眠也会相应的好转。还有一些是继发性的睡眠问题，比如继发于躯体的不适、焦虑、抑郁或是药物的使用。这时候就需要加以区别，擅自使用安眠药物并不能解决根本，建议通过正规渠道寻求专业人士的帮助。

梅馨纯（同济大学附属第十人民医院心理科）

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广2016第07-08-C191号 医疗广告有效期：2016年7月9日至2017年7月9日止

合理科学分段运动益处多



收；两至三岁左右的孩子，可与家长进行一些室内外的亲子运动，在运动过程中增加交流和互动；而三岁以上的孩子，可做一些户外的、团体的运动，比如赛跑、踢球等，既是运动，又是游戏项目。特别是足球，男孩子对这一运动可谓是“宠爱有加”。

运动会加快新陈代谢，孩子体内营养物质要及时补充，运动后骨骼和身体发育需要更多的营养支持，如需要补充维生素、微量元素钙、铁、镁等，所以饮食要均衡丰富，必要时根据医嘱补充钙剂等，以促进孩子健康成长。 虞睿 本版图片 TP

话剧《爱不迟疑》为防治骨质疏松加“骨”劲

通过主题话剧传播骨质疏松防治知识，是不是够新鲜，更容易让普通观众“入戏”？以老人家骨折引发家庭情感波折为主线的中国首部骨质疏松防治主题话剧《爱不迟疑》，日前在上海美琪大戏院温情上演。演出完毕，观众们鼓掌点赞表示受益匪浅。上海市静安区疾控中心的专家评价，健康教育经过表演创新，使得原本艰涩难懂的疾病防治深入浅出、形象生动，同时

呼吁年轻人多加关爱父母的骨骼健康，不能迟疑。

剧中不少桥段穿插了骨质疏松常识。譬如老百姓往往以为老人变矮是正常现象，实际上这是骨质疏松的表现之一。又如骨质疏松最大的危害之一就是骨折。据中国疾控中心官网提供的数据，我国60岁以上的骨质疏松症患者高达40%-50%，骨质疏松所引发的骨折致残率高达50%以上，

80%的骨质疏松骨折患者终身不能痊愈。可以说，骨质疏松老人的每一次跌倒，都有可能成为人生最后一次骨折……

剧中的角色医生还劝诫骨质疏松患者要合理补充营养，保证充足的钙摄入量；适量运动，多参加“健骨操”等形式多样的锻炼项目；平时到户外晒太阳。年轻人要多陪伴父母，关心父母的身体变化。特别强调关注自己和身边中老年人的骨骼健康。 袁纩