

高血压：心血管健康的隐形威胁

□ 赵海旭

高血压,这个看似无声无息的疾病,实则成为威胁心血管健康的隐形杀手。

许多患者在初期可能没有明显症状,但持续的血压升高却悄无声息地侵蚀着身体,特别是心脏和血管系统。

本文将详细探讨高血压的危害、诊断标准以及预防措施。

一、高血压的危害

1. 心血管损害:长期高血压会增加心脏的负担,导致心肌肥厚和冠心病。此外,高血压还会增加心肌梗死和心力衰竭的风险。

2. 脑血管病变:高血压患者发生脑卒中的风险显著增加。

脑部动脉硬化和血管破裂可能引发脑出血或脑梗死,严重威胁生命安全和日常生活。

3. 肾脏损害:高血压会导致肾脏毛细血管受损,影响肾脏过滤功能,进而引发肾病综合征和肾功能衰竭等严重后果。

4. 视力损害:长期高血压可能导致眼底出血,影响视力,严重时可能导致失明。

5. 动脉硬化:高血压加速动脉硬化的进程,增加心脑血管疾病的发生风险。

6. 生活质量下降:高血压患者可能出现头痛、头晕、失眠、乏力等症状,严重影响生活质量。

二、高血压的诊断标准

高血压的定义为:在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。或者在未使用降压药物的情况下,家庭连续规范测量血压5-7天,平均血压 $\geq 135/85\text{mmHg}$ 可考虑诊断为高

血压。

三、高血压的预防措施

1. 减盐:过多的盐摄入会增加高血压的发病风险。建议每日食盐摄入量不超过5克,使用低钠盐替代部分普通食盐。

2. 健康饮食:富含水果、蔬菜、全谷物和低钠低脂乳制品的饮食有助于控制血压。同时,应限制饱和脂肪和甜食的摄入。

3. 规律运动:规律锻炼和增加身体活动有利于控制血压。建议每周进行5-7天,每次30-60分钟的中等或高强度运动。

4. 控制体重:超重和肥胖是高血压的重要危险因素。建议通过健康饮食和规律运动控制体重。

5. 戒烟限酒:吸烟和饮酒可增加心脑血管疾病的发病风险。建议及早戒烟,限制酒精

摄入。

6. 心理平衡:长期精神紧张或焦虑状态可增加高血压的发病风险。保持积极乐观的心态,避免负面情绪影响。

结语

高血压作为心血管健康的隐形威胁,需要我们生活中的方方面面入手。

通过科学合理的饮食、规律运动、控制体重、戒烟限酒以及保持心理平衡等措施,降低患高血压的风险,保护自己的身体健康。

对于已经被确诊为高血压的患者,一定要遵循医生的建议,按时服药,定期复查,调整生活方式,降低血压的风险。

只有重视高血压,及早发现并控制它,才能避免给身体带来不可逆转的伤害。

(作者单位:河北省容城县人民医院)

透析心衰患者的药物治疗与管理方案

□ 赵利珍

透析心衰是透析患者常见的并发症之一,严重影响患者的生活质量和生存率。针对透析心衰患者的治疗和管理,需要综合考虑患者的整体情况,采取个体化的治疗方案。

以下将从药物治疗和管理方案两个方面进行详细阐述。

一、药物治疗

1. 利尿剂

透析心衰患者多存在水钠潴留的问题,利尿剂是减轻心脏负荷的重要药物。常用的利尿剂包括螺内酯、呋塞米等,这些药物通过促进体内多余水分的排出,减轻水肿和心脏负担。然而,利尿剂的使用需要严格掌握剂量和使用时机,以避免出现电解质紊乱等不良反应。

2. 扩血管药物

扩血管药物如硝酸甘油、硝普钠等,能够作用于血管平滑肌的特异受体,扩张血管,降低心脏的后负荷。这些药物的使用有助于改善心肌本身的血供,缓解心衰症状。

3. 正性肌力药物

在必要时,透析心衰患者可以使用正性肌力药物,如地高辛、多巴酚丁胺等,以增强心肌收缩力,改善心功能。然而,这些药物的使用需要谨慎,因为它们可能增加心肌耗氧量,导致心律失常等不良反应。

