

高血压的危害、成因及预防措施

□ 潘飞洋

在繁忙的现代生活中,高血压,这个“无声的杀手”,正悄无声息地影响着无数人的健康。它像是一位狡猾的玩伴,与你玩着捉迷藏的游戏,却在不经意间给身体带来严重的损害。

本文将带你揭开高血压的神秘面纱,了解它的危害、成因及预防措施。

高血压:隐蔽的威胁

高血压,也被称为血压升高,是指血液在流动时对血管壁造成的压力持续高于正常水平的现象。根据《中国高血压临床实践指南》,成人高血压的诊断标准是收缩压 $\geq 130\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 80\text{mmHg}$ 。然而,高血压的可怕之处在于它的发展往往悄无声息,许多患者在出现严重并发症前,甚至没有任何明显症状。正因如此,高血压被称为“无

声的杀手”,它可能引发心力衰竭、肾衰竭、中风、心脏病等多种严重疾病。

成因

高血压的成因复杂多样,主要包括遗传因素和不健康的生活方式。研究显示,大约60%的高血压患者有家族史,表明高血压具有一定的遗传性。此外,高盐饮食、高脂饮食、过量饮酒、长期精神紧张、体力活动不足、肥胖等因素也是高血压的重要诱因。值得注意的是,随着生活方式的改变,高血压的发病年龄逐渐年轻化,儿童和中青年人群的患病率呈上升趋势。

典型症状

高血压的典型症状包括头痛、疲倦或不安、心悸失常、心悸耳鸣等。然而,许多患者可能在没有任何症状的情况下,已出现其他并

发症,如脑卒中、视物模糊、意识丧失等。

因此,定期监测血压,了解自身血压状况至关重要。

高血压的危害不仅限于心脑血管系统,还会影响肾脏、视网膜等多个器官。长期高血压可导致肾功能下降,出现慢性肾衰竭;引起视网膜病变,导致视物模糊甚至失明;还可能

导致主动脉夹层等严重血管病变,危及生命。

预防措施与治疗策略

预防高血压,关键在于改善生活方式。首先,要调整饮食习惯,减少钠盐摄入,每日钠盐摄入量应控制在5克以内;增加蔬菜和水果的摄入,减少高脂饮食。其次,保持适量运动,避免久坐不动,建议每日进行有氧运动,如散步、慢跑等。此外,保持良好的心态,避免长期精神紧张和焦虑,也是预防高血压的重

要措施。

对于已经确诊的高血压患者,药物治疗是不可或缺的一部分。常用的降压药物包括利尿剂、 β 受体阻滞剂、钙离子拮抗剂、血管紧张素转换酶抑制剂和血管紧张素II受体阻滞剂等。

患者应在医生指导下,根据自身血压水平和合并症情况,选择合适的药物,并坚持长期治疗。

高血压是一场无声的战役,它悄无声息地威胁着我们的健康。但通过改善生活方式和科学的药物治疗,我们完全有能力战胜这个“无声的杀手”。让我们从现在做起,关注自身血压状况,远离高血压的威胁,享受健康美好的生活。记住,小心!高血压在跟你玩捉迷藏,但我们绝不能让它得逞。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

糖尿病的日常护理

□ 苏旭双

糖尿病作为一种常见的慢性代谢性疾病,严重影响着全球数亿人的生活质量。有效的糖尿病管理不仅依赖于药物治疗,更在于日常生活中的全方位护理,包括饮食、运动、血糖监测、心理调节等多个方面。以下是一篇关于糖尿病日常护理的全方位指南,旨在帮助患者更好地管理疾病、预防并发症。

饮食护理

糖尿病患者的饮食护理是疾病管理的核心。首先,要控制总热量的摄入,避免体重增加,从而减轻胰岛素抵抗。根据个人情况和医生建议,合理设定每日热量摄入目标,并通过均衡的饮食结构来实现。

- 选择低GI食物:血糖指数(GI)是衡量食物引起血糖升速度和幅度的指标。糖尿病患者应尽量选择低GI食物,如全谷类(糙米、燕麦)、豆类、新鲜蔬菜及部分水果(如苹果、橙子)。这些食物有助于平稳血糖,减少血糖波动。
- 增加膳食纤维:膳食纤维能够延缓食物在肠道中的消化吸收速度,有助于控制餐后血糖。富含膳食纤维的食物包括蔬菜、水果、全谷类食品等。
- 避免高糖食品:糖果、甜点、含糖饮料等高糖食品以及白米、白面等简单碳水化合物食物会导致血糖急剧升高,应尽量避免或少量摄入。
- 保持饮食均衡:确保身体获得足够的

蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。鱼、鸡、豆制品是优质蛋白质的良好来源;橄榄油、坚果和鱼类富含单不饱和和多不饱和脂肪酸,有助于心血管健康。

