

# 警惕炎症诱发年轻人高血压

■戴晓敏

高血压有着庞大的患病人群,并且,高血压在我国的患病率呈逐年增长以及日益的年轻化趋势。2012-2015年,全国18岁及以上居民调查数据显示,18-24岁、25-34岁、35-44岁的青年高血压患病率分别为4.0%、6.1%、15.0%,然而相应的高血压知晓率仅51.6%、治疗率45.8%、控制率16.8%。高血压防治的各项评价指标均不容乐观,不少人并不清楚自己年纪轻轻其实已经得了高血压。而当血压长期处于“高压”状态不予干预、控制,一旦有内外因相互作用,很容易引发危险,追悔莫及。

## 年轻人怎会患高血压?

过往常常认为高血压是“老年病”,年轻人怎么会发生高血压?其实,从高血压的分类说起,就能理解了。高血压大致分为原发性高血压和继发性高血压。

原发性高血压,就是遗传因素与环境因素等相互作用而发病。不健康的生活方式是其发病重要的环境因素。加班熬夜、周末补觉、睡眠不足、作息紊乱太“随性”;爱吃外卖、外出就餐、烟酒相伴、重油重盐高糖高脂太“美味”;伏案久坐、出门代步,运动“太累”、消耗“太少”;压力过大、情绪不稳、紧张焦虑、易怒易怒太“波动”……这是当下部分年轻人的日常,而与这样的生活方式相伴而来的,不仅仅是高血压,还伴随着肥胖、高血糖、高血脂、高尿酸等慢性杀手。

继发性高血压,就是存在某些慢性疾病或药物因素等而继发生高血压。因此,这类高血压更具有隐匿性与危害性,更需要年轻人知晓与警惕。常见的继发病包括甲状腺、肾上腺、垂体等内分泌疾病,肾脏实质性疾病等。其中,在40岁以下的青年人群中,占据首位的继发病是大动脉炎(简称TA)。

## 大动脉炎是什么疾病?

大动脉炎,恐怕很多人是第一次听



说。这是一种慢性、非特异性、大血管受累为主的系统性血管炎,好发于中国在内的亚洲国家及地区的年轻女性。基于亚洲人群数据预测,其年发病率为1.0-3.4例/百万,患病率为7.0-78.1例/百万,男女比例为1.4-9.32%-77%起病年龄小于40岁。

大动脉炎主要累及主动脉及其分支,锁骨下动脉、颈动脉、胸腹主动脉、肾动脉、肺动脉等亦常受累,慢性的血管壁全层炎症可导致管壁增厚、管腔狭窄闭塞或扩张等结构改变,从而影响血供脏器发生功能障碍,甚至危及生命。

在中国大动脉炎患者中,血管分型中以V型(30.4%-67.0%,主动脉弓及其分支、胸腹主动脉和/或肾动脉)及I型(7.0%-52.2%,主动脉弓及其分支)最常见。其中,锁骨下动脉、胸腹主动脉、肾动脉等好发部位发生狭窄病变时,都很容易导致高血压表现。

因此,高血压、双侧血压不对称、脉搏减弱或消失等为主动脉炎最具特征性的症状、体征。

大动脉炎发生肾动脉受累者,又称“大动脉炎性肾动脉炎”(简称TARA),是大动脉炎患者继发高血压的主要原因之一。中国大动脉炎患者中,大动脉

炎性肾动脉炎约占38%-76.2%,继发性高血压发生率约65.6%-83.6%。高血压是大动脉炎性肾动脉炎患者的早期表现,若未能早期识别、早期诊断,任其进展则可能引起肾功能进行性减退、恶性高血压、主动脉夹层,甚至心、脑、眼等重要靶器官不可逆损害等。

## 青年人如何识别这种炎症?

年轻高血压患者,要识别是否为大动脉炎引发,可从四方面着手。

**1.警惕隐匿症状或不适**  
发热、全身不适、疲劳、盗汗、体重下降、纳差、肌痛、关节痛、结节性红斑等全身症状;

**2.自测血压与自查血管**  
自测血压:使用电子血压计,反复、多次、比较地测量四肢血压,若发现双侧血压不对称,或者双侧收缩压差值≥20mmHg时,尽快至风湿免疫科

就诊。  
自查血管:自行触摸双侧浅表动脉,包括桡动脉(“脉搏”处)、颈动脉(颈部血管搏动处)、肱动脉(肘部血管搏动处)、足背动脉(足背血管搏动处)等,若发现脉搏减弱、不能触及(无脉)等,尽快至风湿免疫科就医。

