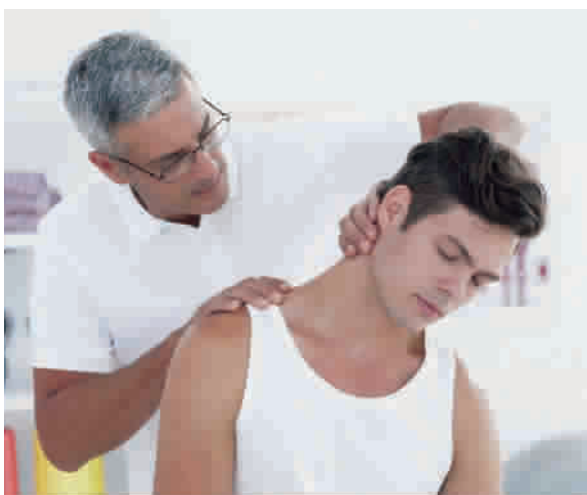


血压不稳,颈椎作怪

血压和颈椎,似乎风马牛不相及,哪知两者暗中瓜葛,让患者吃了不少苦头——

高血压患者按照医嘱服用降压药,血压仍会莫名其妙地升高或陡然迅速下降,伴有头痛、出汗和心慌等不适,到医院做了许多检查,也找不到原因;倒是有一部分患者在医院治疗颈椎病,歪打正着,“不安分”的血压却变得“听话”了。



颈椎病与血压的异常波动

颈椎病会引起血压升高吗?久坐不动、长时间驾车以及手机的广泛使用造成了越来越多的“低头族”,是近年来颈椎病高发的一个重要原因。高血压合并颈椎病也是常见现象,调查显示,45岁以上的高血压患者,有80%以上合并颈椎病。颈椎病可引起血压大幅度升高或降低。由颈椎病变引起或加重的血压升高,有人称为“颈性高血压”“颈源性高血压”或“颈椎性血压异常”等。高血压是最常见的慢性疾病之一,当越来越多的老年人加入“低头族”后,高血压和颈椎病并存的现象就更为普遍。

最近的研究发现,颈椎病确实可以引起或加重高血压。颈椎病是因颈部椎间盘退行性改变并因劳损或“感受风寒湿邪”而加重的颈椎或局部肌肉病变,导致椎间盘突出或膨出、韧带钙化、骨质增生,从而刺激或压迫颈神经、脊髓和血管,出现一系列临床症状和和血压异常波动。颈源性高血压占颈椎病的6.6%以上,占人群高血压发病的20%以上。中医认为,颈源性高血压是“因劳损、外伤、风寒

湿邪侵袭人体,搏结于颈项筋骨关节,加之气血不足、复感外邪而致颈项部经络痹阻,气血淤滞而为病”。现代医学认为,颈源性高血压属交感型颈椎病的范畴,是由于某种原因造成颈椎骨质增生或颈椎发生解剖学位移,压迫、刺激颈交感神经节,使其发出的节后纤维兴奋性发生改变,进而引起血管壁舒缩运动异常,导致血压异常波动。动物实验发现,当牵拉或刺激家兔颈部与颈椎比邻的颈交感神经和颈上交感神经节后,家兔的血压、心率以及血清去甲肾上腺素水平明显升高。所以推测,颈椎移位或骨质增生压迫或刺激局部的交感神经节和交感神经,引起血清去甲肾上腺素升高是颈椎病患者血压升高的主要原因。

颈源性高血压的高危人群

高血压患者同时有以下大多数症状,就有可能为颈源性高血压,应及时到医院就诊。

■ 血压波动大,血压升高与劳累特别是长时间“低头”有关,与天气寒冷或吹冷风有关。

■ 常有如下症状:①颈部僵硬或肌肉疼痛、酸胀;②眼胀、干涩;③颈部、胸部发热感;

- ④皮肤发红,排汗异常;⑤肢体发凉、麻木、乏力;⑥心慌、胸闷,甚至明显的胸痛,误诊为心肌梗死;⑦眩晕、头痛、耳鸣,行走不稳等。
- 血压变化与颈椎病发作相关。当颈肩疼痛、头晕或头痛时血压升高,症状缓解后血压亦下降。
- 与普通高血压患者不同,颈椎病引起或加重的高血压,头晕、头痛等症明显,部分颈椎病变严重的患者还会因体位改变发生频繁的晕厥。
- 血压升高时,常规的降压药疗效不佳,针对颈椎病治疗后,血压随之下降。
- 用牵引法等治疗颈椎病时,血压可下降20~30毫米汞柱,治疗间歇期间血压会有不同程度的上升。