- 定时定量进食:糖尿病患者应按时进食,避免长时间饥饿或暴饮暴食。定时定量地进食有助于稳定血糖水平,减少血糖波动。

运动护理

运动能够改善肌肉对胰岛素的敏感性,促进葡萄糖的利用,从而降低血糖水平。

- 选择适合自己的有氧运动:如散步、慢跑、游泳、骑自行车等。运动能够增强心肺功能,降低心血管疾病风险。

介入护理:生命的微观守护者

□ 武艳芳

在浩瀚的医学海洋中,介入护理如同一束精准而温柔的光芒,穿透疾病的阴霾,直抵生命的微观世界,成为无数患者康复路上的重要守护者。它不仅仅是一种护理技术,更是现代医学人文关怀与科技力量完美结合的典范。

以下,我们将从几个方面深入解析介入护理的独特魅力与价值。

- 精准定位,微创治疗**

介入护理的核心在于其“介入”二字,即通过医学影像技术的引导(如X射线、CT、MRI等),将特制的导管、导丝等器械精确送入人体内的病变部位,进行诊断或治疗。这种方式大大减少了传统手术带来的创伤与风险,实现了“微创”乃至“无创”的治疗效果。对于心血管疾病、肿瘤栓塞、血管狭窄等复杂疾病,介入护理成为了不可或缺的治疗手段。

- 即时监测,动态调整**

在介入手术过程中,护理人员不仅需要具备扎实的专业技能,还需具备高度的责任心和敏锐的观察力。他们密切监测患者的生命体征、造影图像及手术进程,一旦发现异常,能够迅速与医生沟通,调整治疗方案,确保手术的安全与效果。

这种即时监测与动态调整的能力,是保障患者生命安全的重要屏障。

- 个性化护理,促进康复**

每位患者的病情、身体状况及心理需求

都各不相同,介入护理强调个性化护理方案的制定与实施。护理人员会根据患者的具体情况,提供针对性的术前准备、术中支持及术后康复指导,包括疼痛管理、营养支持、心理疏导等,全方位促进患者的身心康复。这种以人为本的护理理念,让患者在治疗过程中感受到更多的温暖与关怀。

- 跨学科协作,提升疗效**

介入护理的成功实施,离不开多学科团队的紧密协作。心血管内科、放射科、麻醉科、重症监护室等多个科室的医护人员共同参与,通过定期会诊、病例讨论等形式,不断优化治疗方案,提高治疗效果。这种跨学科的合作模式,不仅提升了介入护理的专业水平,也

为患者提供了更加全面、高效的医疗服务。

- 科技创新,引领未来**

随着科技的进步,介入护理领域也在不断推陈出新。

新型材料、智能设备的研发应用,使得介入手术更加精准、安全;远程医疗、大数据分析等技术的融入,则让护理服务更加便捷、高效。

总之,介入护理以其精准、微创、个性化的特点,成为了现代医学中不可或缺的一部分。它不仅是生命的微观守护者,更是医学人文关怀与科技力量完美融合的典范。在未来的日子里,我们有理由相信,介入护理将继续发光发热,为人类的健康事业贡献更大的力量。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

正确的母乳喂养及哺乳期急性乳腺炎的防治

□ 周伟杰

母乳喂养能提升宝宝的抵抗力、减少过敏现象,建立良好的亲子关系等重要作用。世界卫生组织和联合国儿童基金会建议,在新生儿出生后一小时内开始母乳喂养,在出生后最初6个月内坚持纯母乳喂养。给婴儿按需进行母乳喂养,无论白天或晚上,婴儿一旦有需要就进行喂养。婴儿从6个月起就应开始吃安全且适当的辅食,同时继续母乳喂养到2岁及2岁以上。

- 第二、养成良好的哺乳习惯,尽量减少或者避免宝宝长期吮吸乳头,哺乳过程中如果宝宝睡着,及时将宝宝的嘴从乳头拿开,防止宝宝长期吮吸乳头造成乳头皲裂,致病菌沿着皲裂的乳头皮肤造成乳房感染,形成哺乳期急性乳腺炎。**
- 第三、哺乳期间乳汁量少。如果宝妈平素体质虚弱,产后容易出现乳汁稀少,可以采用益气养血、通经下乳的中药帮助增加乳汁的分泌。生气容易导致乳汁量减少,因此哺乳期间避免生气,因为如果哺乳期间不可避免地出现此种情况,可以采用疏肝解郁、通经下乳的中药治疗。**
- 第四、哺乳期间如果出现积乳,乳房局部出现胀痛,可自行排乳,或者让家人协助排乳,方法是在乳房的皮肤上图上润滑油,用手采用一定的力度从积乳的乳房边缘向乳头推揉,也可以请排乳师协助排乳,多可以疏通乳**

