

高血压的综合治疗与预防措施

□ 汤妍

高血压,也被称为高血压病,是当今社会面临的一项重要健康挑战。虽然它可能潜伏在我们的身体中,但高血压却不容忽视,因为它是导致心脏病、中风、肾脏问题等严重健康风险的主要因素之一。不幸的是,高血压通常被称为“沉默的杀手”,因为它往往在没有任何症状的情况下发展,直到产生了不可逆转的后果。通过合理的生活方式和医学治疗,我们可以有效地管理高血压,降低其危害。

1. 高血压的定义:高血压是一种常见的心血管疾病,其主要特征是持续性的血压升高。正常情况下,成年人的理想血压应该维持在120/80毫米汞柱以下。一旦血压持续升高到超过140/90毫米汞柱的水平,就被诊断为高血压。

2. 高血压的治疗方法

2.1 生活方式干预:2.1.1 饮食:①低盐饮食:减少高盐食物有助于降低血压,应避免食用过多的加工食品。②高钾饮食:增加钾摄入,如香蕉、土豆等,可有助于降低血压。③控制饮酒:过量饮酒会导致血压升高,限制酒精摄入非常重要。2.1.2 运动:①锻炼频率和强度:每周至少

进行150分钟的中等强度有氧运动,例如快走或慢跑,可以有效控制高血压。这些运动有助于促进心脏更有效地泵血,从而减轻身体对血压的需求。②有氧运动:跑步、游泳和骑自行车等有氧运动对心血管健康非常有益。这些活动可以增加心脏的耐受力,改善血管弹性,有助于降低高血压的风险。③静态锻炼:也称为抗阻力训练,包括举重和体重训练,可以帮助增加肌肉质量和力量。强壮的肌肉可以帮助身体更有效地利用血糖和改善代谢,从而有助于降低血压。2.1.3 减肥:①理想体重的重要性:维持理想体重对高血压管理至关重要。减轻超重和肥胖可以显著改善血压,因为脂肪组织产生的肥胖相关激素可能导致血管收缩,增加心脏负担,从而升高血压。②减肥策略:制定个性化的减肥计划至关重要,包括健康饮食和适度锻炼。减少高热量、高脂肪、高糖食物,增加蔬果和全谷物摄入。有氧运动和抗阻力训练有助于减肥、增加肌肉质量,改善新陈代谢和血压控制。

2.2 药物治疗:2.2.1 抗高血压药物

的种类:①利尿药:通过促使肾脏排除多余的盐分和水分,有效降低体内的血容量。这种降低血容量有助于减轻心脏的工作负担。②β-受体拮抗剂:通过减少心脏的负荷,减慢心跳,并降低心脏的收缩力,使心脏不必过度努力泵血。③钙通道拮抗剂:通过扩张血管,使血液更容易流动,降低心脏的负荷。④ACE抑制剂:ACE抑制剂可以抑制一种名为“血管紧张素转化酶”的酶的活性,这有助于血管扩张。⑤ARB药物:这些药物通过降低收缩血压,减轻心脏负荷,有助于降低整体血压水平。ARB药物通常用于那些对ACE抑制剂不耐受的患者。2.2.2 药物治疗的目标和监测:①血压控制目标:医生将根据患者的情况制定合适的血压目标。②药物的副作用和注意事项:不同药物可能有不同的副作用,患者需要与医生密切合作监测和管理。

3. 高血压的预防:①限制酒精摄入:酒精摄入与高血压之间存在一定的关联。一般来说,建议男性每天不超过两杯,而女性则应限制在一杯以下。过量饮酒不仅对心血管健康有害,还可能对肝

脏和其他器官产生负面影响。②戒烟:吸烟是高血压和心血管疾病的危险因素之一。烟草中的尼古丁会导致血压升高,并损害血管内皮细胞,增加动脉硬化的风险。③控制压力:慢性压力和情绪紧张可以引起血压升高,因此学会有效地应对压力和采取放松的方式对于预防高血压非常重要。这可以包括定期锻炼、深呼吸、冥想和寻求社会支持等方法。④遵医嘱:如果您有高血压家族史或其他高血压的危险因素,应该定期接受医生的建议和监测。医生可以制定适合您个人情况的治疗计划,包括药物治疗、生活方式改变和定期检查,以帮助控制血压并降低心血管疾病的风险。

维护健康的血压水平是我们每个人的终身责任。通过良好的饮食、适量的运动、戒烟和限制饮酒等健康生活方式,我们可以降低患高血压的风险。定期监测血压、控制慢性疾病、遗传因素的了解都是预防高血压的关键。记住,高血压是可以预防和治疗的,关注自己的健康,保护心血管系统,享受更健康的生活。

