

高血压没症状不吃药 等于给身体埋下“定时炸弹”

许多高血压患者认为:“我血压高是高点,但一点不舒服都没有,干吗要吃药?”这种想法极其危险!高血压的真正威胁,在于它悄无声息,却可能在你毫无防备之时突然引爆健康危机!

没有不适≠没有伤害! 高血压的“无声破坏”更致命

血管在“高压”下悄悄变形:想象一下,我们生活中的水管,长期承受超负荷水压,时间久了,水管是不是会老化、管壁变脆、鼓包甚至破裂。而我们的血管就像这根水管一样,长期持续高压冲击,血管内皮会像被砂纸摩擦般损伤,为动脉粥样硬化(血管壁沉积“垃圾”)埋下祸根。且血管壁在长期高压下会逐渐硬化、增厚、失去弹性,为后续灾难埋下伏笔。它导致的重要脏器的损害有:

心脏:心脏需要像举重运动员一样,持续对抗高压泵血,长期超负荷工作会导致心肌肥厚,最终可能发展为心力衰竭、冠心病(心绞痛、心肌梗死)。

大脑:脑出血,高血压最凶险的并发症之一

瞬间爆发,后果惨重,血管高压像吹气球,持续吹迟早会爆(脑出血):当脆弱的脑血管在持续高压下不堪重负,突然的情绪激动、剧烈运动、寒冷刺激等诱因下,突然破裂出血,血液直接涌入脑组织,这就是脑出血。它发病急骤,致死、致残率极高!可能造成的后果:偏瘫(半身不遂)、失语(不能说话或听不懂话)、吞咽困难、意识障碍(昏迷),甚至死亡。

肾脏:肾脏是血管球组成的精密“过滤器”,高压会损伤肾小球,导致肾功能衰竭,最终可能需要透析(洗肾)。

眼睛:眼底血管病变,导致视力下降甚至失明。

悲剧根源常是“无症状”下的忽视:很多患者事发前毫无征兆,正是因为没有不适感而忽视了血压控制和规律服药。

吃药不是“难受”才吃,而是为了“防患于未然”

降压药的核心价值,并非缓解当前不适(因为高血压早期常无症状),而是预防严重并发症,

保护心、脑、肾、眼等重要器官。

规律服药犹如为持续加压的水管安装“减压阀”,能持续、平稳地把血压控制在安全范围内,减轻血管压力,延缓器官的损害进程。吃吃停停,血压忽高忽低,对血管的冲击和损害更大!

立即行动,守护生命防线

1. 遵医嘱,坚持服药:即使无不适,也需每天按时按量服用医生开具的降压药。这是重要的健康防线。

2. 定期监测血压:家中常备血压计,养成定期测量(如每周几次)并记录的好习惯,了解自己的血压控制情况。复诊时带给医生看。

3. 健康生活方式是基石:
减盐(重中之重):每日食盐摄入量控制在5克以下(约一啤酒瓶盖),警惕酱油、咸菜、加工食品中的“隐形盐”。

均衡饮食:多吃新鲜蔬果、全谷物、低脂奶制品、适量优质蛋白(鱼禽瘦肉),少吃肥肉、动物内脏、油炸食品。

规律运动:每周至少150分钟中等强度运动(如快走、慢

跑、游泳、太极拳)。

控制体重:将体重指数(BMI)控制在24以下。

戒烟限酒:务必戒烟,严格限制饮酒。

管理情绪与睡眠:避免长期精神紧张焦虑,保证充足睡眠。

4. 定期复诊:按要求定期复诊,让医生评估控制效果、监测器官功能,并及时调整治疗策略。

高血压的“无症状”正是它最狡猾、最危险的地方!“没感觉”不是安全的信号,忽视它就像在体内埋下不知何时爆炸的“炸弹”。脑出血、心肌梗死、肾衰等并发症一旦发生,往往瞬间改变人生轨迹,给个人和家庭带来沉重负担。请勿再让“没有不舒服”成为拒绝治疗的理由。现在开始规律服药、健康生活,就是为未来几十年的健康幸福生活打下最坚实的根基。

