

高血压：“无声杀手”的防控策略

□ 刘颖

高血压，这个看似不起眼的健康隐患，实则如同一位潜伏在体内的“无声杀手”，悄无声息地威胁着无数人的健康与生命。它是指血液在流动时对血管壁造成的压力值持续高于正常的现象，根据最新指南，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，高血压的可怕之处不仅在于其高发病率，更在于其隐蔽性和严重的并发症。

高血压的隐蔽性

高血压往往被称为“无声的杀手”，因为它在发病初期可能并无明显症状，如头痛、头晕等，这使得许多人忽视了自己的血压状况。然而，长期的血压升高会悄无声息地损害心、脑、肾等重要器官，最终导致脑卒中、心脏病、肾功能不全等严重后果。因此，定期测量血压是早期发现高血压的关键。

发病原因与高危人群

高血压的发病机制复杂，涉及遗传、环境、生活方式等多种因素。遗传因素使个体对高血压易感，而环境因素如高盐饮食、肥胖、缺乏运动、精神压力等则可能触发或加剧高血压的发展。特别是以下几类人群更易发高血压：有家族史的人群、情绪易激动的人群、摄入盐量偏高的人群、嗜酒人群以及工作或生活压力大的人群。

防控策略

面对高血压这一健康威胁，我们需要从多个方面入手，制定有效的防控策略。

- 健康饮食**: 减少钠盐摄入，每日食盐摄入量不超过6g，避免高盐食品如腌制食品和加工肉类；增加钾、镁、钙的摄入，多吃新鲜蔬菜、水果和全谷物；限制高脂肪食物的摄

入，特别是饱和脂肪和反式脂肪，选择瘦肉、鱼类、豆类和低脂乳制品等健康食品。

- 控制体重**: 肥胖是高血压的重要危险因素之一。通过合理的饮食和适量的运动，将体重控制在健康范围内，可以显著降低高血压的风险。

- 适量运动**: 规律的有氧运动是降低血压的有效手段。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，并结合力量训练来增强肌肉力量。

- 戒烟限酒**: 吸烟和过量饮酒都是导致高血压的重要因素。吸烟可导致血管收缩，增加心脏负担；过量饮酒则可能导致血脂异常和体重增加。因此，建议高血压患者戒烟限酒，保持健康的生活方式。

- 管理压力**: 长期的压力和焦虑可导致

血压升高。学会有效的压力管理方法，如休息、放松、冥想等，有助于保持血压稳定。

- 定期体检**: 定期测量血压是早期发现高血压的关键。建议成年人每年至少测量一次血压，对于有高血压家族史或高危因素的人群，应更频繁地监测血压。

- 药物治疗**: 当生活方式干预无法将血压控制在理想水平时，应考虑口服降压药物治疗。降压药的种类很多，应在医生的指导下根据患者的具体情况选择。

结语

高血压的防控是一个长期且需要多方面配合的过程。通过科学的生活方式调整和必要的药物治疗，我们可以有效防控高血压，远离这一“无声的杀手”，享受健康的生活。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

探索手术室如何构建一个无菌世界

□ 卢长虹

手术室，作为医疗机构中最为关键的场所之一，是医生与疾病斗争的前线，也是患者重获健康的起点。在这个特殊的环境中，无菌技术发挥着不可替代的作用。无菌环境是指没有细菌、病毒等微生物存在的环境，这对于预防感染和保证手术成功率至关重要。下面，我们就来分条探讨手术室如何构建一个无菌世界，以保障患者的安全。

1. 空气净化与消毒

手术室的空气净化是通过高效的空气过滤系统实现的。这些系统能够去除空气中的微粒和微生物，从而降低空气中的细菌浓度。

2. 手术室表面与器械的消毒

手术室的地板、墙壁、天花板等表面需要

定期进行严格的清洁和消毒，消毒剂可以杀死表面的微生物，防止它们进入空气中。手术器械的消毒更是关键，所有器械在使用前都必须经过彻底的清洗、消毒和灭菌处理，常用的方法包括高温蒸汽灭菌、化学消毒剂浸泡等。对于无法重复使用的器械和材料，则采用一次性产品，用后即弃。

