

难治性高血压，警惕肾上腺在“作怪”

记者 宋伟 刘晶

随着人们生活水平的提高，高血压的发生率也越来越高，我国高血压患病人数约为2.45亿，其中35岁以下高血压超过7000万。在大部分人的认知中，高血压仿佛是一种不可治愈的“绝症”。其实不然，高血压分为原发性高血压和继发性高血压，原发性高血压是没有明确病因的高血压，继发性高血压是有明确病因导致的高血压。随着对高血压的认识加深以及检查方法的不断改进，肾上腺高血压越来越受到重视。

那么，什么是肾上腺高血压，为什么要特殊关注，它是如何影响高血压的，如何筛查治疗呢？我们采访了延安市中医院主任医师、泌尿外科主任郭巍。

为什么要特殊关注肾上腺高血压

郭巍说，肾上腺性高血压与原发高血压相比，发病年龄早、容易引起代谢紊乱和心、脑血管并发症，重要的是肾上腺高血压也可通过微创手术治愈，摆脱终生服药的困扰。

肾上腺是肾脏上方的腺体，左右各一，仅有2~3厘米，可以通过分泌多种激素以实现调节血压等多种生理活动。肾上腺高血压是指各种原因导致肾上腺相关激素过度分泌，从而引起血压升高。

肾上腺分泌的激素中影响血压的主要因素是什么

郭巍说，肾上腺分泌的激素中主要影响血压的激素分别叫作醛固酮、皮质醇、儿茶酚胺。

一是醛固酮分泌增多，简称“原醛症”，近年发现新诊断高血压中有超过4%的就是“原醛症”。典型表现是高血压并低血钾，血压很高，不容易控制，轻度低血钾往往没有症状，严重低血钾会有四肢乏力、心慌、夜尿增加等症状。

二是皮质醇分泌增多，叫作“库欣综合征”，肾上腺因分泌过量皮质醇激素除了引起高血压意外，还会导致糖代谢紊乱及脂肪代谢紊乱。最直观的便是患者体型上的变化：体重增加、向心性肥胖，出现“满月脸”、“水牛背”，皮肤出现宽大紫纹，女性患者会出现月经不

调、停经甚至出现长胡须、声音沙哑等男性体征。

三是儿茶酚胺分泌过多，叫作“嗜铬细胞瘤”，比较罕见，多见于青少年。其特点为儿茶酚胺分泌持续性或阵发性升高，常常受到情绪或者体位变化而变化，且发作时收缩压常可高达240~300mmHg，并时常伴有头痛、心悸、大汗、手足发冷、面色苍白，严重时还会出现呼吸心跳骤停及意识丧失。所以嗜铬细胞瘤相当于身体埋了一个炸弹，或许平日风平浪静，然而一旦发作会危及到生命。

通过肾上腺CT及抽血检查肾上腺相关激素，都能提示肾上腺相关高血压，腹腔镜微创手术对大多数肾上腺增生和肿瘤患者可起到治愈或改善高血压的效果，减少长期服药带来的经济负担及生活不便和药物副作用。另外肾上腺增生和肿瘤不仅会引起高血压，而且过量激素分泌还会对机体产生其他不良影响，例如心脑血管疾病。服药只能控制血压，无法阻断严重的病理过程，对于肾上腺相关性高血压，建议手术治疗。

需要进行筛查肾上腺性高血压的人群有哪些？

- 郭巍说，九种人群需要筛查。
- 一、刚发现高血压，尤其是年轻的患者，血压>150/100mmHg；
 - 二、使用3种降压药血压仍控制不好，>140/90mmHg；
 - 三、高血压合并低血钾；
 - 四、无意发现肾上腺长了结节、腺瘤、占位、增生等；
 - 五、您的直系亲属40岁以前就出现高血压，甚至出现脑血管病；
 - 六、您的直系亲属被诊断患有肾上腺相关高血压；
 - 七、高血压合并有呼吸睡眠暂停综合征；
 - 八、脸越来越圆、红光满面、肚子越来越大有紫色条纹、年纪轻轻摔一跤骨折了、碰一下就瘀青一片；
 - 九、血压升高是阵发性的，或伴有头痛心慌大汗，或伴体重减轻。

聚焦健康



健康人
博爱心

延安市博爱医院获评为5A级社会组织

本报讯（通讯员 张欣）近日，延安市博爱医院迎来了发展历程中的一座重要里程碑——成功评选为5A级社会组织，这一殊荣是对医院长期以来在医疗服务、社会公益、组织管理等方面不懈努力与卓越成就的高度认可。