管,使积乳排出,积乳部位的肿块消退。

- 第五、由于乳汁为细菌良好的培养基,哺乳期乳房积乳处理不及时,容易继发感染,形成急性乳腺炎。部分乳头皲裂或者内陷的宝妈,致病菌也容易侵入乳房造成感染,形成急性乳腺炎。**

临床表现是出现局部红肿热痛、发热,一旦出现这种症状,往往提示感染灶形成,这种情况禁止排乳,因为排乳过程中对感染灶的挤压,容易造成感染蔓延,加重感染,临床表现是每次排完乳后就出现发热。因此,急性乳腺炎如果出现乳房局部红肿热痛和全身发热,就禁止排乳了。这种情况可以采用疏风清热解暑散结的中药治疗,也可以查血常规和C反应蛋白,如果存在感染,及时采用青霉素、头孢类抗生素抗感染治疗。

- 第六、急性乳腺炎感染期治疗不及时,或者宝妈感染的是耐药的金黄色葡萄球菌,虽**

然给予青霉素、头孢类抗生素抗感染治疗,由于耐药,病情进一步发展,形成乳房脓肿,则需要行小切口切开脓肿,引流管负压引流排脓,并抽脓送细菌培养加药敏试验,依据药敏试验结果采用敏感抗生素治疗。待脓液基本引流管干净、红肿消退,复查血常规正常后,可拔出引流管。这个阶段也可以采用疏风清热、散结消肿的中药治疗。

- 第七、对于素有乳头重度内陷,提捏后乳头内陷仍不能突出的宝妈,在哺乳期容易出现反复积乳,乳腺炎或者乳房脓肿反复发作,需回乳,可口服乙烯雌酚或者溴隐亭回乳。**

母乳喂养同时能够减少宝妈患乳腺增生和乳腺癌的几率,祝愿宝妈们都能正确合理地进行母乳喂养,出现急性乳腺炎时能及时正确地得到诊治。

(作者单位:河南大学淮河医院甲状腺乳腺外科)

在浩瀚的医学海洋中,介入护理如同一束精准而温柔的光芒,穿透疾病的阴霾,直抵生命的微观世界,成为无数患者康复路上的重要守护者。它不仅仅是一种护理技术,更是现代医学人文关怀与科技力量完美结合的典范。

以下,我们将从几个方面深入解析介入护理的独特魅力与价值。

- 精准定位,微创治疗**

介入护理的核心在于其“介入”二字,即通过医学影像技术的引导(如X射线、CT、MRI等),将特制的导管、导丝等器械精确送入人体内的病变部位,进行诊断或治疗。这种方式大大减少了传统手术带来的创伤与风险,实现了“微创”乃至“无创”的治疗效果。对于心血管疾病、肿瘤栓塞、血管狭窄等复杂疾病,介入护理成为了不可或缺的治疗手段。

- 即时监测,动态调整**

在介入手术过程中,护理人员不仅需要具备扎实的专业技能,还需具备高度的责任心和敏锐的观察力。他们密切监测患者的生命体征、造影图像及手术进程,一旦发现异常,能够迅速与医生沟通,调整治疗方案,确保手术的安全与效果。

这种即时监测与动态调整的能力,是保障患者生命安全的重要屏障。

- 个性化护理,促进康复**

每位患者的病情、身体状况及心理需求

都各不相同,介入护理强调个性化护理方案的制定与实施。护理人员会根据患者的具体情况,提供针对性的术前准备、术中支持及术后康复指导,包括疼痛管理、营养支持、心理疏导等,全方位促进患者的身心康复。这种以人为本的护理理念,让患者在治疗过程中感受到更多的温暖与关怀。

- 跨学科协作,提升疗效**

介入护理的成功实施,离不开多学科团队的紧密协作。心血管内科、放射科、麻醉科、重症监护室等多个科室的医护人员共同参与,通过定期会诊、病例讨论等形式,不断优化治疗方案,提高治疗效果。这种跨学科的合作模式,不仅提升了介入护理的专业水平,也

为患者提供了更加全面、高效的医疗服务。

- 科技创新,引领未来**

随着科技的进步,介入护理领域也在不断推陈出新。

新型材料、智能设备的研发应用,使得介入手术更加精准、安全;远程医疗、大数据分析等技术的融入,则让护理服务更加便捷、高效。

总之,介入护理以其精准、微创、个性化的特点,成为了现代医学中不可或缺的一部分。它不仅是生命的微观守护者,更是医学人文关怀与科技力量完美融合的典范。在未来的日子里,我们有理由相信,介入护理将继续发光发热,为人类的健康事业贡献更大的力量。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)