**3.风湿免疫科排查**  
医生综合临床症状、体格检查、实验室检查以及影像学检查结果,予以排查大动脉炎等血管炎性疾病可能。对于临床确诊大动脉炎患者,进一步通过肾动脉血管超声、磁共振血管造影(MRA)、计算机断层血管造影(CTA)以及正电子发射型计算机断层扫描(PET/CT)等,排查与评估大动脉炎性肾动脉炎可能。

**4.多学科诊治**  
大动脉炎性肾动脉炎患者,风湿免疫科予以抗炎、降压等基础药物治疗,并同步开展多学科团队(MDT)讨论与协作。

总的治疗原则就是早发现、早治疗,在治疗上积极保护脏器功能,改善患者的远期生存与预后。  
(作者为复旦大学附属中山医院风湿免疫科医生)

# 十月怀胎,如何保障香喷喷的“口福”?

■李超伦

是不是准备了营养均衡、美味可口的食物,就能让孕妈妈享受到口福?在牙周专科门诊会遇到一些没口福的孕妈妈,她们的求助令人相似:怀孕以来,嘴里的牙龈逐渐肿起来,近期突然明显增大,已严重影响一日三餐的正常进食。

明明是在最需要为腹中宝宝提供充足营养的关键时期,却因为牙龈问题,没办法正常咀嚼,稍硬的食物,轻轻一咬,肿大的牙龈就出血不止……孕妈妈很苦恼,家属很焦急。这种影响孕妈妈口福的口腔科常见病其实是妊娠期牙龈病。

当然,怀孕期间常见的口腔疾病并非只有妊娠期牙龈病。妊娠期牙龈炎、慢性牙周炎也非常高发。这些各类妊娠期发生的牙周病,由于严重程度不一,症状有轻、有重,在还没严重影响吃饭的情况下,许多孕妈妈会选择忽略、拖延,或上网搜索相关信息、网购口腔清洁用品进行自我诊疗,这些操作通常无法解决问题。

## 准妈妈口腔健康也关系宝宝健康

妊娠期,准妈妈口腔里的问题而烦恼真的不少。

最常见的牙龈炎会导致牙龈红肿、疼痛、出血;有些智齿的位置不佳,可能反复发作冠周炎,就引起局部肿胀、疼痛,炎症严重时可能蔓延累及到咀嚼肌、疼

会引起张不开嘴;妊娠期牙龈的早期症状类似牙龈炎,但随着时间推移,牙龈出血状况频发,牙龈的体积逐渐增大,稍不留神就会被牙齿咬到而大量出血,进食过程只好小心翼翼,甚至只能吃流质半流质。

此外,如果怀孕前就有慢性牙周炎,又没有得到及时有效治疗,妊娠期加重的牙周炎不但会导致孕妈妈口腔异味异常,接踵而来的还将是牙齿咀嚼无力、松动、脱落,严重者会影响到胎儿的健康发育,发生早产及新生儿体重较轻等不良妊娠结局的风险会增高。

现代医学已经对牙周病的病因有明确判断,牙周病是多因素疾病,最主要的致病因素是牙菌斑。口腔是一个开放的环境,牙菌斑是无法永久性根除的,机体免疫机能与牙菌斑中致病微生物之间的交战结果,将决定宿主的牙周状态是健康还是患病。

大家都知道,女性妊娠期体内激素水平会发生明显变化,但大多数人不知道的是,妊娠期增高的孕激素与牙周致病细菌的营养成分维生素K恰好结构类似,这一巧合就让怀孕期间的牙周组织不幸地再中一招。致病微生物吃得饱饱,孕妈妈就享口福了。

最糟糕的是牙周致病微生物的种类与感染性阴道病的病菌类似,其中有一些还能够通过菌血症进入胎盘,其导致

的前列腺素等炎症因子持续增高,引起早产风险加大,危及母婴安全。

## 孕期牙病不怕,积极应对有招

当然,妊娠期间孕妈妈牙周的非健康状态不是无法避免的。针对以上病因,各种防治牙周疾病的医疗技术已发展得非常成熟。只要我们遵循科学原理,适时清除、阻断或减少各种病因,就能有效预防和治疗妊娠期的各类牙周病。

