

# 高血压生活方式干预

□ 陈国杰

## 1、减少钠盐摄入,增加钾的摄入

钠盐可明显升高血压,增加高血压的发病风险,而钾盐则对抗钠盐升高血压的作用。推荐盐的摄入量每日小于5克。需要注意的是,这里指的不止是食用盐,还要考虑一些含盐的调味品,如酱油、鸡精等还有高盐的食品如咸菜、腌制食品等。

## 2、控制体重

超重和肥胖是高血压的风险因素之一,而以腹部脂肪堆积为典型特征的中心性肥胖还会进一步增加高血压等心血管与代谢性疾病的风险,适当降低体重,减少体内脂肪的寒凉,可明显降低血压。衡量超重和肥胖最简便和常用的生理测量指标是BMI(计算公式为体重kg/身高<sup>2</sup>即m<sup>2</sup>)和腰围。BMI通常反映全身肥胖程度,腰围主要反应中心性肥胖的

程度。成年人BMI18.5-23.9kg/m<sup>2</sup>为正常,BMI24-27.9kg/m<sup>2</sup>为超重,提示要控制体重;BMI≥28kg/m<sup>2</sup>为肥胖,应减重。

## 3、合理膳食

指南推荐的膳食模式有得舒饮食(DASH饮食)、中国心脏健康饮食(CHH)和辣膳食模式。

## 4、适量运动

一般的体力活动可增加能量消耗,对健康十分有益。定期的体育锻炼则可以产生重要的治疗作用,可降低血压,改善代谢等。运动方式:可采取有氧运动、抗阻运动、冥想与呼吸训练、柔韧性训练与拉伸训练等。

运动时间:对于血压控制良好的高血压患者,建议以中等强度有氧运动为主,每天30分钟,每周5-7天。最好辅以每周2-3次的抗

阻运动,增加肌肉量,也建议同时结合呼吸训练与柔韧性和拉伸训练,中等强度运动可以通过心率来换算:用220减去年龄,再诚意60%或70%,得到的数字就是中等强度的心率;对于血压未控制者(收缩压大于160mmHg),在血压得到控制前,不推荐进行高强度运动。

## 5、限制饮酒

任何类型的酒精对人体都无益处,使健康损失最小化的建议是高血压患者不饮酒。

## 6、不吸烟

强烈建议并督促高血压吸烟者戒烟,且不吸二手烟;尽量避免使用电子烟替代疗法;戒烟时辅以体育锻炼。

## 7、保持心理平衡

心理或精神压力引起心理应激反应,即

人体对环境心理和生理因素的刺激作出的反应。长期、过度的心理反应,尤其是负性的心理反应会明显增加心血管风险。

## 8、睡眠

增加有效睡眠时间和改善睡眠质量可以显著提高降压药的药效,降低高血压的发病率和病死率。每天睡眠>7小时可以降低高血压的患病风险。阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征可增加夜间高血压患者的血压变异性,降低心率变异性,也就是说影响夜间的血压和心率。周期性低氧血症、频繁觉醒和睡眠剥夺等临床表现会导致交感神经激活,从而促进血压升高,引发心脏、肾脏等相关靶器官损害。

(作者单位:河北省行唐县中医医院)

# 冬季,谨防一氧化碳中毒

□ 倪宪强

一氧化碳(carbon monoxide CO)是一种无色、无味、无刺激性的气体。一氧化碳中毒是秋冬季节一大隐形杀手,每到秋冬季节全国各地的一氧化碳中毒事件时有发生。凡含碳物质燃烧不完全均可产生一氧化碳。井下放炮、瓦斯爆炸、煤气管破损、热水器漏气、汽车尾气排放、取暖设施(火炉、火炕、火墙等)不当等均可引起急性中毒。

一氧化碳和血液中运输氧气的血红蛋白关系特别好,一旦血红蛋白遇到一氧化碳就不会再运输氧气,因此吸入一氧化碳后,血液中的氧气就会减少,心肺等重要器官就会缺氧。大脑对缺氧最敏感,往往首先受累,就会出现疲乏困倦症状,很多人都以为自己只