作为延安市医疗卫生领域的重要力量，博爱医院始终秉持“人道、博爱、奉献”的精神，在医疗技术提升上持续发力。医院不断引进先进的医疗设备，加强学科建设，培养专业人才队伍，打造了一批优秀学科和特色专科，为患者提供精准、高效的诊疗服务，众多疑难病症在这里得到有效救治，患者满意度稳步提升。

在社会公益道路上，博爱医院的身影也从未缺席。多年来，该院积极组织医疗团队深入偏远山区、农村开展义诊活动，为群众送医送药、免费体检，普及健康知识，将优质医疗资源延伸到基层的每一个角落，让更多百姓在家门口就能享受到专业的医疗服务，以实际行动践行着社会责任与担当，为延安地区的医疗卫生事业发展和社会和谐稳定作出了突出贡献。

此次5A级社会组织的成功评选，不仅是一份荣誉，更是一份责任与使命。延安市博爱医院将以此为契机，进一步优化内部管理，提升服务质量，持续在医疗技术创新、人才培养、公益事业拓展等方面深耕细作，向着更高的目标迈进，为守护延安人民的健康福祉不懈奋斗，续写医院发展的崭新篇章，在新时代的征程中绽放更加耀眼的光彩。



康复一人幸福一家
延安新东康复医院

情暖百姓送健康 义诊服务到小区

本报讯（通讯员 古军涛）通过免费的医疗服务，提高社区居民的健康水平，关注老年人群体的健康问题。2025年1月10日，延安新东康复医院联合长青国际小区开展了“情暖百姓送健康”为主题的义诊活动。

在延安新东康复医院项目办带领下，由综合内科、康复医学科二病区、康复医学科一病区、疼痛康复科、康复医学科治疗区、儿科、康复医学科四病区等科室7名医护人员参加本次活动。

本次义诊活动，医生们耐心地为每一位前来咨询的居民进行健康检查，护士们细心地为他们测量血压、血糖，专家们则在一旁解答居民的各种疑问。一位老奶奶激动地说：“这样的活动太及时了，我们老年人平时去医院不方便，今天能在家门口享受到这么专业的医疗服务，真是太感谢了。”

延安新东康复医院相信这样的合作不仅能够提升社区居民的健康水平，还将促进社会的和谐稳定，让更多的人感受到来自社会的温暖和关怀。



疾控激健康
延安市疾控中心

长期睡不够，身体会发生什么可怕变化

在现代社会，失眠已成为一个日益严重的问题。根据2022年中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》，近三分之二的受访者曾经历过睡眠困扰，其中入睡困难成为首要问题。

有研究发现，睡眠时间低于7个小时或超过8个小时，由心脑血管疾病、癌症等各种疾病导致的死亡率都会显著提升。

长期睡眠不足7个小时，不仅会影响我们的日常生活，还会对我们的身心健康产生深远的影响。那么，这些影响具体包括哪些方面呢？今天就来详细说说。

一、长期睡不够，身体会发生这些变化

睡眠对人体的健康至关重要，短期的睡眠不足就会损害认知功能。如果这种状况持续时间更长，将对身心健康产生更为严重的影响。

1. 增加偏头痛发病率
得过偏头痛的人应该知道，偏头痛发作的时候会抽走你所有的精气神，而失眠会助力偏头痛的发生。一项跨越11年的研究揭示，长期失眠的人在11年后患偏头痛的风险比那些没有失眠问题的人高出40%，而慢性头痛的风险则高出50%。

2. 增加心脑血管疾病风险
睡眠不足会打乱正常的血压昼夜节律，导致收缩压和舒张压在夜间不降低，而交感神经系统则持续处于激活状态，从而引发高血压。这种情况会将高血压和心脏病的风险提高30%。

3. 影响心理健康
除了对身体健康的影响，睡眠不足还会影响心理健康，它被视为抑郁和焦虑等精神障碍的一个风险因素。一个挪威的大规模人群研究发现，失眠者相比于非失眠者，焦虑症的风险高4.2倍，抑郁症的风险高2.7倍。

4. 加速大脑衰老
研究还发现，频繁的人入睡困难与14年后的记忆退化、执行功能减弱、语言能力下降、视觉构建能力和处理速度减慢有关，这相当于提前2.2到3.4年衰老。这些可能就与发生的抑郁等症有关。

5. 缩短预期寿命
长期睡眠不足还会增加死亡风险，缩短预期寿命。悉尼大学的一项研究表明，睡眠量差的女性和男性的无心血管疾病(CVD)预期寿命分别减少了1.80年和2.31年。其中，最大的影响来自睡眠相关的呼吸障碍，它会使男性的无CVD预期寿命减少6.73年，女性减少7.32年。