**【及时发现,及早采取行动】**  
怀孕期间发现牙龈出血、肿胀、增生、疼痛等情况,孕妈妈就该警惕和重视。正确的应对方式是及时通过互联网医疗等渠道咨询口腔专业人员,尽早就口腔科就诊。通过临床检查,口腔医生可以快速判断牙龈炎、牙龈癌、牙周炎等常见病。然后根据孕妈妈的全身健康状况、生理心理状态,制定针对性的治疗方案。

**【医疗手段有效,清除菌斑为要】**  
各类牙周疾病治疗首要的步骤都是菌斑控制,这项针对牙周病最主要病因的有效措施包括机械性和化学性两类方法,其中机械性清除菌斑的方法更确切,所以在应对妊娠期牙周病时,使用含化学抗菌成分的漱口水只能发挥辅助作用,主力部队是龈上洁治、龈下刮治等医疗操作,以及使用牙刷、牙线、牙间隙刷、冲牙器等自我口腔卫生维护行为。

**【洁牙必不可少,时间必须恰好】**  
龈上洁治是清除附着在牙齿表面龈缘以上的牙结石和菌斑,龈下刮治则是针对牙周袋内牙根表面的龈下结石、根面毒素和龈下菌斑,都属于牙周病的基础治疗。无论使用手工或电动超声波工具,在治疗过程中可能产生疼痛、酸麻感。机器设备产生的噪音,以及患者的恐惧心理,都会对妊娠期的牙周病治疗产生风险。在口腔医生指导下,坚持日常自我菌斑控制,安排妊娠4-6个月期间进行牙周基础治疗,是针对孕妈妈各类牙周疾病的常规方案。

**【急性感染凶猛,医生也有办法】**  
万一错过最佳治疗时期,不幸发生急性牙周脓肿,无论在妊娠的哪个阶段,医生都会根据孕妈妈的妊娠期高血压、糖尿病等全身情况进行评估,必要时进行牙周应急治疗。严重影响孕妈妈口福的妊娠期牙龈病同样应该先进行牙周机械性清除牙菌斑,再根据牙龈的变化决定是否需及时行手术清除。分娩后由于产妇产后黄体酮等激素水平的下降,牙龈

能逐渐自行缩小,虽然完全消退的可能性不大,此时进行的牙周基础治疗疗效更确定,手术创伤更微小。

**【备孕好似备考,到后才不烦恼】**  
备孕阶段就建议做好口腔体检,诊断牙周的健康程度,接受牙周基础治疗并掌握自我口腔卫生维护方法实现菌斑控制。治愈牙龈炎、控制牙周炎、拔除阻生齿,能大幅度减少妊娠期牙龈炎、妊娠期牙龈瘤、智齿冠周炎的发病率。

**【直面孕期牙病,打破恶性循环】**  
如果错过了各孕期口腔检查和保健,在妊娠期发生各类牙周异常状况时,日常的刷牙大概率会加剧牙龈出血,引起孕妈妈恐慌而逃避口腔卫生清洁操作,导致口腔内致病微生物大量孳生进一步加剧局部牙周炎症,从而进入恶性循环。打破这种僵局的方法除了及时就诊口腔科专科,加强自我口腔护理也必不可少。

**【牙刷牙线冲牙器,各尽所长给力】**  
孕妈妈可选用刷头相对较小、刷毛柔软的儿童牙刷或儿童电动牙刷。手动刷牙使用竖转法(Rolling法),使刷毛能够顺着牙齿生长方向,带着一定压力拂过牙龈和牙齿的表面。电动牙刷则要小心控制高频振动的刷毛,使其轻触需要清洁的部位,或通过口腔内的水或唾液把声波振动的能量传递到牙面,从而击碎牙菌斑结构。

由于各类牙刷的刷毛都很难进入到牙齿的间隙,所以牙齿之间接触区域的清洁就必须用到牙线、牙间隙刷和冲牙器。

牙周健康者通常使用牙线清洁牙齿邻面的效率最高;牙周炎患者已经发生牙龈乳头退缩的,就要使用与牙缝大小匹配的牙间隙刷才能更有效地清除邻面菌斑;使用牙线或牙间隙刷后,再配合可控制脉冲压力和频率的冲牙器,可冲洗并排出牙缝里的软垢和食物残渣。

