

# 高血压的日常护理方法

□ 何桂香

高血压,这个在现代社会中日益普遍的“隐形杀手”,正悄无声息地影响着无数人的生活质量和健康安全。它不像急性病症那样来势汹汹,却能在长期无声无息中侵蚀血管、损害器官,甚至引发心脑血管疾病等严重后果。因此,对于高血压患者而言,除了遵循医嘱、按时服药外,日常生活中的细致护理同样至关重要。本文将从饮食调整、规律运动、情绪管理与定期检查、健康生活方式几个方面,深入浅出地探讨高血压患者的日常护理策略,旨在帮助大家以简单易懂的方式,掌握守护健康的方法。

## 一、饮食调整:舌尖上的降压秘籍

合理膳食,是高血压管理的基石。饮食中的盐分、脂肪、糖分及某些营养素的摄入量,直接影响着血压的稳定。首先,减盐是关键一步。高盐饮食是高血压的重要诱因之一,建议每日食盐摄入量不超过5克,尽量使用低盐调味品,减少腌制、加工食品的摄入。同时,增加钾的摄入也大有裨益,如多吃香蕉、土豆、菠菜等富含钾的食物,有助于促进钠的排出,降低血压。

均衡膳食同样重要。应保证蛋白质、维生素、矿物质等营养素的全面摄入,适量增加全谷物、豆类、鱼类、瘦肉及新鲜果蔬的

比例,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,如限制油炸食品、肥肉及甜品的食用。此外,适量饮酒或最好戒酒,因为酒精会暂时升高血压,长期过量饮酒更是高血压的独立危险因素。

## 二、规律运动:动起来的降压良方

运动是天然的降压药。适量的有氧运动不仅能够增强心肺功能,还能有效促进血液循环,降低血压水平。对于高血压患者而言,选择适合自己的运动方式至关重要。散步、慢跑、游泳、骑自行车、太极拳、瑜伽等都是不错的选择,这些运动强度适中,易于坚持,且对关节负担较小。

持之以恒,循序渐进是运动的原则。建议每周至少进行5天中等强度的运动,每次持续30分钟至1小时。运动前要做好热身,避免突然剧烈运动导致身体不适;运动后则要进行适当的拉伸放松,帮助肌肉恢复。同时,注意运动时的天气变化和个人身体状况,避免在极端天气或身体不适时进行剧烈运动。

## 三、情绪管理:心平气和,血压自稳

情绪是血压的晴雨表。长期的精神紧张、焦虑、愤怒等不良情绪,都会使交感神经兴奋,导致心率加快、血管收缩,从而升高血压。因

此,学会情绪管理,保持心态平和,对于高血压患者尤为重要。

培养兴趣爱好,如阅读、书法、园艺、旅行等,可以转移注意力,缓解压力。与家人朋友保持良好的沟通,分享快乐与烦恼,也是减轻心理负担的有效途径。冥想、深呼吸等放松技巧,可以帮助平复心情,降低应激反应。当遇到难以解决的问题或情绪低落时,不妨寻求专业心理咨询师的帮助,学会用更加积极健康的方式应对生活中的挑战。

## 四、定期检查:监测血压,防患未然

高血压患者需要定期监测血压变化,以便及时调整治疗方案,防止并发症的发生。建议家庭自备血压计,学会正确的测量方法,每日定时测量并记录血压值。同时,定期到医院进行全面的身体检查,包括心电图、肾功能、血脂等项目的检测,以评估高血压对靶器官的损害情况。

遵循医嘱,按时服药是控制血压稳定的关键。患者应与医生建立良好的沟通机制,及时反馈血压变化及身体不适症状,避免自行停药或更改药物剂量。此外,对于伴有其他疾病的高血压患者,如糖尿病、冠心病等,还需注意相关疾病的综合管理,以达到最佳的治疗效果。

**五、健康生活方式养成:全面呵护,远离高血压**

健康的生活方式是预防和控制高血压的基石。除了上述几点外,高血压患者还应注意以下几点:一是戒烟限酒,烟草中的尼古丁和酒精均可使血压升高,加速动脉硬化进程;二是保证充足睡眠,睡眠不足会导致交感神经兴奋,血压升高,建议每晚保持7-9小时的高质量睡眠;三是控制体重,肥胖是高血压的重要危险因素之一,通过合理膳食和规律运动控制体重,有助于降低血压;四是避免长时间久坐,定期起身活动,促进血液循环;五是注意保暖,寒冷刺激可使血管收缩,血压升高,尤其是冬季要注意头部、颈部和足部的保暖。

## 六、结语

总之,高血压的日常护理是一个系统工程,需要患者在饮食、运动、情绪、监测及生活方式等多个方面进行综合管理。通过科学的方法,持之以恒的努力,我们完全可以将血压控制在理想范围内,减少并发症的发生,享受健康、高质量的生活。记住,健康掌握在自己手中,让我们从现在做起,从点滴做起,共同守护我们的血压健康。

(作者单位:广西河池市宜州区人民医院)

