



百医荐名医

早于疾病遇见名医 为健康找个参谋



明星中医专家刘维主任

在天津中医药大学第一附属医院国医堂刘维主任的诊室外,很多患者都是慕名而来。他们有的被风湿、类风湿疾病困扰,有的是罹患红斑狼疮,还有的是想要改善骨质疏松。作为风湿免疫领域的中医大家,无论患者是疑难杂症还是慢病调理,刘维主任都耐心解答,她的解答特别通俗易懂,给人以“高僧也说家常话”的亲切感和信任感。

从医40年来,刘维主任不仅医术高超,待人和善,她还热心科普。因为经常受邀参加电视频目录制和大型科普活动,所以很多人对她很熟悉,称她是“中医里的明星专家”。

单位职称及荣誉称号:

- 岐黄学者
- 天津市名中医
- 天津中医药大学第一附属医院首席专家
- 风湿免疫科主任医师
- 擅长类风湿关节炎、痛风、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、免疫功能紊乱等疾病的中西医结合诊断与治疗

天津广播电视台教育频道《百医百顺》播出时间:每周日至周四20:10。

# 血压飙升有“密码” 精准“解锁”才有效



天津市胸科医院心内科综合第二病区主任耿婕主任医师(图中)和郑柳颖副主任医师(右一)在接受采访。

头痛、头晕、血压表上数字飙升……面对高血压,您是否认为“吃片降压药就万事大吉”?然而现实往往是同为“高友”,别人吃药效果显著,自己却收效甚微;甚至还有人即便按时服药,血压依旧时好时坏,如同坐上过山车。高血压管理失败,问题究竟出在哪里?

近日,记者专访了天津市胸科医院心内科综合第二病区主任耿婕主任医师和郑柳颖副主任医师。耿婕主任指出,高血压并非单一疾病,而是一组问题的集合。传统的“一刀切”式治疗方案已经过时,现代高血压管理的核心在于解开“四大密码”,即分型、分级、分期、风险分层,实现精准治疗。

## 百医专访

汇聚健康百态  
探寻生命之光

### 密码一:

#### 分型——血压为什么高?

“血压高只是表象,找到背后的原因才是关键。”郑柳颖副主任医师介绍,高血压主要分为两大类:

第一大类是继发性高血压,由其他疾病引起,比如肾上腺、肾脏出了问题都会导致血压升高,血压高只是其症状之一。这类患者如果能找到并有效去除病因,高血压有可能被治愈或者得到显著改善。

第二大类是原发性高血压,占高血压患者的绝大多数。过去认为与遗传相关,但最新研究表明,80%的原发性高血压与后天生活方式密切相关,并可细分为三种主要类型:

**代谢型。**多见于BMI(体重指数) $>24$ 的肥胖人群,常伴有高血糖、高血脂、高尿酸等“代谢综合征”。其特点是舒张压(低压)偏高,脉压差小。

**交感激活型。**多见于工作压力大、熬夜、焦虑的人群。表现为心率快,血压随情绪波动明显。

**血管硬化型。**在老年患者中尤为常见。由于血管弹性变差,表现为收缩压(高压)显著升高,而舒张压(低压)正常或偏低,脉压差大。

为了让大家更直观地理解“分型”的重要性,耿婕主任分享了一组典型病例:三位BMI(体重指数)均为32的肥胖患者,外表看肥胖程度相当,但通过QCT(定量CT)技术检测内脏脂肪、肝脏脂肪和骨密度后发现,患者A肝脏脂肪、内脏脂肪偏高,但骨密度正常;患者B肝脏脂肪严重超标,伴有骨量减少;患者C肝脏脂肪重度超标,内脏脂肪是正常水平的4倍,且患有骨质疏松。

“同样是胖,脂肪长在不同地方,危害天差地别。”郑柳颖副主任医师强调,“患者C未来得心脑血管病、肝硬化的风险,比前两位高3-5倍。因此,他的治疗方案不仅要控制血压,还必须包含药物减重和补钙预防骨折。如果都按‘肥胖高血压’笼统治疗,后果不堪设想。”

