

危险二重奏

——糖尿病合并高血压

■文 / 姜涛

糖尿病合并高血压

糖尿病和高血压并存是临床非常常见的现象,约60%的糖尿病患者合并高血压,糖尿病患者高血压的患病率是非糖尿病人的两倍以上。

糖尿病和高血压都是心血管疾病的重要危险因素,对心、脑、肾的损害程度远远大于单纯性高血压或单纯性糖尿病。

已有临床研究证明,降压治疗可明显减少糖尿病患者的心、脑血管病死率。所以糖尿病患者应定期监测血压,及早发现高血压,一经确诊立即进行治疗,努力将血压控制在130/80mmHg以下,把糖尿病与高血压并存的危险控制在最低限度。

为何“狼狈为奸”?

2型糖尿病和高血压两者常常呈家族聚集发病,可能与共同的遗传基因有关。

2型糖尿病大多存在胰岛素抵抗,对胰岛素不敏感使胰岛素代偿性分泌增多,过多的胰岛素可促进肾脏对钠的重吸收,导致水钠潴留,增加交感神经活动,致使血管收缩,外周血管阻力增高,还刺激血管壁增生肥厚,最终引起血压升高。

血糖过高会导致肾功能受损,血压升高也会损害肾脏功能,另一方面肾功能衰竭使自身血压调节失衡,使高血压进一步恶化难以控制,三者互相影响互相促进。

糖尿病合并高血压的治疗

患者应积极参与糖尿病和高血压的双重健康教育。

高血压和糖尿病都是慢性疾病,需要长期坚持治疗,多数时间要自己管理,因此患者不仅要学习糖尿病知识,还要积极参加高血压知识的健康教育。改善生活方式是治疗糖尿病和高血压的共同基础。

良好的生活方式可以作用于高血压发病机制的不同环节,部分轻度高血压通过改善生活方式即可达到治疗目标。其中包括:合理调节饮食,控制每日总热量,减少动物脂肪的摄入;限制食盐,每人每日不超过6克;少饮酒,戒烟;适量进行体育锻炼。

运动既能降低血糖,也可以使血压下降6~7mmHg。运动可以减轻体重,增强体力,减轻胰岛素抵抗。可以选择快步走、慢跑、太极拳、气功等方式,每周进行3~5次运动,每次20~60分钟。

控制情绪激动和精神紧张,保持健康的心理状态,可以避免血压、血糖波动。

降糖、降压药物治疗同时进行并不矛盾。近年来,抗高血压药物发展迅速,患者应在医生指导下根据血压、自身特点、年龄、并发症及经济情况选择用药,药物选择强调个体化。

定期进行监测是评价治疗是否满意的重要环节。

每周测量1~2次血压,总结血压波动规律,可以更好地选择和调节用药。有条件的患者可自备血压计,学会自行测量血压。■

(本文作者系北京铁路总医院糖尿病中心主任)

随身备“安妥”,
轻松管理糖尿病

跻身于世界500强的美国雅培制药有限公司,一直以改善人类健康为己任。在2003年全球四十家顶级医疗器械企业中排名第8位。在国内逐步推出的MediSense系列血糖仪,不仅拥有全球独创真测技术,还将致力于为广大中国糖尿病患者用户提供免费、热忱的专业服务和指导,并特设800热线解答有关糖尿病和血糖控制等方面的疑问。

- 真测技术,全球独创
——更准确,经济,方便
- 同时监测血酮,独一无二
——糖尿病管理更完善



雅培“安妥”血糖/血酮仪

请定期咨询您的医生和医护人员或拨打
美国雅培糖尿病免费咨询热线

800-8203959

美国雅培
我的生活,我的血糖仪