3. 医护人员的无菌操作

医护人员在手术过程中必须遵循严格的无菌操作规程。他们需要穿戴无菌手术衣、口罩、帽子、手套及鞋套等防护用品，防止自身成为污染源。在手术过程中，医护人员还需要保持器械的无菌状态，传递器械时动作精准、迅速，避免触碰非无菌区域。

4. 患者的术前准备

在手术前，护士会为患者进行皮肤消毒，通常使用具有强大杀菌作用的消毒剂，消毒范围要远远超过手术切口的区域，以防止周围的细菌侵入。对于需要插入导管或进行其他侵入性操作的部位，同样会进行严格的消毒处理。

5. 人员流动与隔离措施

手术室对人员流动有着严格的控制，除了参与手术的必要人员外，其他人不得随意进入手术室。进入手术室的人员数量也会被限制在最低限度，以减少带入细菌和干扰的可能性。对于有传染性疾病的患者，手术室还需要进行特殊的隔离处理，如设置专用的手

术通道、隔离病房等，以防止病原体的传播。

6. 监测与评估

为了确保无菌环境的持续稳定，手术室会定期进行空气质量监测和微生物采样检测。如果发现任何潜在的污染风险，会立即采取措施进行纠正和改进。

总之，手术室的无菌世界是一个充满挑战和责任领域。通过空气净化、表面与器械消毒、医护人员的无菌操作、患者的术前准备、人员流动与隔离措施以及监测与评估等多方面的努力，手术室能够为患者提供一个安全、清洁的手术环境，从而确保手术的成功和患者的安全。

(作者单位:山东省青岛市黄岛区第二中医医院)

脑血管疾病的预防与保健

□ 孙静

脑血管疾病是指由于脑部血管的各种病变，如动脉粥样硬化、脑血栓形成、狭窄、闭塞等，引起的脑组织缺血或出血性病变，具有高致残率和高死亡率。因此，脑血管疾病的预防与保健显得尤为重要。

以下从多个方面介绍如何有效预防脑血管疾病。

一、调整饮食习惯

- 均衡饮食**: 饮食应以清淡为主，多吃新鲜水果和蔬菜，如青菜、香菇、蘑菇、黑木耳、洋葱、芹菜、番茄等，这些食物有助于降低血脂和软化血管。

- 低脂饮食**: 减少高脂食物的摄入，如肥肉、动物脂肪、动物内脏、奶油等，选择植物油代替动物油。

- 适量摄入蛋白质**: 适当进食鱼肉等优质蛋白质，避免过量摄入。

二、合理运动

- 适度锻炼**: 根据自己的体质和病情，选择适合自己的运动项目，如散步、慢跑、太极拳等，并长期坚持。运动能促进血液循环，降低血脂，增强机体抵抗力。

- 避免过度劳累**: 运动要适量，避免过度疲劳，以免引发脑血管疾病。

三、控制危险因素

- 监测血压**: 定期监测血压，早发现、早治疗高血压，将血压控制在理想水平，以减少脑卒中的发生。

- 定期体检**: 定期进行体检，一旦发现异常，及早进行治疗。

- 控制慢性病**: 积极治疗糖尿病、高血脂症等慢性病，降低脑血管疾病的风险。

四、保持良好的生活习惯

- 戒烟限酒**: 吸烟和过量饮酒都是脑血管疾病的危险因素，应尽早戒烟限酒。

- 作息规律**: 保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。

- 情绪稳定**: 保持乐观、豁达、愉快的心情，避免狂喜、暴怒、忧思、悲痛等情绪波动。

五、认识脑卒中症状并及时就医

- 了解症状**: 一旦出现剧烈头痛、眩晕、言语不利、肢体活动不利等可疑的脑卒中症状，应立即就诊。

- 及时就医**: 时间就是生命，脑卒中发生后3小时内的治疗效果明显提高，因此应尽

快就医。

六、定期体检与筛查

- 颅脑血管超声**: 这是一种无创性的常规检查手段，适用于大血管病变的检查。

- 头颈CTA**: 具有较好的准确性，但需要打造影剂。

- 脑血管造影**: 需要更精确检查的患者，可以选择脑血管造影。

综上所述，脑血管疾病的预防与保健需要从多个方面入手，包括调整饮食习惯、合理运动、控制危险因素、保持良好的生活习惯、认识脑卒中症状并及时就医以及定期体检与筛查。只有全面做好这些工作，才能有效降低脑血管疾病的发病率、致残率和死亡率。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