二、管理方案

1. 控制液体摄入

透析心衰患者需要严格控制水分和钠的摄入量,避免体内液体过多潴留,减轻心脏负担。患者应根据自身的体重、尿量等情况,合理规划每日的饮水量和饮食中的钠含量。两次透析期间体重增长最好不要超过干体重的

5%,以减轻心脏负荷。

2. 调整透析方案

透析不充分是导致透析心衰的重要原因之一。因此,对于透析心衰患者,需要增加透析的频率或延长透析时间,以更有效地清除体内多余的水分和代谢废物。同时,通过优化透析参数,如提高透析液流量、调整透析膜的通透性等,可以增强透析的效果,减轻心脏的负荷。

3. 治疗原发病

积极治疗导致肾衰竭需要透析的基础疾病,如糖尿病肾病控制血糖、高血压肾病控制血压等,有助于改善肾功能,减轻心脏的损害。原发病的持续存在和进展会不断影响肾脏和心脏的功能,只有有效地控制原发病,才能从根本上缓解心衰的发生和发展。

4. 生活方式的调整

透析心衰患者需要注意休息,保证充足的睡眠,避免过度劳累和情绪激动。同时,保持情绪稳定,避免焦虑、激动等不良情绪对心脏的影响。在饮食上,除了控制水分和钠的摄入外,还应限制高脂肪食物的摄入,保持营养均衡。

5. 定期监测与随访

透析心衰患者需要定期监测心功能、肾功能等指标,以及及时发现和处理病情变化。同时,与医生保持密切沟通,根据医生的建议调整治疗方案,确保治疗效果。

综上所述,透析心衰患者的药物治疗和管理方案需要综合考虑患者的整体情况,采取个体化的治疗方案。

通过合理的药物治疗和有效的管理方案,可以显著改善患者的心功能和生活质量,提高生存率。

(作者单位:河北省邯郸市第二医院)

高压氧疗法在未来医学发展中的应用前景

□ 郑慧敏

高压氧疗法,作为一种通过让人体在高于正常大气压的环境中吸入纯氧来增加血液中溶解氧含量的非药物治疗方法,近年来在医疗领域取得了显著的突破。这一疗法不仅在治疗糖尿病及其并发症方面展现了显著效果,还在神经病变、心血管疾病等多个领域展现出潜力。

未来,高压氧疗法在医学发展中的应用前景十分广阔,以下从几个方面进行详细探讨。

1. 糖尿病治疗的新突破

长期高血糖会导致微血管病变,影响心、脑、肾等多个器官的功能。高压氧疗法能够通过增强细胞对糖的利用和氧化分解,帮

助调节血糖水平,减轻糖尿病引发的各种并发症。此外,高压氧疗法还能有效激活体内抗氧化酶活性,抑制氧化应激反应,有助于防止或延缓糖尿病并发症的发生和发展。

随着技术的不断进步,高压氧舱的智能化、舒适化设计将进一步提升患者的治疗体验,使糖尿病管理更加便捷和高效。

2. 神经病变与心血管疾病的改善

高压氧疗法在神经病变和心血管疾病治疗方面也展现出显著疗效。通过增加血液中的溶解氧含量,高压氧疗法可以改善大脑和心脏等重要器官的缺氧状态,促进新陈代谢和受损组织的修复。未来,随着对高压氧疗法的深入研究,其在治疗中风、心肌梗死等疾病

方面的潜力将得到进一步挖掘。

3. 保健与康复领域的广泛应用

高压氧疗法不仅在疾病治疗方面表现突出,还在保健与康复领域展现出广阔的应用前景。它能够帮助解决高原反应、缓解运动或术后损伤,提高身体免疫力。随着人们健康意识的提高,高压氧舱逐渐进入民用市场,成为运动员、白领等人群进行健康管理的工具。