口腔里牙齿的排列结构有点复杂,而每种口腔清洁工具所能达到的部位都有一定局限,因此多花点时间,把各种工具都用上,才能更有效地打造健康的妊娠期口腔环境。

充分应用各种口腔清洁工具,持之以恒地维护好妊娠前后自我口腔卫生,再辅助以口腔医生提供的孕前诊疗,牙周专科医生提供的孕期保健护航,就能拥有无患的口腔、健康的牙周,孕妈妈的口福自然就能来。

(作者为上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔二门诊医生)

## 求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 心衰患者不能喝西柚汁?

答 张伟霞

上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科副主任药师

这个问题要这样理解:心衰患者普遍推荐低脂饮食,要保证足够的营养,此外,在日常生活中除了戒烟戒酒、减少过量咖啡因摄入外,还要避免与心衰治疗药物存在相互作用或加重心衰的一些食物、药物和保健品,比如葡萄柚汁、大剂量维生素E、甘草制剂等。

### 葡萄柚别贪吃

葡萄柚(别称西柚)具有皮薄、果肉红等特点。葡萄柚中含有宝贵的天然维生素P、丰富的维生素C和叶酸,以及可溶性纤维素,且含糖分较少,深受一些健康人士的喜爱。不过,葡萄柚中的成分能阻滞小肠黏膜上的药物代谢酶(CYP3A4),这种酶在正常情况下可代谢体内的大部分药物。此酶受阻后,药物在体内的浓度即会上升,超过一定浓度即会引起不良反应,甚至达到中毒水平。

虽然单次、少量饮用葡萄柚汁可能不会产生任何有临床意义的相互作用,但在70岁以上的老年患者中观察到较高的风险,并且在服用相关药物后4小时内饮用≥200mL的葡萄柚汁或整个葡萄柚可能产生显著的药代动力学不良反应。

此外,反复摄入葡萄柚汁可能产生

累积效应,并加剧相互作用的程度。虽然已证明在服用葡萄柚汁和药物之间间隔10小时可以减少潜在相互作用的影响,但考虑到与其他同时服用的药物可能产生的潜在相互作用和不可预测性,应尽量避免饮用这类饮品。

### 甘草制剂不宜服用

甘草不仅是一种常用的中草药,一些西药比如复方甘草合剂、甘草酸二铵胶囊也含有甘草的有效成分,此外一些食品如甘草糖、梨膏糖中也有较多的甘草含量。含有甘草有效成分的药品或食品使用后,会出现假性醛固酮增多症表现的可能,包括低血钾、血压升高、水钠潴留、乏力等。这些都会加重心衰的症状,因此不能长期或大量食用。

### 大剂量维生素E谨慎使用

维生素E是一种很强的抗氧化剂,具有多种生物活性,对一些疾病有防治作用。但心衰患者要谨慎服用。HOPE研究显示,在血管疾病或糖尿病患者中,长期补充维生素E(400 IU/天)不仅不能预防癌症或主要心血管事件,可能会增加心力衰竭的风险,因此在大剂量时应谨慎使用。

## 问 膝盖“咔咔响”,是不是病?

答 石晶晨

复旦大学附属华山医院骨科副主任医师

生活中,经常有人屈伸活动时,膝盖会“咔”一声,这是怎么回事?是不是病?

其实,膝关节的响声绝大多数情况下是生理性的,只有一部分响声是病理性的。先回忆一下你的膝盖是从什么时候开始的响,想不起来?那就还好。

生理性响声通常不会给人留下深刻印象,也就记不清开始的时间。病理性响声常常从受伤开始,第一次响的场景常常让人难忘,所以,膝盖“骂骂咧咧”其实是在催你早点去检查和治疗,以免拖延造成更严重的损伤。

### 膝盖没有病为什么还咔咔响?

膝关节生理性的响声通常是偶然出现,并且不会变得更响亮或更频繁。就像掰手指一样,膝关节的声音来自关节液内的小气泡。这种空泡发出的响声本身不会引起疼痛。另外一种“咯嘣”一下就像弹拨琴弦,手摸着膝盖还能感觉到震动,可能来自膝周围肌腱组织与骨骼之间的摩擦。这类声音严格来说也不能算作“有病”。但长久以往可能会在某种情况下突然加重,出现疼痛。