# 参与药物临床试验患者的新选择与权益保障

□ 何欢

想象一下,你是一位勇敢的探险家,在未知的海域航行,寻找着治愈疾病的神秘宝藏。药物临床试验,就像是那些在幕后的英雄,它们默默无闻,却为人类健康做出了巨大贡献。而在这场科学与健康的博弈中,患者不仅是受益者,也成為了勇敢的参与者。今天,我们就来聊聊这个既严肃又充满希望的话题——参与药物临床试验,患者的新选择与权益保障。

## 一、药物临床试验,究竟是啥玩意儿

1、理解临床试验:药物临床试验,简单来说,就是对新药进行的一系列科学测试。这些测试分为几个阶段,从最初的“尝鲜”到大规模的“全民公测”,确保新药既安全又有效。就像你不会随便吃一个陌生人做的菜,新药也需要层层检验,才能被广泛使用。

2、为何要临床试验?新药研发是一场漫长的旅程,临床试验是其中的关键一站。它不仅关乎药物的有效性,更关乎患者的生命安全。没有临床试验,新药就像是没驾照就上路,风险太大了!

## 二、患者的新选择:参与还是旁观

1、参与的好处:①免费尝鲜:参与临床试验,患者有机会率先使用到最新的药物。

这就像你有可能成为第一个尝试新口味冰淇淋的人,既刺激又充满期待。②专业关照:在试验期间,患者将获得比平时更密集的医疗关注和检查。这就像你去参加一个VIP健康检查,享受全方位的贴心服务。③为科学做贡献:每一位参与试验的患者,都是推动医学进步的重要力量。你的参与,就像是在历史的长河中投下了一颗石子,虽然微小,却能激起层层涟漪。

2、参与的风险:①未知的副作用:新药可能带来的未知风险。就像尝试未知食物,虽然美味,但可能会有不适。②可能的安慰剂效应:并非所有参与者都能获得有效药物。这就像是在玩“猜猜看”游戏,你可能拿到的是真货,也可能只是个空包。③时间与精力的投入:参与试验需要投入一定的时间和精力。这就像是参加一个长期的健身计划,需要持之以恒。

## 三、权益保障:患者不是小白鼠

1、保障措施有哪些?①知情同意:信息透明,不玩儿虚的!想象一下,你去餐厅吃饭,服务员给你一份菜单,上面写满了各种菜名和食材,就是不告诉你价格。你不会觉得这事儿有点蹊跷?在临床试验中,研

究人员就像是那个服务员,他们得把试验的所有“食材”——也就是风险、好处、程序等信息——都明明白白地告诉你,然后你再决定要不要“点这道菜”。这个过程就是知情同意,它确保了你不是在黑暗中乱点,而是清楚自己在吃什么。②伦理审查:专家把关,安全第一!临床试验要想开张,得先过伦理委员会这一关。这就像是你参加一个比赛,得先经过裁判的检查,确保比赛是公平公正的。伦理委员会的成员们会仔细审查试验计划,确保它不会把你置于不必要的风险之中。他们就像是你的守护天使,让你在探索新药的同时,还能睡个安稳觉。③隐私保护:个人信息,严防死守!在临床试验中,你的健康信息就像是你的银行账户密码,得保护得严严实实的。研究人员和试验机构会用各种高科技手段,比如加密、匿名化处理等,来确保你的个人信息不会被泄露。这就像是你把钱存进银行,别人想偷都偷不走。

2、如何维护自己的权益?①问问题:打破砂锅问到底!别害羞,也别怕麻烦。如果你对试验有任何疑问,比如“这个药是干嘛的?”、“我会不会变成绿巨人?”(好吧,最后这个可能不太可能),你就得问出来。研究人

员是你的向导,他们有责任回答你的每一个问题,直到你满意为止。②说“不”的权利:我有选择,我做主!记住,参与临床试验是你自己的决定。如果你在试验过程中觉得不舒服,或者就是不想玩了,你完全可以说“不”,随时退出。这就像你参加一个派对,如果感觉不好,随时可以回家,没人能拦你。③寻求第三方帮助:遇到麻烦找警察!如果你觉得自己的权益受到了侵犯,或者研究人员没有履行他们的承诺,你可以找第三方帮忙。就像你在网上购物遇到问题,可以找消费者协会投诉一样。许多国家和地区都有患者权益保护组织,他们会帮你争取权益。

药物临床试验是一场科学与希望的结合。患者作为参与者,不仅是新药的试用者,更是医学进步的推动者。在享受可能带来的健康益处的同时,我们也要清醒地认识到其中的风险,并学会如何保护自己的权益。在这个充满未知的旅程中,每一位参与者都是勇敢的探索者。他们用自己的行动,为未来无数患者点亮了希望之光。让我们向这些幕后英雄致敬,因为他们,我们对明天有了更多的期待。

(作者单位:重庆大学附属涪陵医院)