### 密码二:

#### 分级——血压有多高?

“知道了为什么高,下一步就要

评估高到什么程度,明确危险程度,决定降压的速度和力度。”耿婕主任解释道,高血压分级其实就是“不同级别的血压警报”,数值越高、警报越响。

根据血压数值的高低,将高血压分为1级、2级、3级。正常的血压是130/80毫米汞柱以下,超过这个数值就迈入了高血压行列。

如果达到140/90毫米汞柱,就是1级高血压,这类患者可以择期去就诊。血压超过160/100毫米汞柱为2级高血压,专家认为这类患者应一周之内尽快就医,尤其是秋冬换季时节。血压直接飙升到180/110毫米汞柱以上,这是非常严重的3级高血压,通常会伴有严重的头疼,如果不及时治疗,容易发生脑出血、脑梗、心梗等严重并发症。

郑柳颖副主任医师叮嘱道,3级高血压患者应该马上到医院急诊就医。

### 密码三:

#### 分期——是否伤了心、脑、肾?

高血压分期的核心是评估靶器官的损害。高血压的危害不仅在于血压本身,更在于它对心、脑、肾、血管、眼睛等重要器官的长期损害。通过心脏彩超、尿微量白蛋白检测、血管硬度检查(PWV)等,医生可以判断器官是否受损以及受损的程度,从而决定整体治疗方案。

### 密码四:

#### 风险分层——未来十年会怎样?

“精准管理不仅要关注当下,更要预测未来。”耿婕主任介绍了一个名为PREVENT评分系统的强大工具。该系统能综合评估患者未来10年和30年发生心血管事件(如心梗、中风)的风险概率。

“我们曾有一位患者,治疗前30年心衰风险高达25.3%。通过针对性治疗后,风险降至11.8%,几乎减半。”耿主任举例说明:“这就好像给未来心脑血管事件提前踩了刹车。”

即使血压被药物控制在正常范围,PREVENT评分依然能揭示潜在的

长期风险,指导医生是否需要调整方案,加用保护心脏的药物。

### 专家建议:

#### 血压管理,从“对号入座”开始

第一,走出误区:血压高不等于必须吃药。例如,早期的“代谢型”高血压患者,通过科学减重,血压完全可能恢复正常。

第二,精准检查:建议30岁以上有高血压、肥胖、糖尿病等问题的人群,到正规医院的高血压专科门诊就诊,特别是通过QCT(定量CT)、血管硬度检查(PWV)等技术,揪出“隐形肥胖损害”和动脉硬化等问题。

第三,动态监测:不要只关注血压计上的数字,应定期复查心脏、肾脏功能和血管硬度,让医生及时根据病情调整治疗方案。

耿婕主任最后总结道:“管理高血压,就像解锁一把复杂的密码锁。只有找到‘分型’这把钥匙,结合‘分级、分期’的刻度,再用‘风险分层’预测未来,我们才能精准、有效地控制血压,保护靶器官,最终实现心脑血管的长治久安。”

春生、夏长、秋收、冬藏,是我们一年四季的养生原则。四季轮转,立冬已过,所以此时的养生关键就是“藏”。而“藏”就是指储藏在我们体内的精、气、神。在我们的脏腑中,肾是封藏之本,所以肾与藏的关系最为密切,这也就是为什么大家都说冬季是补肾的最佳时节。

今天,天津中医药大学第一附属医院肾病科林燕主任给您推荐一道应季的养生补肾药膳。

#### 三子山药粥:

##### 材料:

菟丝子30克、女贞子30克、枸杞子30克、鲜山药一根、桂圆肉5克、陈皮5克、红枣2枚,可加猪腱半斤。

功效:平补阴阳、益气养血。

##### 做法:

- 1、菟丝子、女贞子洗净装茶包袋中,把袋口扎紧;
- 2、鲜山药削皮洗净切段;
- 3、枸杞子、桂圆肉、陈皮均用水洗

## 冬季健康需“肾”养

净;红枣去核;

4、猪腱洗净切块先放在烧开的水中去沫备用;

5、把装好菟丝子、女贞子的茶包以及枸杞子、桂圆肉和陈皮等材料置于汤锅里;

6、加水5-6碗(约1000-1200毫升),煮沸后加入山药和猪腱,慢火熬一小时左右;

7、捞起装菟丝子和女贞子的茶包,弃之;

8、加适量盐调味,即可食用。

##### 适用人群:

有面色苍白或萎黄、腰酸乏力、心悸气短等症的脾肾亏虚、正气不足人群。

## 健康杂“获”铺

小方法大作用 为生活储备健康能量