## 问 哮喘患者如何自我保健?

答 张佳卉

上海交通大学医学院附属仁济医院变态反应科医生

目前我国哮喘患者约3000万人,哮喘患病率在全球范围内有增长趋势。很多人对哮喘缺乏正确认识,以为发病时症状严重,平时只要不发病就没有什么大碍,其实做好预防对哮喘防治很重要。

### 戒烟,回避二手烟

都知道吸烟有害健康,吸烟对哮喘患者危害更大。吸烟可导致吸烟者哮喘控制不佳,肺功能加速下降,最终可能导致哮喘患者发展为合并慢性阻塞性肺病。同时,吸烟也会影响哮喘药物的疗效。

被动吸烟,也就是二手烟,也会导致哮喘症状反复。值得注意的是,孕妈妈如果吸烟,会增加儿童罹患哮喘的风险。最近的研究显示,电子烟也对哮喘患者不利。

### 适度运动

哮喘急性发作期应以休息为主,但稳定期的哮喘患者可以适度运动。新近研究发现,有氧运动或可改善哮喘症状和肺功能。特别是年轻的哮喘患者,游泳可以改善肺功能和心肺健康。但是敏感人群需要注意室内游泳池的氯气等问题。

不少哮喘患者会有运动后哮喘加重的现象。这种现象一般可以通过规范化的药物治疗得到改善。另外,运动前适度进行热身运动,使用吸入速效支气管扩张剂也可以改善这种情况。

### 注意用药安全

非甾体抗炎药,包括阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚等药物可能导致部分哮喘患者症状加重。以往有不良反应的患者不建议再次使用这类药物,如果用药中出现哮喘加重,建议及时停药并咨询专科医生。哮喘患者因其他疾病就医时,建议告知医生自己的哮喘病史和以往药物过敏史。

### 回避过敏原

过敏原包括室内过敏原、室外过敏

重,出现疼痛。

### 膝盖哪种弹响需要引起注意?

一般来说,如果弹响的同时伴有肿胀或疼痛,或者频率增加,可以通过某个特定姿势诱发出来,那响声更可能是病理性的。病理性响声的来源就更多了,关节腔里面的软骨、滑膜,关节腔外面的骨骼、肌腱、滑囊等都有可能。这时候就要找医生明确病因,根据自己的具体情况向骨科医生咨询进一步处理的方案。

### 怎么判断膝关节存在肿胀呢?

严重的肿胀一眼就能看出来,膝关节处明显变粗,甚至感觉弯曲困难、大小腿难以紧贴在一起。不过液体量少的时候,外观变化并不明显。

可以这样来判断:坐在椅子边缘伸直双腿,脚跟并拢放在地面上,大腿前侧肌肉放松。如果髌骨周围的凹陷变平,膝关节看上去更“饱满”,可能存在膝关节内积液或关节外的水肿。拿不准是否肿胀的,建议到医院接受更准确的检查。

### 控制体重与健康饮食

肥胖可导致哮喘难以控制,对药物的治疗反应也更差。有研究发现,哪怕减重5%-10%,也可以改善哮喘控制。建议肥胖的哮喘患者把减肥纳入治疗计划。单纯通过增加运动量往往效果不佳,建议通过健康饮食、运动训练等多因素干预。

还有研究发现,多吃水果和蔬菜可以降低哮喘和肺功能下降的风险。

### 避免空气污染

空气污染危害呼吸系统健康。空气污染包括室内和室外空气污染。室内空气污染包括甲醛、香烟、烹饪油烟等。建议尽量将污染源排到户外。

室外污染源的控制有赖于全社会的重视。对哮喘患者来说,良好的哮喘控制能提高对室外污染的耐受。另外,在出现剧烈、干燥、高污染情况下,建议避免剧烈的室外体力活动。

### 处理情绪压力

无论儿童、成人,情绪压力都可能导致哮喘加重。放松和呼吸练习有助于减轻哮喘症状。如果存在焦虑或抑郁症状建议咨询专科医生。

哮喘是慢性病,较难治愈,但可以控制。控制良好的哮喘患者可以正常生活、工作。而控制哮喘不只依靠医生与药物,也依靠各位哮喘患者积极参与到治疗中。



本版图片:视觉中国