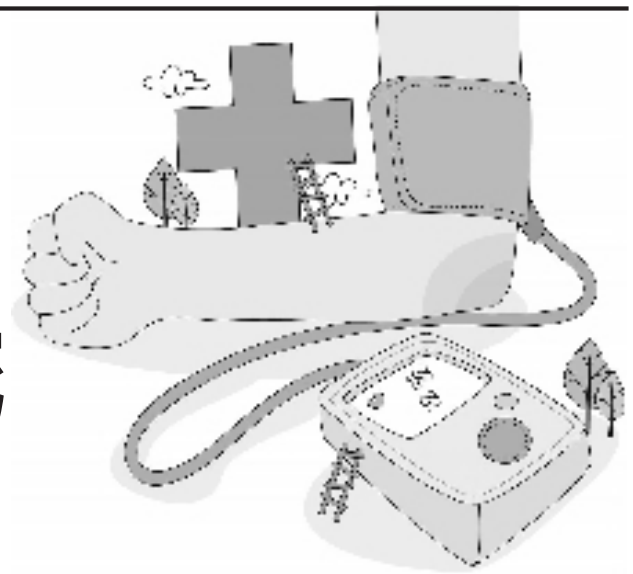
刚步入大学的00后都有高血压了
昨天高血压日,医生问诊时好抓狂

每天只睡三小时 38岁CEO深夜猝死



本报记者 何黎 本报通讯员 王婷 吴婧

有一种病,被称作沉默的杀手。很多人患病后完全无感,甚至都想不到主动寻求检测与治疗。然而一旦它张开魔爪,却狰狞异常。38岁的章先生,两个月前就因此突然作别人间,家人至今无法接受他已离去的事实。夺去他生命的正是这冷面杀手——高血压。

10月8日是第22个全国高血压日,今年的宣传主题是“18岁以上知晓血压”。知己知彼,百战不殆。这个兵法,同样适用于高血压之役。如果章先生早明白这一点,一切将会多么地不同。

他倒在新品上市前

“忙完这一阵,我们就去马尔代夫!”这是章先生给夫人最后的承诺,却无奈随风消逝。身为科技创业公司的CEO,为了第一个新产品的顺利上市,今年入夏以来他几乎没有一夜睡过三个小时以上。盛夏的夜晚,一直潜伏于他身上的高血压对他发起了疯狂进攻,血斑脱落,最终引发了脑梗死。生命之弦,就这样瞬间崩断了,令人扼腕而叹。

“其实今年的体检报告,就提示他患有高血压要及时就诊,但他竟然都没和我说……”夫人啜泣道。章先生一向自信于身强体壮,不屑于把小毛病当回事。

但高血压真的不是小毛病。“高血压患病后可能没有症状,但它却是引发心、脑血管和肾病变的一个重要危险因素,如果不加以控制就会引发严重的脑中风、心肌梗死和肾功能衰竭等这些严重影响生命质量的并发症。发病率高、死亡率高、致残率高,是高血压可怕的‘三高’特征。对于高血压患者来说,一旦叠加上压力大、饮食不规律、熬夜等不良因素,会诱发非常凶险的病情。”浙江省心脑血管病防治研究中心副主任、浙江医院高血压中心主任、主任医师俞蔚,言及至此口气沉重。

踏进大学门就该量血压

“更令人担心的是,随着现代生活方式的转变,越来越多的年轻人患上了高血压。近十年来,我们明显感觉到高血压发病年轻化呈上升态势,门诊常见三四十岁的患者,还有不少大学生甚至更低龄的。”俞蔚主任医师忧心忡忡道,“工作学业紧张、精神负担重、生活无规律、长期熬夜、睡眠或休息不足等等,均可引起高血压的发生。而一些不良的生活习惯,比如多食烧烤、喝酒、抽烟等,都会影响血压。此外,不少人年纪轻轻就成小胖墩,加大了患高血压病的风险。”

我国现有高血压患者2.7亿,18岁以上居民高血压患病率为27.9%,同期浙江省心脑血管病防治研究中心调查显示浙江省高血压患病率为24.6%。俞蔚主任医师建议,今年考进大学的00后,就应该每年规范测量一次血压了。

少食盐

俞蔚主任医师认为高血压门诊年轻人越来越多见,又是件值得欣慰的事。“很多年轻人其实并没有症状,因为从不同途径获得了对高血压的认知,引起了足够的重视,而前来就诊以更及时地防控,减少心脑肾血管病事件的发生,提高生命质量。”

对于浙江读者来说,预防高血压应该掌握哪些要点?“最重要的是,保持健康生活方式。浙江沿海地区,不少民众的钠摄入量相对还是偏高。”俞蔚主任医师提醒道,“当下正是夏秋之交,也是高血压并发症高发期,因此更要多多珍重。”(想了解更多防治知识和策略,请扫二维码关注小时新闻大健康频道)

