

高血压的危害、成因及预防措施

□ 潘飞洋

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、心律失常、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

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

量食物引起血糖升高速度和幅度的指标。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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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。

1. 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

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。

2. 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。

3. 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。

4. 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、高效的治疗服务。

5. 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

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 ≥ 130 mmHg和/或舒张压 ≥ 80 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

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。

1. 选择低GI食物：血糖指数(GI)是衡

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。

1. 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

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。

今天我们来详细谈一下产后如何进行正确的母乳喂养，以及出现哺乳期急性乳腺炎时正确的诊治方法。

第一、宝妈的饮食方面，宜进食牛奶、鱼虾等优质高蛋白饮食，宜食用新鲜水果、鲜榨果汁等富含维生素的食物。少食腌制、烧烤类食物，少食生冷、辛辣、刺激的食物。不宜饮用咖啡、浓茶等，因咖啡和浓茶含有鞣酸蛋白影响铁的吸收，导致婴儿缺铁性贫血。