

高血压的合理用药及规范治疗

□ 李海滨

高血压是一种常见的慢性疾病,它会影响人体的血压调节机制,导致一系列健康问题。高血压患者需要合理用药,规范治疗,以保障自身的健康。本文将介绍高血压的危害、合理用药的原则以及规范治疗的方法,帮助大家更好地应对高血压。

一、高血压的危害

高血压是一种慢性疾病,它会影响到人体的血压调节机制,导致一系列健康问题。高血压的主要危害包括:

1. 增加心脑血管疾病的风险:高血压是心脑血管疾病的重要危险因素,它会导致脑卒中、心肌梗死等严重疾病的

发生。

2. 损害肾脏:长期高血压会导致肾脏损害,引起肾功能衰竭等严重后果。

3. 影响其他器官:高血压还会影响眼睛、心脏、血管等其他器官的功能,导致多种并发症的发生。

因此,高血压患者需要积极治疗,合理用药,以保障自身的健康。

二、高血压合理用药的原则

高血压患者需要合理用药,遵循以下原则:

1. 遵医嘱:患者应遵循医生的建议,按时按量服用药物,不要随意更改药物剂量或停药。

2. 选择合适的药物:根据患者的病情和身体状况,选择合适的药物进行治疗。同时,要注意药物的副作用和相互作用,避免使用不必要的药物。

3. 坚持长期治疗:高血压是一种慢性疾病,需要长期治疗。患者应坚持服药,定期监测血压,及时调整治疗方案。

4. 注意药物相互作用:高血压患者可能同时服用其他药物,需要注意药物之间的相互作用,避免影响血压调节机制。

三、规范治疗的方法

高血压患者除了合理用药外,还需要规范治疗,包括以下几个方面:

1. 定期监测血压:患者应定期监测血压,了解自己的血压水平,及时调整治疗方案。同时,要注意观察药物的副作用和不良反应,及时就医。

2. 改善生活方式:患者应改善生活方式,包括控制饮食、增加运动、减轻压力等。

3. 坚持健康的生活习惯:高血压患者需要坚持健康的生活习惯,包括合理的饮食、适量的运动、充足的睡眠等。

总之,高血压是一种常见的慢性疾病,需要合理用药和规范治疗。患者应遵循医生的建议,按时按量服用药物,改善生活方式,坚持健康的生活习惯。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)

中医针灸知多少

□ 李研

在我们的生活中,中医针灸是一种常见的治疗方法,它以其独特的疗效和安全性,深受广大患者和医生的信赖。那么,关于中医针灸,你知道多少呢?

首先,让我们了解一下什么是针灸。针灸,简单来说,就是通过刺激身体的穴位来达到治疗疾病的目的。穴位是人体经络线上的一些特殊点,当针或艾灸这些穴位时,可以激发人体的自愈能力,从而达到治疗疾病的效果。针灸并不直接改变身体内部的状态,而是通过刺激身体的自然反应机制,使身体达到自我调整的目的。

那么,针灸是如何工作的呢?首先,医生会根据病人的症状和身体状况,选择适当的穴位进行针灸。这些穴位的选择通常是基于古老的医学理论,例如“阴阳五行”、“脏腑经络”等。然后,医生会使用针或者艾灸来刺激这些穴位,刺激的强度和持续时间会根据病情和病人的反应进行调整。针灸的疗效通常在几次治疗后会显现,这是因为身体需要时间来适应和治疗。

针灸在许多疾病中都有应用,包括但不限于疼痛管理、神经性疾病、内科疾病、妇科疾病、儿科疾病等。许多研究表

明,针灸在治疗某些疼痛疾病,如关节炎、神经痛和手术后疼痛等方面,效果显著。同时,针灸也被广泛应用于神经性疾病的治疗,如面瘫和某些类型的癫痫。在内科疾病中,针灸也被用于改善消化问题、改善睡眠和增强免疫力。在妇科和儿科中,针灸也被用于一些常见的问题,如痛经和婴儿腹泻。