是犯困想睡觉,常常不能意识到是一氧化碳中毒,睡着后继续吸入一氧化碳,直到昏迷,甚至死亡,所以一氧化碳中毒十分危险。

能正确识别一氧化碳中毒的症状对挽救生命十分重要。轻度中毒时会有疲乏困倦、头晕头痛、恶心呕吐、四肢无力,这个时候赶紧开窗、离开中毒环境、呼吸新鲜空气就能迅速缓解症状。中度中毒时皮肤和口唇颜色会出现一氧化碳中毒特有的樱桃红色,还伴随视力降低以及浅昏迷等症状,积极送往医院抢救还能在数天内康复,不留后遗症。但是重度中毒,往往会出现血压变低、四肢发冷、大小便失禁甚至深昏迷及死亡,直接威胁到生命安全。

一旦发现有人一氧化碳中毒后,要立即打开门窗,同时应搬掉煤炉或关掉煤气开关并将病人移出中毒场所。一定不要在中毒环境下开灯、打电话、点蜡烛等,防止一氧化碳浓度过高遇到明火发生爆炸。解开病人衣领和裤带,保持呼吸通畅。如病人有呕吐症状,一定要清理干净嘴巴里的分泌物,佩戴假牙的老人需要取下假牙,以防回吸污物、假牙等吞入气管,引起窒息死亡。对呼吸与心跳停止的病人,应立即实行胸外心脏按压和人工呼吸。氧气治疗是一氧化碳中毒最有效的办法,轻度中毒通常使用面罩吸氧两天以上能缓解症状。中度及重度中毒必须使用高压氧舱,高压氧可以快速补充人体的氧气,促进一氧化

碳的排出,改善人体缺氧的状态。

一氧化碳没有颜色也没有味道,让人在不知不觉的情况下中毒,所以预防一氧化碳中毒非常重要。在使用炭火取暖或煮饭时一定要打开门窗通风透气。如果家里安装的燃气热水器,不得将燃气热水器直接安装在卫生间内,应选择在通风环境好的地点安装,同时必须安装通向室外的独立烟道。在浴室洗澡时,时间不要过久,门窗也不要关死。使用罐装煤气做饭时,使用结束一定要拧紧开关,防止煤气泄漏。也可以在家安装一氧化碳探测仪,监测空气中的一氧化碳,当空气中有过量一氧化碳时,可发出报警声。

(作者单位:河北省卢龙县医院急诊科)

# 孩子腹泻怎么办

□ 高红娜 陈国杰

腹泻是儿童常见的消化系统问题,给孩子和家庭带来了不便和担忧。对于父母来说,了解如何应对孩子的腹泻是至关重要的。但是,很多人可能不清楚应该如何正确处理和管理孩子的腹泻。因此,本文将为父母提供一些有益的建议,包括保持孩子充足的水分摄入、适当调整饮食、注意卫生习惯等,帮助他们更好地应对孩子的腹泻问题,保障孩子的健康和舒适。

## 1、保持充足的水分摄入

在腹泻期间,孩子需要更多的水分来补充身体丢失的水分。家长可以给孩子提供清水、淡盐水或者口服补液盐溶液。如果孩子不喜欢喝水,可以尝试给他们喂食含水量较高的食物,如西瓜、苹果泥等。注意观察孩子的

尿量和颜色,正常情况下,孩子应该每天排尿3-5次,尿液呈淡黄色。如果孩子的尿液变得浓稠或者排尿次数明显减少,可能是脱水的迹象,需要及时就医。避免给孩子喝含咖啡因或含糖饮料,这些饮料可能会刺激肠道,加重腹泻症状。

## 2、适当调整饮食

适当调整孩子的饮食是必要的,在腹泻期间,孩子的肠道对食物的吸收能力可能会下降,因此我们应该避免给孩子吃油腻、辛辣或者难以消化的食物。可以选择一些清淡易消化的食物,例如米粥、面条、煮熟的蔬菜和水果。可以给孩子多吃一些含益生菌的食物,如酸奶、发酵豆腐等,有助于恢复肠道菌群平衡。避免给孩子吃过多的纤维食物。纤维是帮