儿童呼吸系统的发育特点及常见问题

□ 赵欢欢

在儿童的成长过程中，呼吸系统的健康发育至关重要。呼吸系统作为人体进行气体交换的重要系统，直接关系到孩子的生命活动和健康成长。

本文将分条介绍儿童呼吸系统发育的特点、常见问题及关爱措施，旨在提高公众对儿童呼吸系统健康的认识和关注度。

一、儿童呼吸系统发育的特点

- 呼吸道的结构**: 儿童的呼吸道包括鼻、咽、喉、气管和支气管等部分。

与成人相比，儿童的鼻腔相对短小、鼻道狭窄，鼻黏膜柔嫩且富于血管，因此容易受感染。咽是呼吸和消化系统的共同通道，相对狭小且垂直，扁桃体在4-10岁达到发育高峰，易于感染。

喉部呈漏斗形，声门狭小，软骨柔软，轻

微的炎症即可引起声音嘶哑和呼吸困难。

- 肺的发育**: 肺是进行气体交换的主要器官。儿童的肺泡数量少且面积小，弹力组织发育较差，但间质发育旺盛，导致肺含血量多而含气量少。随着年龄增长，肺泡数量和容量逐渐增加，肺功能逐渐增强。

- 呼吸频率与方式**: 儿童的呼吸频率通常较快，且年龄越小，呼吸频率越快。婴幼儿主要为腹式呼吸，随着年龄增长逐渐转变为胸腹式呼吸。

二、常见问题与预防措施

- 呼吸道感染**: 由于儿童呼吸道结构特殊且免疫功能较差，容易受病原体入侵，引发呼吸道感染，如感冒、咽炎、支气管炎和肺炎等。预防措施包括保持室内空气新鲜、勤洗手、避免接触有呼吸道疾病的病人等。

- 过敏性鼻炎与哮喘**: 过敏性鼻炎和哮喘是儿童常见的呼吸系统疾病。预防过敏性鼻炎需避免接触过敏原，保持鼻腔清洁和湿润；预防哮喘则需避免接触过敏原、保持室内空气清新、避免剧烈运动等。

- 呼吸道梗阻**: 由于儿童鼻腔、气管和支气管相对狭窄，一旦发生炎症或肿胀，容易导致呼吸道梗阻。

家长应密切关注孩子的呼吸状况，一旦出现呼吸困难等症状，应及时就医。

三、关爱措施

- 定期体检**: 定期带孩子进行体检，及时发现并治疗呼吸系统疾病。对于已经患有呼吸系统疾病的患儿，要遵医嘱进行治疗，以免病情加重。

- 良好生活习惯**: 教育孩子养成良好的

作息时间和饮食习惯，保证充足的睡眠，多吃蔬菜水果，少吃油腻、辛辣食物。加强体育锻炼，提高身体素质和免疫力。

- 注意环境卫生**: 保持室内空气流通，避免空气污染。勤洗手，养成良好的卫生习惯。对于已知的过敏源，要尽量避免接触。

- 心理关爱**: 呼吸系统疾病不仅影响孩子的身体健康，还可能对其心理产生影响。家长应给予孩子足够的关爱和支持，帮助他们建立积极的心态，勇敢面对疾病。

综上所述，了解儿童呼吸系统发育的特点及常见问题，采取科学的预防和关爱措施，对于保障儿童健康成长具有重要意义。让我们携手努力，为孩子们创造一个健康、快乐的成长环境。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)