(作者单位:山东省荣成市中医院)

老年人常见疾病的预防与护理方法

□ 王金玲 韩丽波 王金荣

随着年龄的增长,人体的机能会出现各种变化,一些疾病和健康问题开始成为日常生活中不可或缺的一部分。老年人群体尤其容易受到多种常见疾病的困扰,为此,了解老年常见疾病的预防措施及其护理方法显得尤为重要。只有这样,我们才能保障我们的长辈过上更健康、更有质量的晚年生活。本文将为大家深入浅出地介绍这些知识,帮助每一个家庭更好地守护老年人的健康。

1. 老年人常见的疾病

1.1 高血压:被广泛称为“无声的杀手”,高血压在初期阶段常常没有明显的症状。但其长期对身体的潜在影响不容忽视,可能导致心脏病、中风和其他心血管问题。随着年龄增长,血管的弹性减少,使得血压更容易升高。

1.2 糖尿病:随着老年人新陈代谢的逐渐下降,身体对于血糖的调节能力也受到影响,可能导致血糖水平持续上升。长时间的高血糖状态会影响身体多个系统,进而增加其他疾病的风险。

1.3 关节炎:随着时间的推移,关节经历的磨损导致退行性改变,从而出现关节疼痛、僵硬等症状,限制了日常活动

的自由度。

1.4 记忆力减退/痴呆:随着大脑功能的逐渐退化,部分老年人可能面临认知功能障碍的问题,包括最为人们熟知的阿尔茨海默病。

1.5 心脏疾病:心脏是身体的“动力之源”。随着年龄增长,动脉可能发生硬化,血液流动受到阻碍,导致冠状动脉疾病等心脏问题的发生。

1.6 骨折与骨折后综合症:老年人因骨密度减少、平衡能力下降,摔倒的风险增加。摔倒后容易发生骨折,尤其是在易折部位如髋部。

1.7 前列腺疾病:随着年龄的增长,许多男性可能面临前列腺的问题,如前列腺增生,可能影响到排尿功能。

1.8 老年黄斑变性:这是一种常见的老年眼部疾病,主要影响黄斑区,可能导致视力下降,严重时可能导致失明。

1.9 听力减退:随着年龄的增长,内耳的功能可能受到损害,导致老年性的耳聋。

2. 预防方法

随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐下降,更容易受到各种疾病的困

扰。此外,由于消化吸收能力减弱,饮食管理及适量运动对于老年人来说尤为重要:①健康饮食:建议老年人增加新鲜蔬菜和水果的摄入,这些食物富含有益的维生素和矿物质,可以帮助增强免疫系统。减少盐、糖和高脂肪食品的摄入,以预防高血压、糖尿病和心脏疾病的风险。②定期体检:随着年龄的增长,定期体检变得越来越重要。每年建议至少进行一次体检,涉及血液、心电图等检查,帮助及时识别并应对健康隐患。③适量运动:持续的身体活动可以帮助保持关节灵活,提高骨密度和增强心肺功能。建议选择太极、散步、瑜伽等低冲击性的运动。这些运动方式既能有效锻炼身体,又能减少运动受伤的风险。④控制体重:随着年龄增长,新陈代谢减缓,可能导致体重上升。通过合理饮食和适量运动,老年人能有效控制体重,降低如高血压、糖尿病及心脏疾病的风险。⑤社交活动:心理健康与身体健康同等重要。参与社交活动,如加入兴趣小组、阅读俱乐部或和同龄人参加集体活动,不仅能够锻炼大脑,还可以增强心理的适应能力,帮助抵抗孤独和抑郁。⑥良好生活习惯:维持规律的

作息时间,确保每天获得足够的睡眠,以保持身体和心灵的活力。同时,应避免不良习惯,如吸烟和过量饮酒,这些都可能增加多种疾病的风险。

3. 护理建议

严格按照医嘱使用药物,避免自行增减剂量;需定期与医生沟通,确保药物之间没有相互作用。除了安装护栏和滑动防止设备,还应定期检查家中的电线、煤气等设施,避免潜在的安全隐患。根据身体状况和医生建议,适当补充维生素、矿物质和蛋白质,确保身体机能得到支持。根据需求选择合适的辅助工具,帮助老年人更自主、安全地生活,如助听器、拐杖或轮椅等。

生活的每一个阶段都充满了独特的价值和不同的挑战,面对老年阶段所特有的健康问题,我们并不是毫无办法。通过科学的预防策略和适当的护理方法,我们不仅能够有效降低疾病的影响,还可以提升生活的品质。希望每位读者都能从这篇文章中收获有益的知识和建议,使我们的晚年生活既能如夏花那般绚烂,又如秋叶那般宁静。