日常行为习惯要改一改

首先,尽量不要做猛扭头和改变体位等大幅度的动作,这些动作可能会导致脑部缺血加重,甚至发生晕厥。其次,起床前,先在床上进行轻微活动,也可用手撑住床垫再慢慢起床,快速起床容易引起头晕等。再次,尽可能减少长时间低头作业,如确因工作需要,最好每20分钟左右缓慢活动一下颈部。然后,加强血压监测,寻找血压波动的规律。最后,当血压明显升高,如果没有明显不适,尽量不要自行加服降压药,以免血压骤降,加重脑供血不足。

这些患者的血压波动有明显的诱因,所以在治疗上与普通高血压患者有区别。治疗原则是去除或避免诱因、平稳降压。要根据患者的具体情况,特别是血压波动的规律,选用合适的降压药,也可结合针灸、推拿、牵引、中药口服或外敷等治疗。颈椎病发作期间,要结合患者颈椎病变的性质和程度、血压波动情况以及伴随症状综合治疗,颈椎病特别严重的,可以考虑手术治疗。不管用哪种方法,血压不能降得太低,以免加重脑供血不足。

王占成(上海市第八人民医院心内科副主任医师) 姬文慧(徐汇区华泾社区卫生服务中心全科医师)



晚秋防凉燥 择家常膳食

秋燥有早秋温燥与晚秋凉燥之分。眼下秋意渐浓,寒凉之邪易与秋燥结合而侵犯人体,多见凉燥病症。此时要多吃性属微温或平性味甘酸的食物,如金橘、山楂、石榴、杏仁、白果、核桃、芝麻、栗子、红枣、白木耳、黑木耳、南瓜、胡萝卜、蜂蜜等,少吃或不吃寒凉之品,以温养肺脏。兹推荐便于制作的家常膳食:

- 清凉燥金橘茶:金橘2~3枚,洗净压扁,放茶杯内用沸水冲泡,饭后代茶饮。晚秋适逢金橘上市,其性温味甘酸,功效补中理气,散寒解郁,消食化痰。适合食滞纳呆,恶心呕吐,咳嗽气喘等。
 - 去凉燥芝麻粥:黑芝麻淘净晒干,炒熟研细,每取25克,投入以100克粳米煮至将熟的粥内,加蜂蜜1匙,续煮至粥稠食用。功效滋养五脏,润燥通便。适合体虚所致头晕目眩,须发早白,对老幼瘦弱、病后体虚、肠燥便秘尤宜。
 - 除凉燥栗子桂花羹:鲜栗肉250克,去皮膜切丁,放锅内加水煮熟,投入桂花、白糖各少许煮沸,徐徐倾入已调稀的藕粉搅成稠羹。栗肉、藕粉均甘温,桂花辛温芳香,三者合煮加糖成甜羹,共奏养胃健脾,益血理气,芳香破结之效,最宜老年人润燥滋补。
 - 防凉燥猪肺杏仁汤:猪肺1副,去血管取肺叶,洗净切块;甜杏仁10克,共入一锅,加水煮至肺烂熟,以盐调味佐餐。猪肺为甘平之品,善补肺阴之气,主治肺虚咳嗽。甜杏仁长于滋养,化痰止咳,是中医治疗肺虚久咳之要药。此汤适合肺脏虚亏所致日久咳嗽,大便干结。
- 葛德宏

知“心”话 摆脱哀伤的桎梏

瑞士裔美国心理学家伊丽莎·库伯勒·罗丝在1969年出版了《论死亡和濒临死亡》,书中总结了癌症患者面对死亡的态度。这是在对大量癌症患者的心理研究后得出的结果,包括否认、愤怒、讨价还价、沮丧和接受。该理论很快被引用到哀伤心理研究领域,被称为五阶段论,并一度成为哀伤心理领域极具影响力的理论。

五阶段论在现代哀伤研究领域受到了很多挑战,其局限性主要有两个方面:一是无法得到实验证实;二是将极为复杂,充满反复和交叉重叠的哀伤过程用阶段作线性化和简单化的处理。但它对哀伤状态的很多描述还是准确的,所以在今天的哀伤疗愈中依然被广泛使用。

疗愈建议:

要想摆脱哀伤,请不要被愤怒吞噬。每个人都有愤怒的权利,也有不被愤怒掌控的权利,更不要让愤怒焚毁自己的权利。当您面对仅凭愤怒而无法解决的问题,请学会调整和冷静。

请不要沉湎于“如果”。“如果”是一个永远不会结果的魔幻之花。它是延长哀伤障碍的心魔。若长期一味沉迷于“如果”不能自拔,必要时请就医求助。

请牢记,哀伤不是一个有起点和终点的线性过程,它会出现反复,请好好地爱护自己和一切值得您爱的人。爱是一种创造一切奇迹的神奇力量,只要抓紧它,拥抱它,最终一定可以哀而不伤地走下去。

刘新宪

无影灯下 外科手术拯救难治性抑郁症

抑郁症一旦盯上了患者,就会伺机牢牢抓住他们慢慢吞噬他们的灵魂。许多人为生命化作了云烟而感到惋惜,但仍有部分人说:真够脆弱的,这么轻易就选择结束自己的生命。很多人对抑郁症患者存在误解和偏见,以为所谓的抑郁不过是矫情呻吟,只要劝一劝、想开了,抑郁症就可以自愈。

其实,抑郁症是神经递质出了问题,是一种有物质基础的疾病。五羟色胺、多巴胺以及去甲肾上腺素组成了神经递质,它们就是传递大脑信号的主要化学物质。一旦这种物质不平衡,便会在情绪调节方面产生问题,就常常会感觉情绪低下,想努力地调整过来,但就是调不过来。如果情绪调整半个月都没有达到很好的效果,就有可能患上了抑郁症。

抑郁症患者不能很好地控制自己的情绪,敏感、易怒,疲于社交,长期睡眠有障碍,食欲不振,找不到生活的意义,有自杀倾向,无法正常学习和工作。由于抑郁是一种容易扩散的疾病,如果没有及时接受治疗,很快就会让病情加重。

抑郁症的主要治疗方法为药物治疗和心理干预。然而,这些治疗对近30%的患者无效,称为“难治性抑郁症”。治疗无效或者效果不佳,使得难治性抑郁症患者或多或少都存在一些残留症状,正是这些残留症状使得患者的社会功能不能完全恢复,严重影响了他们

的生活质量。

对于这样的患者,可以考虑外科脑深部电刺激、脑立体定向技术等外科治疗方法,改善症状。脑深部电刺激是通过精确定位,在脑内特定的靶点植入刺激电极进行电刺激,从而达到治疗目的的一种新方法。脑立体定向技术主要是通过微创技术对抑郁症患者进行微创神经靶点调控。具体过程是,基于递质分泌学说与边缘系统情感环路学说,通过DTI、MRI、CT等影像医学检查,将得到的数据输入到手术计划系统中,再由手术计划系统定位神经调控靶点,规划手术方案和路径,引导手术医生进行微创神经调控靶点调控。

世界精神卫生日刚刚过去,希望大家能够关注抑郁症,善待抑郁症患者;同时也祝愿抑郁症患者接受规范治疗,早日恢复心理健康。

吴景文 上海市东方医院(南院)功能神经科主任 本版图片 TP



口臭有治了

养阴口香合剂 品牌推荐

功效:胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致:口臭、口干口苦、口腔溃疡、牙龈咽喉肿痛、胃灼热痛、肠燥便秘等。

功能主治:中医:清胃泻火,滋阴生津,行气消积,用于胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致之口臭、口干口苦、口腔溃疡、牙龈咽喉肿痛、胃灼热痛、肠燥便秘等。

品牌推荐

全市各大药房有售 电话:62041665

销售地址: [黄浦]:南京东路第一医药商店,淮海路各药房, [静安]:区各药房,愚园路232号,山西北路208号,中华新路957号, [虹口]:四川北路各药房, [徐汇]:汇丰各药房,茶陵路216号, [长宁]:玉屏南路152号, [普陀]:曹杨路673号及复美各药房, [浦东]:海阳路622号, [闵行]:江川路242号, [松江]:沪亭北路758号余天成各药房, [嘉定]:沙霞路83号, [金山]:恒德药店各药房, [奉贤]:解放中路20号, [青浦]:育安路210号, [崇明]:东门路178号等全市各大药房有售。

灰指甲

品牌推荐 复方聚维酮碘搽剂

用心治灰甲,对抗真菌,有信心! 按疗程使用,灰了指甲,不灰心!

适应症: 1.用于足癣、体癣、头癣、花斑癣、手癣、甲癣; 2.用于疳、疥、虫咬、手足多汗症。

品牌推荐

全市各大药房有售 电话:62041665

56元/盒 60ml/盒