二、如何调整睡眠？

为了避免睡眠不足带来的这些问题，我们可以采取一系列的措施来改善我们的睡眠质量。

首先，我们需要创造一个有利于睡眠的环境。这意味着我们应该避免在床上使用手机，确保我们的睡眠环境是舒适、安静和黑暗的。

其次，我们还可以通过调整我们的日常习惯来改善我们的睡眠质量。这包括避免晚上大量饮水，减少咖啡因和酒精的摄入，以及避免使用强光。

我们还可以通过合理的饮食来改善我们的睡眠质量。研究表明，维生素D可以改善20-50岁人群的睡眠质量。我们可以通过食物或营养补充剂来摄取维生素D和其他有助于改善睡眠的微量元素。

总之，睡眠对我们有着重要性。如果长期受到失眠的困扰，不妨尝试上述方法来改善你的睡眠质量。

同时，努力保持一个平和的心态，理性面对失眠问题，避免因偶尔的失眠而产生过多的焦虑。



携手合作微创手术 子宫内腺癌“大事化小”

本报讯（通讯员 高小娥）“这么大的手术，肚子上这么小的口子，术后恢复这么快，谭教授专程从西安过来给我做手术，真是太感谢了。”元旦当天，西北妇女儿童医院帮扶专家谭宏伟教授放弃休息时间与延安市人民医院妇科团队默契配合，为一名患者成功实施“腹腔镜下筋膜外全子宫切除术+双侧附件切除术+盆腔淋巴结切除术”，预示着2025年市人民医院与西北妇女儿童医院的合作开启了新的篇章。

高大姐今年56岁，绝经8年，阴道间断流血1月为主诉入院，子宫内膜诊断性刮宫病理提示(宫腔)子

宫内膜复杂性非典型增生，不排除子宫内膜癌Ⅰ级，随后与西北妇幼病理会诊切片提示考虑为腺癌，建议手术治疗。由于她患有高血压、高血脂、肥胖病史，这就要求医生用更精准快速的方式保障患者术中安全，以及减少术后并发症的发生。当得知是子宫内膜癌这个消息后，患者和家属都焦虑万分，“我能不能做腹腔镜手术啊”“术后会不会伤口感染”“是不是还需要二次手术啊”……这些困扰其实也是大夫们头疼的问题。谢彩霞主任医师、范淑静副主任医师在了解到这一情况后，给患者详细解释病情、治疗方

案、手术的可行性，安抚其紧张不安的情绪。同时，西北妇女儿童医院帮扶专家谭宏伟教授对患者病情进行了缜密讨论，制定了“腹腔镜下筋膜外全子宫切除术+双侧附件切除术+盆腔淋巴结切除术”方案。腹腔镜下行子宫内膜癌术是妇科腹腔镜的高难度手术，开展此类手术的医生，必须具备扎实的妇科恶性肿瘤开腹手术基础、腹腔镜止血、缝合手术技巧和知晓精细的盆腔解剖学知识，同时结合有效的防范并发症的措施，方能使这种手术变得规范、安全，发挥腹腔镜手术的独特微创优势。面对重重困难及各种考验，在

手术麻醉科的密切配合下，谭宏伟教授及市人民医院妇科团队凭借丰富的经验、敏锐的手感，顺利完成该手术，术中出血仅10ml，术后患者各项指标正常，恢复良好。随着学科技术的不断发展，对妇科微创手术操作的要求也越来越高，与传统的妇科恶性肿瘤相比，腹腔镜具有创伤小、出血少、手术视野范围大、耗时短、术后恢复快等优点。

这次手术是难度极大的妇科Ⅳ级手术，此例手术的成功开展，为该院妇科微创治疗妇科恶性肿瘤提供了宝贵的诊疗经验，标志着市人民医院妇科微创技术又上了一个新的台阶。

全国名医延安送宝 实用技术规范指导

本报讯（通讯员 李延）近日，由中华医学杂志社主办，《中华妇产科杂志》编辑委员会、西安交通大学第二附属医院、延安市人民医院妇科承办的“妇科手术实用技术与指南规范基层医师巡讲(延安场)”在我市举办。

延安市人民医院党委书记李小

郎致欢迎辞，表达了对专家们的热烈欢迎以及对妇产科事业发展的期望。学术会议聚焦妇科临床常见病，结合相关指南，围绕妇科基本术式及热点难点问题展开讲解和讨论。

北京妇产医院段华教授讲授了《剖宫产瘢痕妊娠腹腔镜手术》；中国人民解放军总医院孟元光教授讲

授了《阴式手术并发症的预防和处理》；西安交通大学第二附属医院谢秀英教授就基层存在问题《如何开展腹腔镜规范化培训》进行授课分享；中日友好医院凌斌教授讲授了《子宫肌层腹腔镜下剔除术》，在场的医生们提供了新的治疗思路。同时会议就《复发性卵巢癌》及《化