(作者单位:山东省荣成市中医院)

胃炎的护理策略

□ 王金玲 王金荣 韩丽波

胃炎,这一常见而又容易被忽视的健康问题,已经成为现代社会的常见疾病之一。由于日常生活中的饮食不规律、生活压力、药物摄入等因素,许多人都可能会经历胃炎带来的困扰。那么,得了胃炎后,我们应该如何进行有效的护理,以及在日常生活中需要注意哪些细节以避免胃炎的加重或复发?本文将为您提供相关的指导和建议。

1. 胃炎

胃炎,医学上定义为胃黏膜的炎症,是由于胃黏膜受到各种不良因素刺激和损伤所导致。常见的原因包括幽门螺杆菌感染、长期使用非甾体抗炎药、过度饮酒或持续的胃酸刺激。这种炎症可能是短暂的,被称为急性胃炎,或者是长时间存在的,被称为慢性胃炎。若不及时处理,慢性胃炎可能会导致胃黏膜萎缩,增加胃癌的风险。

2. 饮食护理

2.1 选择易消化食物:为了减轻胃的负担,选择对胃黏膜友好、易于消化的食物是非常重要的。如米粥、煮熟的蔬菜、蒸鱼等。它们可以在较短的时间内被胃消化,从而减少胃的工作强度。

2.2 避免刺激性食物:某些食物和饮料,如辣椒、咖啡、酒精及高盐食物,含有可能刺激胃黏膜的成分,这可能加重胃炎的症状。针对胃炎,建议尽量减少这类食物的摄入。

2.3 分餐制:与其三餐大量摄入,不如采用分餐制,即少食多餐。这样可以帮助胃逐渐适应食物的消化,避免一次性给胃带来过大的工作压力。

2.4 注意饮水:水确实对身体非常重要,但是进餐时大量饮水或饭前饭后立即饮水可能会稀释胃酸,从而影响食物的消化过程。建议在饭前半小时或饭后一小时饮水,以保证食物能得到有效的消化。

3. 生活习惯的调整

长时间的工作和生活压力可能会对胃黏膜产生不利影响,因为压力会促使身体释放更多的胃酸,为了保护胃黏膜,适当的休息和放松,正规的生活作息对胃的修复和功能维护非常有益,早睡早起,并确保每晚7-8小时的高质量睡眠,持续的精神压力可能引发或加重胃炎。利用各种方法来放松心情,如瑜伽、冥想或深呼吸等,这些方法被证明可以降低

体内的皮质醇水平,从而减少胃酸分泌。烟草中的尼古丁和酒精都会刺激胃酸分泌,并损害胃黏膜的屏障功能。长期暴露在这些物质下会增加胃炎或胃溃疡的患病风险。

4. 药物治疗与护理

治疗胃炎的药物,如抗酸药、胃黏膜保护剂或抗生素等,必须按照医生的建议规律服用,以确保药效和预防疾病复发。虽然药物治疗对于胃炎是必要的,但某些药物可能对胃或其他器官有不良影响。如有任何异常反应,务必及时告知医生,以调整治疗方案。

5. 定期体检与随访

对于胃炎患者,定期进行胃镜检查或其他相关的医学影像检查是十分重要的,因为这可以及早发现胃黏膜的异常或损伤。另外,定期随访医生,了解病情的进展和变化,可以帮助医生调整治疗方案,确保治疗的有效性和安全性。

6. 养生与锻炼

适当的运动可以促进血液循环和胃肠蠕动,有助于食物的消化和营养的吸收。如散步、太极和简单的瑜伽都是很好的选择,它们不仅有益于肠胃,还能够帮助

身体放松,减轻压力。突然的温度变化会使得胃部血管突然收缩或扩张,可能引起或加剧胃的不适。为此,患者应根据天气变化合理调整着装,以避免受凉或过度暴晒。

7. 胃炎并发症的预防

如果不加以注意和适当治疗,长期的胃炎可能会发展成为更为严重的疾病,如胃溃疡、胃出血或甚至胃癌。因此,针对任何与胃炎相关的早期症状,比如持续的胃部疼痛、黑色的大便或呕吐带血的内容物,都应及时寻求医疗帮助,并遵循医嘱进行治疗,从而有效避免并发症的出现。

8. 总结

胃炎的护理不仅仅是治疗的过程,更多地是一个生活方式的调整。每一个小细节的关注和调整,都可能为您的胃带来更多的舒适和健康。正视胃炎,与其抗争,不如学会与其和谐相处,通过合理的生活习惯和饮食调整,我们完全有能力守护自己的胃健康,享受每一天的快乐生活,让我们从此刻开始,养护好自己的胃吧。

(作者单位:山东省荣成市中医院)