

高血压不可不知的护理常识

□ 刘文洁

高血压是一种常见的慢性疾病，影响着全球数亿人的健康。对于高血压患者来说，除了医生的诊断和治疗，日常的护理和自我管理也是控制疾病发展的重要环节。以下是一些关于高血压护理的常识，帮助你更好地照顾自己和家人。

1. 定期测量血压

高血压的主要特征是血压高于正常值。因此，了解自己的血压水平是至关重要的。定期测量血压可以让你及时发现血压的异常变化，并采取相应的措施。推荐每天至少测量一次血压，并记录在纸上或电子设备上，以便追踪和分析。

2. 健康饮食

饮食是高血压护理中的重要一环。保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯有助于控制血压。增加蔬菜、水果和全谷物的摄入量，减少含有高盐、高糖和高脂肪的食品摄入。同时，适量摄入富含钾和钙的食品，如香蕉、牛奶和豆腐，有助于降低血压。

3. 适量运动

运动是降低血压的有效方法之一。定期进行适量的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，可以促进血液循环，降低体重，从而降低血压。然而，运动时应避免剧烈运动，避免在极端天气条件下进行户外运动。

4. 控制体重和饮酒

肥胖和饮酒都是导致高血压的风险因素。保持健康的体重可以降低血压，而过度饮酒会使血压升高。因此，控制饮食，保持适当的体重，限制饮酒是高血压护理的重要措施。

5. 规律作息

良好的作息习惯有助于维持血压稳定。充足的睡眠可以减轻压力，改善心情，从而有利于血压的控制。此外，避免长时间坐立不动，适时起身走动，保持身体活动状态。

6. 情绪管理

情绪波动也是导致高血压的风险因

素。长期紧张、焦虑和压力可能导致血压升高。学习放松技巧，如深呼吸、冥想和社交活动等，可以帮助你管理情绪，降低血压。

7. 合理用药

对于高血压患者来说，合理使用药物是控制疾病的关键。遵循医生的建议，按时按量服药，不随意更改剂量或停药。同时，定期复诊，及时调整用药方案。

总之，高血压的护理需要从多个方面入手，包括饮食、运动、体重控制、心理调节和药物治疗等。通过综合实施这些措施，可以有效地控制高血压，降低并发症的风险，提高生活质量。

(作者单位:重庆市江津区中医院)

超声引导下椎管内穿刺技术

□ 陈广彬

随着人们生活水平的提高，镇痛治疗的需求也日益增长。传统的镇痛方法虽然在一定程度上能够缓解疼痛，但往往效果有限，且可能带来副作用。超声引导下椎管内穿刺技术作为一种新型的镇痛治疗方法，凭借其准确、安全、有效的特点，逐渐受到广大医生和患者的青睐。本文将向大家介绍超声引导下椎管内穿刺技术的原理、操作过程以及其在实际应用中的优势。

一、原理介绍

超声引导下椎管内穿刺技术是一种利用超声成像技术，精确地定位需要穿

刺的部位，并在其引导下进行穿刺操作的技术。在超声的实时引导下，医生可以更准确地确定穿刺针的位置、深度和角度，从而提高穿刺的成功率，减少并发症的发生。

二、操作过程

1. 患者准备：医生会向患者解释手术过程，消除患者的顾虑，并确保患者了解如何配合手术。

2. 超声定位：医生使用超声仪器对需要穿刺的部位进行扫描，获取清晰的超声图像，确定最佳的穿刺路径。

3. 穿刺操作：在超声的实时引导

下，医生将穿刺针精确地插入预定位置。过程中，医生会不断调整穿刺针的位置和深度，以确保最佳的镇痛效果。

4. 药物注射：当穿刺针抵达预定位置时，医生会注入适当的镇痛药物，以达到镇痛的目的。

三、优势分析

1. 准确度高：超声引导下椎管内穿刺技术能够精确地定位需要穿刺的部位，避免误伤重要组织，提高穿刺的成功率。

2. 安全性好：在超声的实时引导下，医生可以减少对周围组织的损伤，降低并发症的风险。

3. 效果显著：通过精确的穿刺和药物注射，超声引导下椎管内穿刺技术能够有效地缓解疼痛，提高患者的生活质量。

4. 适用范围广：该技术适用于多种疼痛的治疗，如腰椎间盘突出、颈椎病、神经痛等。

5. 减少患者痛苦：与传统手术相比，超声引导下椎管内穿刺技术无需切开皮肤和组织，减少了患者的痛苦和恢复时间。

综上所述，超声引导下椎管内穿刺技术是一种准确、安全、有效的镇痛治疗方法。我们有理由相信，超声引导下椎管内穿刺技术将在未来的镇痛治疗中发挥更大的作用。

(作者单位:河北省廊坊市固安县人民医院)

头皮损伤的包扎与固定

□ 王丙香

头皮损伤是一种常见的外伤，可能由于意外、暴力、疾病等因素引起。了解并掌握头皮损伤的包扎与固定方法，对于急救现场而言至关重要。本文将为你详细解读头皮损伤的包扎与固定技巧，让你看了就会，轻松应对。

