



血压突降 背后有推手

生活中,有不少高血压患者突然发现,自己的血压“正常了”,甚至偏低。这背后,实则暗藏多重“推手”。

我们可将血压理解为水管里的压力。水压存在,首先需要水管中有足够多的水,其次保证管路畅通,最后需要一个泵给水推动力。人体血压维持也需满足这三点:一是要有足够的血液量,如果体内血容量不足,血压自然会偏低,甚至导致休克;二是有完整且有弹性的血管,这是调节血压最重要的机制;三是有健康的心脏泵血,心脏收缩力是维持收缩压最重要的因素。所有能影响这三个主要因素的情况,都可能使高血压患者

血压降低,具体来看有以下几种情况。

高龄。身体机能会随着年龄的增长而衰退。人在80岁以后,心脏功能减退,兴奋性神经、激素水平降低,引起心脏收缩功能下降、血管张力减低,血压随之下降。因此,有些高龄老人虽然年轻时血压高,年纪大后血压反而变低。

引起高血压的继发因素被去除。绝大多数高血压找不到直接病因(即原发性高血压),还有5%~10%高血压患者有直接病因(即继发性高血压),如肾上腺皮质增生、肾脏疾病等。如果患者的这些疾病能得

到根治,血压可能下降或逐渐正常。

心肌梗死。心肌梗死发生前,患者往往是高血压;但得过心梗,尤其是大面积前壁心肌梗塞后,血压会变得正常甚至偏低,这与梗死过的心脏收缩功能减退有关。

全身疾病。甲状腺功能减退、肾上腺皮质功能减退、晚期肿瘤等疾病,会引起血管张力降低、心脏收缩功能下降,导致高血压患者的血压降低。

药物。除降压药外,有些治疗其他疾病的药物也会引起血压下降,如治疗老年前列腺增生的特拉唑嗪、多沙唑嗪等,除了作用于前列腺平滑肌

外,还有很强的扩张血管作用,可引起老年人低血压。

高温。夏天气温升高,人容易出汗,水分丢失增多,血容量减少,导致血压下降;身体为了散热,外周血管舒张变粗,血流由此增加,血管阻力减少,血压也会降低。

需注意的是,无论何种原因导致的血压降低,高血压患者切不可盲目减药、停药,应及时就医,在查明原因后,再遵医嘱调整治疗方案。

上海交通大学医学院附属同仁医院心内科主任医师 蒋利
生命时报官方网站

“看舌辨病”被证实

专家提醒警惕10种舌质

受访专家

北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科副主任医师周静鑫

环球时报健康客户端记者欧阳云霜

在中医的浩瀚宝库中,舌诊作为一种独特而精妙的诊断方法,千百年来一直为医者所推崇。通过观察舌头各种特性的细微变化,医生能够洞察人体健康状况,而这一效用,近日再次被现代科学证实。

刊登在《技术》杂志上的一篇文章介绍了一项人工智能技术,伊拉克中等技术大学和澳大利亚南澳大学的研究人员利用这项技术实现了“看舌辨病”的“技能”。

实验过程中,研究者首先用5260张图像训练机器学习预测不同光照条件下的舌色,并将舌色的异常与疾病匹配起来,训练模型的准确率98%;随后,研究者又向系统输入从医院收集而来的60张异常舌头图像,系统的诊断准确率达到96.6%;在人工智能“掌握”这套方法后,研究者便让其开始对真实患者“望诊”——放置在距离患者20厘米处的摄像头捕捉他们的舌头颜色,成像系统能实时显示其可能的疾病和预测他们的健康状况。

“这项研究成果和技术再次证明中医的智慧。”北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科副主任医师周静鑫说,望舌的历史可追溯到两千多年前,中国古代医学经典《黄帝内经》中详细记载了舌与内脏之间的关系,后经过历代医家的不断实践与总结,舌诊逐渐成为中医诊断体系中不可或缺的一部分。中医认为,舌为心之苗,脾之外候,苔由胃气所生。舌与五脏六腑通过经络紧密相连,因此,脏腑的病变往往会在舌上有所反映,舌象的变化能迅速而直观地反映出人体气血盛衰、阴阳平衡、病邪进退等。

健康的舌头应为:颜色淡红、质地润泽、活动自如,舌苔薄白而均匀,干湿适中。周静鑫说,如果在以下特征上出现一些变化,则可能预示着健康问题甚至疾病。

● 舌头颜色

1. 淡白舌。多见于气血两虚、阳气不足的患者,常伴有少苔或无苔。阳气不足,舌体就会变淡;贫血的患者也容易出现淡白舌。

2. 红舌。一般表明身体实热或阴虚化热。若舌面上有红点或芒刺,则分别代表心火亢盛、胃肠热盛或肝胆火旺。临床上,急性中风患者的舌头多是异常红色;上述研究提到,感染新冠的人,大约64.29%的轻度患者、62.35%的中度患者和99%的重度

患者会出现深红色、酒红色舌头;在幽门螺杆菌感染的情况下,舌头可能会呈现微红色并带有白色斑纹。

3. 紫舌。多见于血液循环不畅的患者,如寒证、热证或瘀血症。舌头乌紫可能是高脂血症、肺心病等导致;癌症患者的舌头也可呈紫色,有厚厚的油腻感;靛蓝偏紫则提示有血管、胃肠道或哮喘问题。

4. 黄舌。一般为食物着色引起,比如长期吸烟、喝茶和吃深颜色食物等。论文中提到,身体发热、肝脏和胆道器官疾病、胃肠道问题和糖尿病患者的舌头也可能是黄色的。

● 舌苔

1. 厚苔。可能提示病情由轻转重,或有肠胃积滞。若苔黄厚,多为内热或食积;苔白腻,多为湿痰过重。要是感冒或全身感染疾病,婴幼儿、老年人和免疫力低下人群被真菌感染,也可能出现厚苔。

2. 燥苔。即苔面干燥无津,多见于高热、阴液亏耗、吐泻伤津的患者。

3. 腻苔。表示湿浊蕴结,阳气被

遏制。苔黄腻多为湿热,苔白腻多为寒湿。

● 舌头形状

1. 胖大舌。舌体虚浮胖大,边缘有齿痕,多为脾虚湿盛或阳气虚衰所致。若苔黄腻,可能伴有湿热。

2. 瘦红舌。舌体偏瘦且红,多为阴虚火旺或缺乏营养的表现。

3. 裂纹舌。舌面出现裂纹,多因精血亏虚或热盛伤津。突然出现的裂纹有可能提示浅表性胃炎或营养不良等,症状超过两周建议就医。

需要注意的是,舌象的变化并非孤立存在,而是与患者的全身症状、脉象等相互关联。舌诊作为一种辅助诊断手段,其有效性依赖于医生的经验和技能。因此,看舌辨病是一项专业的诊断技能,自己看舌头时不要轻易对号入座,乱下诊断。要是觉得舌象异常,务必及时就医,请专业医生判断。

生命时报官方网站(来源:环球时报健康客户端)