脓性阑尾炎》两个特殊病例分享进行了热烈的讨论，会议内容丰富，精彩纷呈，为广大妇科医学同道搭建了更高更广阔的学术交流平台，传递了妇产专业的新观念、新理念、新技术，进一步提高了基层诊疗技术，有利于推动基层妇产科高质量蓬勃发展，为广大女性提供更加优质、高效、安全的医疗服务。



高晓红被聘为国家级质促中心评审专家

本报讯（通讯员 云莉）近日，在2024年国家质促中心评审工作会议上，为表彰延安大附院感染病科高晓红教授在感染领域(华山)临床研究质促中心工作中，用自己的专业知识和经验为评审工作注入了强大

的动力，延安大附院感染病科为传染病领域国家质促中心作出了积极的贡献。国家质促中心特向高晓红教授颁发聘书，希望在今后的工作中，为推动感染领域临床研究质促工作的发展贡献更大的力量。

高晓红，教授，主任医师，内科及全科医学硕士生导师。国家传染病医学中心临床研究共建基地延安大附院主任；全国人工肝及血液净化技术示范中心延安大附院主任；传染病领域临床研究国家级质量评价和促进中

心评审专家库专家；全国疑难及重症肝病攻关协作组全国委员；延安大学第一临床医学院教学督导专家。曾获延安大学“优秀导师”、延安市“优秀医生”、延安市公共卫生工作先进个人、延安大学附属医院“教学能手”等。

延大附院介入放射科成功开展下肢动脉减容术

本报讯（通讯员 贺宝莉）2024年12月29日，延大附院介入放射科为一名下肢动脉硬化患者施行Jetstream减容及开通术，开创了陕北地区首例，陕西省内第二例Jetstream减容及开通术治疗外周动脉粥样硬化、填补了陕北该项技术的空白，为下肢动脉硬化患者

提供更为优质的治疗方案。

刘先生今年67岁，半年前无名原因及诱因出现右下肢刀割样疼痛，活动后加重，休息后可缓解。近一月来，疼痛加重，感行走困难，行走几十米后就疼痛难忍，必须休息一会儿才能再走路，并且夜间疼痛难忍。就诊延安大附院后，查体发现

其右膝关节活动受限，右膝压痛阳性。经检查诊断为：右髂总、髂内、髂外、股总、股浅动脉闭塞。

经过与介入科外聘交大一附院刘亚民教授细致分析讨论后，拟行右髂动脉旋切、球囊扩张及支架植入。与家属充分沟通并征得同意后，决定采取目前国内领先、省内第

二例的血管内粥样硬化斑块旋切术。

术中造影后延大附院刘亚民教授、王明全主任、杨建军副主任医师反复确认病变程度和位置，利用粥样硬化斑块旋切装置行髂动脉球囊扩张、支架植入+股动脉粥样硬化斑块旋切术，在介入放射科和导管室人员的密切配合下手术顺利完成，目前刘先生正在康复之中。

延安市中医医院当选为陕西省针灸学会副会长单位

本报讯（通讯员 高莉）近日，在陕西省针灸学会换届选举大会上，延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)当选为陕西省针灸学会副会长单位，针灸科主任付春爱医师当选为陕西省针灸学会第七届理事会副会长。

近年来，延安市中医医院始终坚持“守正固本，传承创新”的理念，

充分发挥延安市级中医院龙头作用，培养优秀人才，加强学科建设，积极推进中医药事业发展。医院将以此次会议为契机，加深与各医疗兄弟单位的沟通与交流，持续提升针灸临床实践研究，勇攀针灸医学高峰，提高服务水平和质量，为患者提供更加优质的医疗服务，为推动针灸医学的普及和发展作出新的贡献。

该院针灸科是陕西省重点专科、延安市重点学科，2018年成立了“石学敏院士工作站”。科室以陕西省名中医付春爱主任医师为学科带头人，中医特色突出，中西医并进，经多年坚持不懈的努力，现已成为一支专业素质过硬、医疗技术精湛、服务水平一流的学科队伍。针灸科多年来本着“治病求本、辨证论治”的中医治疗理念，

突出个体化“双一”诊疗模式，一人一辩证，一人一方案，合理选择治疗方案，同时科室充分发挥中医药作用及优势，运用针灸结合的方法调理慢性疲劳综合征、亚健康状态等。



仁爱创新
北医三院延安分院