然而,针灸并非适用于所有人和所有情况。例如,对于某些严重的疾病,如癌症或严重的心血管疾病,针灸可能不是最佳的治疗选择。此外,针灸的效果也会受到病人身体状况、疾病类型以

及医生技术的影响。因此,在选择针灸作为治疗方法时,病人应寻求专业医生的建议。

最后,关于针灸的安全性,许多人对此表示担忧。事实上,经过科学验证和广泛应用的针灸是非常安全的。然而,就像任何医疗程序一样,针灸也可能引起一些轻微的副作用,如皮肤发红、疼痛、疲劳等。这些都是正常反应,通常会在几天内消失。对于这些情况,医生会进行适当的处理。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

妊娠合并高血压预防潜在的风险

□ 李慧

妊娠合并高血压是一种常见的妊娠期疾病,包括妊娠期高血压、子痫前期、子痫等。这种疾病会对孕妇和胎儿的健康造成威胁,因此预防潜在的风险非常重要。本文将介绍妊娠合并高血压的预防潜在的风险的相关知识。

一、了解妊娠合并高血压的病因

妊娠合并高血压的病因较为复杂,包括遗传、免疫、营养、环境等多种因素。其中,遗传因素在妊娠合并高血压的发生中起着重要作用,约有50%的患者有家族遗传史。此外,孕妇在怀孕期间体内激素水平的变化、营养不良、免疫功能下降等也会导致妊娠合并高血压的发生。

二、妊娠合并高血压的预防措施

1. 健康饮食:孕妇应保持均衡

的饮食,摄入足够的营养物质,特别是蛋白质、维生素、铁、钙等矿物质。避免过度摄入高脂肪、高糖分、高盐分的食物,以减少高血压的风险。

2. 适当运动:孕妇应保持适度的运动,如散步、瑜伽等,以增强体质,提高免疫力。运动时应避免剧烈运动,以防意外发生。

3. 控制体重:孕妇应定期进行体重监测,控制体重增长在合理范围内。过快或过慢的体重增长都可能导致妊娠合并高血压的风险增加。

4. 定期产检:孕妇应定期进行产前检查,及时了解自己的身体状况和胎儿的发育情况。在产检过程中,医生可以及时发现并处理妊娠合并高血压的潜在风险。

5. 保持良好心态:孕妇应保持心情愉快,避免过度紧张、焦虑等情绪

波动。良好的心态有助于降低妊娠合并高血压的风险。

三、妊娠合并高血压的症状及处理

妊娠合并高血压的症状包括头痛、头晕、恶心、呕吐、水肿、蛋白尿等。一旦出现这些症状,孕妇应及时就医。在医生的指导下,孕妇可以采取药物治疗或住院治疗等措施,以控制病情的发展。

妊娠合并高血压是一种常见的妊娠期疾病,但通过了解其病因和预防措施,我们可以有效降低其发生的风险。孕妇应保持健康的生活方式,定期进行产前检查,及时了解自己的身体状况和胎儿的发育情况。在出现症状时,应及时就医,以便得到及时的治疗和处理。让我们共同努力,为孕妇和胎儿的健康保驾护航。

(作者单位:河北省文安县医院)

过敏性休克是一种常见的过敏反应,当身体接触到过敏原时,如某些药物、食物或昆虫叮咬,身体会突然产生强烈的免疫反应。这篇文章将详细介绍过敏性休克的护理,包括症状识别、应急措施、日常护理和药物管理。

一、症状识别

过敏性休克的症状通常在接触过敏原后几分钟到几小时内出现。最常见的症状包括:

1. 呼吸系统:呼吸困难、胸闷、咳嗽、喉头水肿。2. 心血管系统:心悸、血压下降甚至休克。3. 皮肤:瘙痒、潮红、荨麻疹、皮疹。4. 消化系统:恶心、呕吐、腹痛。

二、应急措施

如果家人或自己在遭遇过敏性休克,应立即采取以下应急措施:

1. 移除过敏原:将患者移至无过敏原环境,如室外。2. 保持呼吸道畅通:解开患者领口,确保呼吸道畅通。如有需要,可以吸氧。3. 监测生命体征:密切监测患者的血压、心率等生命体征,如情况紧急,应呼叫急救车。4. 紧急送医:在等待急救车的同时,记录患者症状和体征,为医生提供诊断依据。

三、日常护理

1. 环境管理:保持室内环境清洁,避免养宠物和植物等可能引起过敏的物品。定期打扫卫生,减少尘螨滋生。2. 饮食管理:避免食用可能引起过敏的食物,如海鲜、牛奶等。如有过敏史,应向医生咨询饮食建议。3. 避免剧烈运动:过敏性休克患者应避免剧烈运动,如跑步、游泳等可能增加过敏反应的活动。4. 定期检查:定期进行过敏原测试,了解自己对这些物质过敏,以便在生活中尽量避免接触。5. 准备急救药物:家中应常备抗过敏药物和急救药品,如肾上腺素笔,以备不时之需。

四、药物管理

过敏性休克的治疗主要依赖于抗过敏药物和急救药品。常见的抗过敏药物包括抗组胺药和激素类药物,可以缓解过敏症状。家中应常备这些药物,以便在紧急情况下使用。使用药物时,应遵循医生建议的剂量和频率。如有疑问,应向医生咨询。

总结,了解过敏性休克的护理知识对于预防和治疗非常重要。通过识别症状、采取应急措施、进行日常护理和药物管理,我们可以更好地照顾过敏性休克患者,减轻他们的痛苦,并降低并发症的风险。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

过敏性休克的护理

□ 李娜

关于麻醉的那些事儿

□ 李腾

在我们的日常生活中,麻醉是一个经常被提及但可能并不完全理解的词汇。它常常出现在手术,甚至是一些日常疼痛管理的情况中。那么,什么是麻醉?本文将为你揭开麻醉的神秘面纱,让你对它有更深入的了解。

一、麻醉是什么

麻醉一词来源于古希腊。它是一种常用的临床操作技术,主要通过应用麻醉药物或者其他方法使患者意识丧失或意识仍存在但对疼痛无知觉,保证手术或其他操作安全顺利地进行。麻醉还可用于缓解疼痛和某些疾病的治疗。

二、麻醉的类型有哪些

麻醉分为局部麻醉和全身麻醉两种类型。局部麻醉是指将麻醉药物作用于周围神经。全身麻醉则是

麻醉药物作用于中枢神经系统。生活中常有人问:哪种麻醉方式好?麻醉没有好坏之分,麻醉方式的选择要根据患者实际情况、手术方式、手术部位而定。一方面要满足手术要求;另一方面要对生命体征干扰最小。

三、全身麻醉会不会影响智力

全身麻醉不会影响智力。现代麻醉采用的药物均为对人体影响小、代谢快的药物,术后可经过人体完全排除。即使全身麻醉的麻醉药物,通过抑制大脑功能消除意识和疼痛,但这种抑制是可控可逆的。

四、术后镇痛会影响恢复吗

答案是否定的。术后麻醉医生会根据患者的要求和个人情况,制定不同的镇痛方案。术后的镇痛不会增加伤口的感染率,也不会影

响切口边缘组织的生长。甚至有效的镇痛可以改善睡眠、增强术后免疫功能、利于咳嗽排痰、利于提前下床活动等。可以减少肺部感染、下肢静脉血栓的形成等术后并发症,加快术后康复。

五、麻醉医生只是打一针的人吗

麻醉医生是打麻醉的,但不是打一针就可以把麻醉做好的人。麻醉的诱导、麻醉的维持以及苏醒都要由麻醉医生来完成,麻醉医生最关键的事情还在于维持和抢救患者生命体征,所以麻醉医生也有了“守护神”之称。

总之,麻醉是一种常见的医疗技术,广泛应用于各种手术和治疗方法中。

(作者单位:河北省石家庄市第四医院)