(作者:李丽芳 厦门市湖里区金山街道社区卫生服务中心 主管护师)

认知与科学应对精神分裂症

在日常生活中,我们或许都听说过“精神分裂症”这个词,但它究竟是什么,很多人对它的认知仅仅停留在表面,甚至存在诸多误解,将患者想象成危险、怪异的人。今天,就让我们深入了解一下这种复杂的精神疾病。

精神分裂症是一种严重的精神障碍,通常在青壮年时期发病,多在15~35岁之间。它对患者的思维、感知、情感和行为等多方面都会产生显著影响,使患者难以区分真实与虚幻,无法正常地进行社交、工作和生活。

从症状表现来看,精神分裂症的症状主要可分为阳性症状、阴性症状、认知症状。阳性症状并非好的症状,而是指正常功能的过度表现或扭曲。比如幻觉,患者可能会听到不存在的声音,这些声音可能是命令性的,让患者去做某些危险的事情;也可能是评论性的,对患者进行指责或赞扬。幻视也较为常见,患者会看到别人看

不到的影像,如奇异的光影、人物等。妄想也是阳性症状的重要组成部分,患者会坚信一些不符合现实的观念,如被害妄想,总觉得有人在跟踪、监视、谋害自己;夸大妄想,认为自己拥有非凡的能力、财富或地位;关系妄想,把周围一些普通的事情都和自己联系起来,觉得别人的一举一动都在针对自己。

阴性症状则是正常功能的减退或缺失。患者往往表现出情感淡漠,对亲人、朋友以及周围的事物缺乏应有的情感反应,面部表情也很呆滞。言语减少,回答问题简单、单调,甚至长时间沉默不语。意志减退,对生活失去目标和动力,不修边幅,不愿参与社交活动,连基本的日常生活料理都变得困难。

认知症状主要影响患者的注意力、评估能力、执行功能等等。他们难以集中注意力,学习和工作能力明显下降,问题解决能力下降,思维变得迟缓、

混乱,无法清晰地表达自己的想法,评价和检验能力障碍。其他的还有:攻击症状、情感症状。

精神分裂症的病因至今尚未完全明确,但普遍认为是多种因素共同作用的结果。遗传因素在其中扮演着重要角色,如果家族中有精神分裂症患者,那么其亲属发病的风险会显著增加。大脑神经递质的失衡也是一个重要原因,尤其是多巴胺和5-羟色胺系统功能异常。多巴胺和5-羟色胺在大脑中参与了多种生理功能的调节,当它们的分泌或传递出现问题时,就可能引发精神分裂症的症状。此外,环境因素也不可忽视,孕期母亲感染病毒、出生时缺氧、幼年时期经历过重大的精神创伤、长期处于压力过大的生活环境中,都可能成为精神分裂症的诱发因素。

目前,精神分裂症的治疗主要包括药物治疗、心理治疗

和康复治疗。药物治疗是最基础也是最重要的治疗手段,通过使用抗精神病药物来控制症状,减少幻觉、妄想等阳性症状,改善阴性症状和认知功能。心理治疗可以帮助患者理解自己的病情,调整心态,提高应对生活压力的能力。康复治疗则侧重于帮助患者恢复社会功能,重新融入社会。

精神分裂症是一种严重的精神疾病,但它并非不可战胜。只要我们正确认识它,给予患者理解、关爱和支持,配合科学有效的治疗,很多患者都能够得到有效的控制和改善,重新回归正常生活。同时,社会也应该减少对精神分裂症患者的歧视和偏见,为他们创造一个包容、接纳的环境,让他们感受到温暖和希望。

(作者:许伟彬 泉州市惠安县疗养院 副主任医师)