小时新闻APP

扫一扫,了解更多高血压防治知识和策略。

从扎12针到扎3针,从痛到跳起到无痛

前列腺穿刺活检是否有肿瘤,病人不再遭大罪

本报讯 “我已经忍无可忍了!坚决不要穿刺了!”在浙江省人民医院副院长张大宏的诊室里,66岁的陈大伯这样说道。

让陈大伯发出这样感慨的,是近半年里进行的两次前列腺穿刺活检,“扎一针,痛一次,痛到我跳起来,一次穿刺活检要扎12针,哪里受得了这种苦。”陈大伯抱怨道。

穿刺活检是前列腺癌诊断的“金标准”,可传统穿刺过程让病人痛苦万分,往往只有20%的人能一锤定音,大多患者要进行两次甚至三次活检。陈大伯为此受尽折腾——在基层医院进行了两次活检后都没发现问题,可血检中代表前列腺癌的早期指标PSA却在不断攀升,实在不愿意第三次遭受活检痛苦的他找上了张大宏。

“您放心,我们这里的前列腺穿刺活检都是在无痛下进行的,就像无痛胃镜一样,手术的时候几乎不会有什么痛苦,睡一觉醒来就做好了。”张大宏解释道,“而且,我们术中针对结节,进行靶向精准穿刺活检,只需要穿刺三针就好了。穿刺的针数更少,损伤也更小,这样您就不用担心出血和疼痛的问题了。”陈大伯终于放心了。

为什么让病人苦不堪言的前列腺穿刺活检,在张大宏这里却变得不一样了?

前列腺是一个只有4×3×2厘米大小的器官,虽然它不大,但是现代医学要确认前列腺有没有长肿瘤,只能通过穿刺活检。

“传统的方法是穿刺12针,这相当于鸟枪法,把前列腺密密麻麻扎成这么多孔,发现肿瘤部位。”张大宏说,可早期的前列腺癌“占地面积”就很小,哪怕穿刺12针,没有被穿刺发现的情况也时有发生。

所以,当指示前列腺癌的指标PSA在不断上升时,病人们要接受一次又一次的穿刺来排查这究竟是前列腺癌还是简单的炎症。

这也让陈大伯这样的病人饱受穿刺之痛,怎么减轻病人的痛苦,提高检测率?张大宏的方法是通过磁共振超声影像融合技术,只针对磁共振提示的可疑结节进行穿刺,3针就能解决问题,这样能大大降低出血、感染率,而病人的穿刺活检都用上麻醉无痛技术,让病人不再遭受痛苦。

从12针变成3针,前列腺癌的检出率会下降吗?

张大宏告诉钱江晚报记者,传统穿刺的前列腺癌检出率为27%~40.3%,而借助于MRI的精确引导,靶向穿刺准确检出病灶,前列腺癌的检出率可以提高到60%左右。大大降低疾病的漏诊率,真正做到早期诊断、早期治疗。

“靶向穿刺就像狙击枪,只有将前列腺磁共振图像导入到超声系统,穿刺时通过超声探头瞄准结节进行穿刺,就像装了高清瞄准镜,目标更精确,打得自然更精准,所以像陈大伯这样的情况只需采用3针穿刺,损伤显然减轻了。”

最终,陈大伯的检查病理结果显示,在使用磁共振超声影像融合技术针对磁共振提示可疑结节处所穿刺的3条组织中有2条发现了前列腺癌,陈大伯的前列腺癌得以确诊。 本报记者 张苗 本报通讯员 陈晓华

服务+

50岁以上男性建议每年查PSA

前列腺癌是与年龄相关性最密切的肿瘤之一。在40岁之前,很少有临床诊断的前列腺癌。但随后前列腺癌的发病率会快速增长,峰值年龄段是55~74岁。美国国立癌症研究所对2011年至2015年男性新发前列腺癌进行统计,结果显示55~74岁的前列腺癌占到新发肿瘤的71.5%。

张大宏副院长建议,对于50岁以上男性,每年体检检查PSA。如果有前列腺癌家族史,这一年龄还要提前到45岁。

目前,浙江省人民医院在全省首先成立专业的前列腺癌全程管理团队,张大宏副院长亲自领衔,团队成员包括张琦、白虹、魏海彬、何为、全晶等,为患者提供“一站式”诊疗服务。从前列腺穿刺到机器人根治手术,以及术后尿控管理、排尿神经康复等,该团队从门诊体检、前列腺专病门诊、多学科MDT制定诊疗方案等方面为患者提供“全生命周期”的健康管理。