4. 技术创新与智能化发展

未来,高压氧疗法的发展将更加注重技术创新和智能化。集成传感器和联网功能的高压氧舱将允许用户和医疗专业人员通过移动设备实时监控氧舱的使用情况和用户健康数据。这种智能化的管理方式将大大提高治

疗的精准度和安全性。

5. 面临的挑战与机遇

尽管高压氧疗法在未来医学发展中具有广阔前景,但仍面临一些挑战。如行业标准体系的完善、技术创新能力有待加强等。然而,随着医疗技术的不断进步和人们对健康意识的提高,高压氧疗法的应用领域将进一步拓宽,市场规模将持续增长。

综上所述,高压氧疗法在未来医学发展中具有广阔的前景和潜力。随着技术的不断进步和应用的不断拓展,它将在更多领域展现出独特的优势和价值,为人类健康事业做出更大的贡献。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

麻醉药：神奇的“无痛”之旅

□ 祖静涛

在医学领域,麻醉药被誉为手术中的“神奇药水”,它能够让患者在手术过程中无痛、无恐惧,为医生提供一个安静、稳定的手术环境。本文将为您详细解读麻醉药的奥秘,带您踏上这场神奇的“无痛”之旅。

一、麻醉药的起源与发展

麻醉药的起源可以追溯到古代。在古代医学中,人们使用鸦片、大麻等天然植物药物来镇痛,但这些方法的安全性和效果相对有限。

1842年,乙醚首次被用于麻醉手术,标志着现代麻醉学的萌芽。1846年,威廉·莫顿使用乙醚成功进行了全身麻醉的公开演示,这一事件被视为现代麻醉学的诞生。此后,氯仿等其他麻醉药物相继被发现并应用于临

床,随着科研的深入,更为安全有效的麻醉药物,逐渐被开发并广泛应用于手术麻醉。

二、麻醉药的分类与作用机制

麻醉药主要分为全身麻醉药和局部麻醉药两大类。全身麻醉药通过作用于大脑和脊髓,使患者陷入深度睡眠状态,从而失去意识和疼痛感。

常见的全身麻醉药包括吸入性麻醉药和静脉麻醉药。局部麻醉药则主要作用于神经末梢或神经干,阻断神经传导,使局部组织失去疼痛感觉。常见的局部麻醉药有利多卡因、布比卡因等。

麻醉药的核心功能是消除或显著降低患者的疼痛感。它们通过干扰神经信号的传递,使患者在手术过程中感受不到疼痛,从而

消除了疼痛带来的恐惧和焦虑。此外,麻醉药还能抑制中枢神经系统的过度兴奋,降低患者的应激反应,保持生命体征的稳定,从而降低手术风险。

三、麻醉药的给药与监测

麻醉药的给药方式包括静脉注射、肌肉注射、吸入等。药物一旦进入体内,会随着血液循环被运送到全身各处。在麻醉过程中,医生会密切监测患者的生命体征,如脑电图、心电图、血氧饱和度等,以确保麻醉过程的安全和可控。医生会根据患者的具体情况和手术需要,调整麻醉药物的剂量和给药方式,以达到最佳的麻醉效果。

四、麻醉药的未来发展

随着医学技术的不断进步和麻醉学的深

入研究,麻醉药的发展将更加安全有效。新型麻醉药物的研发旨在减少副作用,缩短恢复时间,并提高安全性。同时,麻醉技术也在不断发展,监控设备变得更加精密,可以实时跟踪患者的生命体征,使麻醉医生能够更加精确地调整药物剂量。

结语

麻醉药作为手术中的“神奇药水”,在消除疼痛、提高手术成功率等方面发挥着重要作用。然而,其使用也需要注意安全性,并严格遵循医生的指导。

未来,随着医学技术的不断进步,麻醉药的发展将更加完善,为更多患者带来无痛的手术体验。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)