一、评估损伤程度

在处理头皮损伤前，首先要对损伤程度进行评估。观察伤口的形状、大小、深度以及是否伴有出血、肿胀等症状。如果伤情严重，应立即拨打急救电话寻求专业医疗援助。

二、清洁伤口

用流动的清水或生理盐水轻轻清洗

伤口，去除周围的污渍和异物。注意不要使用酒精或碘伏等刺激性物质，以免加重疼痛。

三、包扎方法

1. 常规包扎：使用消毒纱布或无菌敷料覆盖伤口，然后用医用绷带进行包扎。包扎时遵循由轻到紧的原则，以免一开始用力过猛导致伤口破裂。随着时间的推移，绷带会逐渐紧实，达到理想的效果。

2. 加压包扎：对于出血量较大的伤口，可以采用加压包扎法。即在常规包扎的基础上，用绷带对伤口进行适度加压，以减少出血。注意压力要适中，以免影响血液循环。

3. 头部固定：在包扎过程中，为防止头部摇摆，可使用弹性绷带或夹板进行固定。

四、注意事项

1. 观察包扎松紧度：包扎过程中要定期观察绷带的松紧度，以避免过松或过紧导致不适。

2. 避免移动伤者：在急救过程中，不要随意移动伤者，以免加重伤情。

3. 保持安静：尽量避免与伤者交谈或移动其头部，以减少不必要的噪音和震动。

4. 特殊情况处理：如遇到伤口无法止血的情况，可适当使用止血带或医用止血粉进行止血。但要避免使用时间过

长，并及时寻求专业医疗援助。

五、后续护理

1. 定期更换敷料：在专业医生的指导下，定期更换敷料，以确保伤口干燥、清洁。

2. 康复锻炼：在伤口愈合期间，鼓励伤者进行适当的康复锻炼，以促进血液循环和身体恢复。

3. 心理疏导：头皮损伤可能会对伤者的心理造成一定影响，需给予关爱和心理疏导。头皮损伤的包扎与固定看似复杂，实则有条不紊。通过评估伤情、清洁伤口、掌握正确的包扎方法以及注意各种细节问题，我们可以轻松应对这一紧急情况。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

如何预防和应对脊柱问题

□ 杨豪

脊柱是人体的重要部分，它由多个椎骨组成，形成了一个稳固的直立结构，支撑着我们的身体。脊柱不仅是支撑身体的框架，还包含了许多神经和血管，这些神经和血管将信息从大脑传送到身体的各个部位，以及将氧气、营养物质等输送至大脑和其他重要器官。

一、常见的脊柱问题

1. 脊柱侧弯：这是最常见的脊柱问题之一，主要表现为脊柱向一侧弯曲，可能伴随着疼痛、肌肉紧张等症状。造成脊柱侧弯的原因可能是先天性的，也可能是由于不良的姿势、运动习惯等后天因素。

2. 腰椎间盘突出：腰椎间盘突出是指腰椎间盘的纤维环破裂，髓核组织突出到椎管内，压迫神经根的一种疾病。主要表现为腰痛、下肢疼痛、麻木等症状。长时间坐姿不正确、过度使用腰部等都可能诱发腰椎间盘突出。

3. 颈椎病：颈椎病是由于颈椎间盘退行性变、骨质增生或颈部损伤等原因，引起颈椎软、硬组织退变产生一系列临床症状表现的总称。常见的症状包括颈部疼痛、上肢无力、手指麻木等。长时间低头工作、不良的睡眠体位等都可能引发颈椎病。

4. 脊柱小关节紊乱：脊柱小关节紊乱是指由于外力作用或其他原因导致脊柱小关节突之间的相对位置发生错位或关节突关节面的关节面接触面不平滑而引起的疼痛等症状。

二、脊柱问题该如何预防和应对

1. 保持良好的姿势：正确的姿势是预防脊柱问题的关键。坐姿时，要保持腰部挺直，避免长时间弯腰或久坐；站立时，要保持身体直立，避免过度弯曲或扭转。

2. 适当的运动：适当的运动可以增强脊柱周围的肌肉力量，保持脊柱的稳定性。游泳、瑜伽等运动对脊柱的负担较小，

是不错的选择。

3. 定期检查：定期进行脊柱检查可以及时发现并处理脊柱问题。建议每年进行一次全面的脊柱检查，如有不适及时就医。

4. 正确的睡眠姿势：良好的睡眠姿势可以减轻脊柱的压力，减少疼痛的发生。建议选择一个高度适中、柔软度适中的枕头，以保持颈椎的自然弧度。

总之，脊柱问题是一个常见的问题，但只要我们注意保持良好的生活习惯和正确的姿势，就可以有效地预防和应对脊柱问题。如有疑问，请及时就医。

(作者单位:河南省驻马店市中心医院)