助消化的重要成分,但在腹泻期间,过多的纤维摄入可能会刺激肠道,加重腹泻症状。可以暂时减少孩子摄入的纤维量,待腹泻症状缓解后再逐渐增加。

## 3、注意卫生

保持手部清洁是非常重要的。孩子们应该经常洗手,特别是在使用洗手间后、接触到脏物后以及进食前。正确的洗手步骤包括用肥皂和温水洗手,搓洗至少20秒,并彻底冲洗干净。家长们应该教育孩子们正确洗手的重要性,并监督他们的洗手行为。保持环境清洁也是预防腹泻的重要措施之一。孩子们所处的环境应该保持整洁,尤其是厕所和厨房。家长们应该定期清洁这些区域,并确保孩子们养成良好的习惯,

如不在地上乱扔垃圾,不将脏物带入餐桌等。此外,当孩子出现腹泻症状时,家长应该尽快带孩子去医院就诊。在就医过程中,与医生保持良好的沟通非常重要。

## 结语:

在面对孩子腹泻的挑战时,父母的正确应对和管理至关重要。及时保持孩子的水分摄入,调整饮食以缓解症状,注意卫生习惯和手部卫生等措施都是有效的应对方法。此外,及时就医和与医生保持沟通也是非常重要的。在孩子腹泻的过程中,父母要保持冷静和耐心,给予孩子足够的关爱和护理,以促进他们的康复和健康成长。

(作者单位:河北省行唐县人民医院、行唐县中医医院)

# 慢阻肺患者如何科学护理

□ 王淑芳

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的呼吸系统疾病,给患者带来了严重的健康问题和生活质量下降。对于慢阻肺患者来说,管理自己的病情至关重要。但是,很多人可能不清楚应该如何有效地管理自己的病情。本文将为慢阻肺患者提供一些有益的建议,包括合理使用药物、定期锻炼、保持健康的生活方式等,帮助患者更好地控制和管理自己的病情,提高生活质量。

## 1、合理使用药物

慢阻肺患者应该根据医生的建议,准确地使用各种药物。这包括吸入式药物,如支气管扩张剂和类固醇。吸入式药物可以直接作用于呼吸系统,减轻症状和缓解气道狭窄。然而,使用方法和频率的不正确可

能会导致药物的浪费和不良反应的增加。患者应该仔细阅读药物说明书,按照正确的方法和剂量使用药物。慢阻肺患者应该遵循定期使用药物的计划。这意味着按时使用药物,不要随意停药或忽略药物的使用。定期使用药物有助于维持稳定的药物浓度在体内,从而保持药物的疗效。定期使用药物还可以减少急性发作的风险,提高患者的生活质量。

## 2、定期锻炼

对于慢阻肺患者来说,选择适合的锻炼方式和强度是至关重要的。他们应该与医生或专业的康复师咨询,制定个性化的锻炼计划。一般来说,慢阻肺患者可以选择适度的有氧运动,如散步、慢跑、骑自行车或游泳。这些

运动可以提高心肺功能,增强呼吸肌肉的力量,并且不会对关节造成过大的压力。除了有氧运动,慢阻肺患者还可以进行一些力量训练。这些训练可以通过使用举重器械、弹力带或者自身体重来进行。力量训练可以增强肌肉力量,帮助患者更好地应对日常生活中的活动,并减轻呼吸困难。

## 3、保持健康生活方式

慢阻肺患者应该戒烟或避免二手烟。吸烟是慢阻肺的主要原因之一,因此,对于患有这种疾病的人来说,戒烟是至关重要的。同时,他们还应该尽量避免二手烟的接触,因为二手烟也会对呼吸系统产生负面影响。慢阻肺患者应该注重饮食健康。他们应该遵循一个均衡的饮食计划,包括蔬菜、

水果、全谷物和富含健康脂肪的食物。这些食物可以提供患者所需的营养物质,增强免疫系统,减少感染的风险。应该避免过度饮食和摄入高脂肪、高盐和高糖的食物,以减轻身体负担。

## 结语:

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种需要长期管理的疾病,患者应该积极参与自我管理,以控制病情并提高生活质量。通过合理使用药物、定期锻炼、戒烟、保持健康的饮食等方式,慢阻肺患者可以减少症状的发作频率和严重程度。患者在自我管理的过程中,应保持积极的态度,坚持做好各项措施,以获得更好的健康和生活质量。

(作者单位:河北省行唐县中医医院)