# 肾病综合征的检查方法

□ 贺月园

嘿,朋友们,今天咱们来聊聊一个可能听起来有点复杂,但实际上与咱们健康息息相关的话题——肾病综合征。别担心,我会尽量用大家都能懂的话,把这事儿说明白。想象一下,我们的肾脏就像是身体里的“净水工厂”,负责过滤血液,排除废物,保留有用物质。但当这个“工厂”出现问题,特别是影响到了它处理水分和蛋白质的能力时,肾病综合征就可能找上门了。那么,我们如何及时发现并了解这个问题呢?接下来,咱们就一步步来探索肾病综合征的检查方法。

## 一、认识肾病综合征

首先,得知道肾病综合征并不是一种单一的病,而是一系列症状的总称。这些症状主要包括:尿液中大量蛋白质流失(蛋白尿)、血液中白蛋白减少(低蛋白血症)、水肿(身体各个部位的水肿,尤其是脸部、下肢)以及血脂异常。这些症状的出现,往往提示着肾脏的过滤功能出了问题。

## 二、初步自查与观察

在日常生活中,我们其实可以通过细心观察来初步判断自己是否可能患有肾病综合征。比如,如果你发现自己近期水肿现象明显加剧,特别是早晨醒来时,眼皮肿胀得仿佛挂

了两个小袋子,或者轻轻按压小腿肚后,皮肤会留下明显的凹陷,且长时间难以恢复平整,这往往是体内水分滞留的表现,需要引起注意。同时,留意尿液的变化也很重要,如果排尿时泡沫异常增多,且这些泡沫细小、密集、不易自行消散,那就可能是尿液中蛋白质含量过高的迹象,即蛋白尿,这也是肾病综合征的一个重要特征。

## 三、尿液检查:发现蛋白尿的“金钥匙”

踏入医院,面对医生的询问后,一项必不可少的检查便是尿液分析,这不仅是在发现蛋白尿的“金钥匙”,更是肾病综合征诊断路上的重要一站。在正常情况下,我们的尿液中蛋白质含量微乎其微,几乎可以忽略不计。然而,当肾脏的滤过屏障受损,大分子蛋白质便会趁机“逃逸”进入尿液,形成蛋白尿。通过尿液检查,医生能够精确测量尿液中的蛋白质含量,一旦超出正常范围,便意味着蛋白尿的存在,这为后续的诊断和治疗提供了关键线索。

## 四、血液检查:全面评估肾脏功能

在肾病综合征的诊断旅程中,血液检查扮演着至关重要的角色,它如同一位细心的侦探,深入探索我们身体内部的奥秘。通过采集静脉血样,实验室能够分析出血液中的

多种关键指标,为我们描绘出一幅全面的肾脏健康图景。除了直接反映肾病综合征特征的低蛋白血症和高血脂外,血液检查还能精准测量肾功能相关的标志物,如肌酐和尿素氮。这些指标的变化,如同肾脏健康的晴雨表,能够敏感地反映出肾脏的滤过、排泄及内分泌功能是否受损,以及受损的严重程度。此外,血液检查还能帮助我们排除其他可能导致类似症状的疾病,确保诊断的准确性和针对性。

## 五、影像学检查:直观观察肾脏形态

在探索肾脏健康的征途中,影像学检查如同一盏明灯,照亮了那些肉眼难以触及的细微之处。B超、CT和MRI等现代影像技术,以其独特的优势,成为了医生手中不可或缺的“透视镜”。它们不仅能够清晰地展示肾脏的大小、形态和位置,还能捕捉到肾脏内部结构的微妙变化,如囊肿、结石、肿瘤等。这些详尽的图像信息,为医生提供了直观的视觉依据,帮助他们更准确地评估肾脏的健康状况。尤为重要的是,在肾病综合征的诊断过程中,影像学检查还能帮助医生排除其他可能引发类似症状的疾病,如肝脏疾病、心脏问题等,从而确保诊断的准确性和治疗的针对性。

## 六、特殊检查:肾脏病理检查

如果经过上述一系列检查,医生仍然无法明确诊断或者需要更深入地了解肾脏病变的情况,那么可能会建议你进行肾脏病理检查。这通常是通过穿刺肾脏取出少量组织样本,在显微镜下观察其结构和病变情况。虽然这是一个有创检查,但它是诊断肾脏疾病的“金标准”,能够提供最准确的信息。

## 七、综合考虑,制定治疗方案

在完成上述所有检查后,医生会根据你的具体情况制定个性化的治疗方案。记住,每个人的病情都是独一无二的,所以治疗方案也会因人而异。重要的是要信任医生,积极配合治疗,同时保持良好的生活习惯和心态,这样才能更好地战胜疾病。

## 八、结语

好啦,说到这里,大家对肾病综合征及其检查方法应该有了个大概的了解了吧?虽然这个过程可能有些繁琐,但都是为了我们的健康着想。记住,早期发现、早期治疗是应对任何疾病的关键。如果你或者身边的人出现了疑似肾病综合征的症状,千万别拖延,赶紧去医院看看吧!健康是咱们最宝贵的财富,可得好好守护哦!

(作者单位:广西柳州市人民医院)