



“亲戚病”喜欢跟脚来串门

“我的血压高,难道是血糖高惹来的?”广州的李女士患有高血糖10年左右,今年体检又发现了高血压。对于她的疑问,广东省第二中医院著名专家王清海的回答是“是”。王清海提醒,II型糖尿病合并高血压的可能性高达30%,具体原因不明。长期血糖高的糖友要分外留心高血压的风险。除了高血糖、高血压容易前后脚发病以外,多位专家指出,还有很多疾病喜欢在人体内拉帮结派、扩张势力,体现出发病前后脚、相伴相生、互为“伙伴”等特点。我们把这些具有千丝万缕联系的“亲戚病”梳理出来,希望能帮助大家从新的视角审视疾病,做出有针对性的防治。(整理/本报记者刘惠)

高血压和肾病常为“伙伴”

高血压与肾病是一条藤上的苦瓜。原发性高血压患者经若干年演变后发生肾脏损害的概率很高,约占尿毒症透析患者的1/3。高血压会引起肾血管病,反过来一些肾病也会导致高血压。由肾病所致的高血压,在继发性高血压中发病率最高。高血压患者发现肾病最简单的办法

是做尿常规,看看有无血尿、蛋白尿。最好每年做一次尿常规、肾功能、肾脏B超。普通高血压患者血压应降至140/90毫米汞柱以下,肾病患者应严格控制在130/80以下。糖友应控制在130/80以下,合并肾脏损害后,目标为125/75以下。(中山大学附属第三医院肾内科主任 刘迅)

胆结石诱发心绞痛

胆道疾病属消化系统病,冠心病、心绞痛属循环系统病,但两者并非“风马牛不相及”。临床中,因胆囊结石诱发心绞痛的不少。这些病人没有冠心病史,但有多年的胆囊炎、胆囊结石等。由于胆囊、胆管的脊神经支配与心脏的脊神经支配有交叉,当胆道有炎症及胆管内压力

增高时,可引起心脏功能紊乱,诱发冠心病、心绞痛,被称作胆心病。有长期胆道疾病史的人,如发现心绞痛症状,要及时就医,排除胆心病。

除了胆囊疾病,胃病尤其是反流性食管炎也可诱发胃心病,但临床引起心梗的很少见。(南方医科大学南方医院心内科主任 许顶立)

牙周病比吸烟更易引发中风

临床上,牙周病比吸烟更易诱发脑卒中。这是因为牙周病患者血管动脉硬化形成的概率大。牙周病还和糖尿病有关。有牙周病的糖友,血糖控制情况较差;血糖控制不佳者,常规牙周

治疗的效果也欠佳。出现刷牙时牙龈出血、牙齿松动、口腔异味、食物经常性嵌塞这四种情况之一,说明可能患牙周病,应及时诊治。(中国医科大学附属口腔医院牙周科副主任医师 常春荣)

眼疾元凶或是风湿免疫病

眼睛是心灵的窗户,也是身体免疫的窗户。眼疾反复,除眼科疾病,还可能是原发性风湿免疫病导致。

干燥综合征:典型症状是眼干、口干,可伴有关节痛、牙齿片状脱落、龋齿、腮腺炎等。眼部常常表现为:干涩发痒、异物感、少泪、疼痛,严重时需每天用眼药水。

白塞病:又称“口-眼-生殖器三联征”。典型表现是口腔溃疡、生殖器溃疡、眼睛炎症,出现视物模糊、眼球充血、疼痛、畏光流泪、异物感等。

反应性关节炎:典型表现为尿道炎、结膜炎、关节炎三联征。典型的关节炎出现于肠道、泌尿生殖道等特定部位感染后1-6周。1/3的患者可出现结膜炎,且易复发,表现为眼痛、发红、畏光。

血管炎:血管炎患者眼受累比例可达50%,表现为黑朦、视物不清、复视、失明。患者还可伴有发热、皮疹、关节痛、鼻窦炎等。(上海同济大学附属同济医院风湿免疫科主治医师 杨邵英)

患肺炎,心脏病可能一触即发

俗话说,心肺不分家。肺一旦出问题,心脏就受影响。临床不少患者在感冒发烧后诱发肺炎,结果很快诱发心衰而导致不治。老年肺炎患者常无明显的咳嗽、胸痛等症状,易被忽视,最好接种

肺炎球菌疫苗、流感疫苗。慢性肺心病患者一定要戒烟,注意关注天气预报,防着凉感冒,雾霾天少出门,出门必戴口罩,家中灰尘勤打扫。(广东东莞市人民医院呼吸内科副主任 文红)

慢阻肺常常合并骨质疏松

全球超过1/3的慢阻肺患者患有骨质疏松症。为什么呼吸疾病会与骨头相关?慢阻肺患者容易合并骨质疏松,与患者体重指数及肌肉质量低、口服糖皮质激素、患者免疫力低下导致炎症因子容易作乱、患者缺氧导致户外活动及日晒减少等因素有关。建议:①吸烟者要戒烟;②40岁以上人群,定期检测肺功能,筛查慢阻肺;③对尚未有明显症状

的轻度慢阻肺患者,体检时有意识地测骨密度,并根据肺功能选择合适的运动;④对慢阻肺患者,除急性加重情况外,应尽量避免或减少口服激素的使用;⑤营养以富含钙且吸收较好的食物为主,如牛奶,再辅以外出散步;⑥骨质疏松严重者不要做剧烈或幅度大的运动,以防骨折。(浙江大学医学院附属第二医院呼吸内科主任医师 丁礼仁)

甲亢诱发心脏病,甲减带来高血脂

甲状腺激素影响心率和心肌收缩力。到心内科就诊的患者,几乎要常规查甲状腺功能,尤其是有心慌、高胆固醇血症、早搏、心动过速、心包积液,或初发高血压的患者。

甲亢可带来心脏增大、心律失常(房颤和早搏)、心衰等心脏问题。20%-30%的老年甲亢患者有房颤问题,心血管并发症是死亡的主因之一。持续甲减常带来高血脂症,出现心包积液等问题。

其实,由甲亢或甲减引起的心脏病具有可逆性,只要控制好甲状腺功能,心脏病通常“不治而愈”;但若重视不够,治疗不及时,严重者会诱发心衰导致死亡。但临床很多患者是因为严重的心脏病才查出甲状腺问题。提醒甲减患者每年至少查一次血脂,甲亢患者要遵医嘱服药。心脏病患者,尤其是心衰或心律失常者,要多注意甲状腺功能。(北京大学人民医院心内科主任医师 张海澄)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

心态年轻,人就不会老!

看年轻的老年报
可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元
邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版

订 阅 方 式
中国邮政订热线: 11185
中国邮政订网网: (bk.11185.cn)
微信订: 扫描左二二维码
报社咨询热线: 0731-88906498

快乐老人报

以退为进
天地其实很宽

快乐老人报不提供免费退休计划
石台有丰富的产品和服务满足您的需求
看报纸犹未足?那就捧着《活过100岁》学习健康知识
或者上网找支明讲友圈聊夜话
或者把回忆录拿到快乐人生出版社出版
您还可以跟着美时美刻国际旅行社跟团游
在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”
生活可以很精彩。

退休后,我天天到生活馆“上班”

快乐老人报全年定价138元
邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版

订 阅 方 式
中国邮政订热线: 11185
中国邮政订网网: (bk.11185.cn)
微信订: 扫描左二二维码
报社咨询热线: 0731-88906498