

浅谈高血压防治全攻略

□李翠丽

高血压作为一种常见的心血管疾病,已经成为威胁人类健康的重要因素。它不仅悄无声息地起病,还可能引发中风、心脏病、肾功能不全等严重并发症。因此,如何有效地防治高血压,保持血压稳定,是每个人都应该关注的重要话题。

本文将为大家提供一份高血压防治全攻略,帮助大家更好地管理血压,享受健康生活。

一、了解高血压

高血压通常没有特异的自觉症状,但其危害却不容小觑。成年人的正常血压水平应小于120/80毫米汞柱,若血压水平超过140/90毫米汞柱,则可能患有高血压。

高血压病人应定期测量血压,以便及时发现并控制血压。

二、合理饮食

饮食调整是高血压防治的关键。高血压患者应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则。每天食盐摄入量不超过6克,减少油腻食物的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,如香蕉、橙子、猕猴桃和芹菜等富含钾元素和维生素的食物,有助于降低血压。同时,应避免高胆固醇和脂肪的食物,如肥肉和动物内脏。

三、规律运动

适当运动有助于降低血压,改善心血管功能。高血压患者应选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。

运动强度以微微出汗、不感到疲劳为宜,每周至少进行3-5次,每次持续30-60分钟。通过规律运动,不仅可以控制血压,还能增强身体抵抗力,提高生活质量。

四、戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会增加高血压的风

险。烟草中的尼古丁会使血管收缩,增加心血管疾病的发生率。而过量饮酒则会影响药物的疗效,加重高血压病情。因此,高血压患者应尽早戒烟,限制酒精摄入,以茶代酒,保持健康的生活方式。

五、管理压力

情绪波动会影响血压。高血压患者应学会调整心态,避免情绪激动、紧张、焦虑等不良情绪。可以通过听音乐、练习冥想、参加社交活动等方式,保持心情愉悦。

良好的心态有助于预防高血压,使已有

的高血压症状得到缓解。

六、遵医嘱服药

高血压患者需按照医生的建议,按时服用降压药物。不要自行调整药物剂量或停药,以免造成血压波动。在用药过程中,如有不适,应及时就诊。常用的降压药物包括钙离子

拮抗剂、 β 受体阻滞剂、ACEI、ARB等,应在医生指导下使用。

七、定期监测血压

高血压患者应定期监测血压,了解自己的血压状况。家庭血压计是一个很好的选择,方便随时监测。如发现血压异常,要及时就诊,调整治疗方案。

结语

高血压的防治是一个长期且需要多方面配合的过程。患者应积极配合医生的治疗方案,同时保持良好的生活习惯和心态。

通过合理饮食、规律运动、戒烟限酒、管理压力、遵医嘱服药和定期监测血压等措施,我们可以有效地控制血压,降低心血管疾病的风险。让我们共同努力,享受健康、美好的生活。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

踝泵运动是预防下肢深静脉血栓的有效方法

□石岩

下肢深静脉血栓(DVT)是一种常见的血管疾病,尤其在长期卧床、手术后恢复及久坐不动的人群中更为常见。如果不及预防和治疗,DVT可能导致严重的并发症,如肺栓塞。踝泵运动作为一种简单而有效的锻炼方法,通过模拟泵的作用,促进下肢血液循环和淋巴回流,对预防DVT具有显著效果。

本文将详细介绍踝泵运动如何预防下肢深静脉血栓,并给出科学的锻炼建议。

一、踝泵运动的基本原理

踝泵运动通过踝关节的屈伸和环绕运动,有效挤压下肢肌肉间的静脉,促进血液流动,减少血液淤积,从而降低血栓形成的风险。肌肉收缩时,血液和淋巴液受挤压回流;肌肉放松时,新鲜血液补充。

二、踝泵运动的具体动作

踝泵运动主要包括踝关节的趾屈、背伸

和环转运动。

1. 趾屈运动:缓缓将脚尖勾起,朝向自己或天花板,至最大限度时保持5-10秒。

这个动作使小腿三角肌收缩变短,胫骨前肌放松伸长。

2. 背伸运动:缓缓将脚尖绷直下压,至最大限度时同样保持5-10秒。这个动作使胫骨前肌收缩变短,小腿三头肌放松伸长。

3. 环转运动:以踝关节为中心,脚趾作360度环绕。顺时针和逆时针各环绕一周,每次保持5秒。

这个动作可以增加股静脉血流峰速度,进一步促进血液回流。

三、踝泵运动的预防效果

1. 促进血液循环:踝泵运动通过挤压下肢肌肉间的静脉,有效促进血液流动,减少血液淤积,从而降低血栓形成的风险。

2. 增强肌力:踝泵运动可以锻炼小腿肌肉,增强肌肉力量,避免肌肉萎缩。肌肉力量的增强有助于维持静脉壁的稳定,减少血栓形成的机会。

3. 预防下肢深静脉血栓形成:对于长期卧床、手术后恢复等高危人群,踝泵运动是一种简单有效的预防下肢深静脉血栓形成的方法。通过定期进行踝泵运动,可以有效降低DVT的发生率。

4. 改善心血管和呼吸功能:踝泵运动还可以促进心血管和呼吸系统的功能,提高患者的整体健康状况,有助于预防其他并发症的发生。

四、踝泵运动的注意事项

1. 选择合适的体位:踝泵运动可以在仰卧位或半坐卧位进行,根据个人舒适度选择。

2. 控制运动频率和强度:每小时练习

5-10分钟,每天练习5-8次。

刚开始练习时用较小的力量,逐渐适应后再增加强度。

3. 病情考虑:根据患者的年龄、身体状况和病情调整练习强度和频率。对于疼痛抗拒运动的患者,可以遵医嘱使用镇痛剂,在无痛状态下进行锻炼。

4. 禁忌人群:踝部术后或石膏固定者不宜进行踝泵练习。对于存在踝关节不稳、下肢神经血管肌腱损伤等情况的患者,应在医生指导下进行锻炼。

踝泵运动作为一种简单有效的预防下肢深静脉血栓的方法,值得广泛推广和应用。

通过定期进行踝泵运动,我们可以有效促进血液循环,降低血栓形成的风险,提高生活质量。

(作者单位:河北省廊坊市固安县中医院)

浅谈CT与MRI肿瘤检测的应用

□史佳斌

CT与MRI是两种常见的医学影像检查技术,它们在肿瘤检测方面各有优势。

本文将详细介绍这两种检查方法的原理、优点和缺点,以及它们在肿瘤检测中的应用,以便读者更好地了解它们之间的差异,做出明智的决策。

一、原理

CT(计算机断层成像)是通过X射线对人体的各个部位进行连续旋转扫描,将数据收集并处理成三维图像。MRI(磁共振成像)则是利用磁场和无线电波对人体进行成像。这两种技术都可以提供人体内部结构的详细信息,但在分辨率、敏感性和扫描时间等方面存在差异。

二、优点和缺点

1. CT的优点:分辨率高,扫描速度快,价

格相对较低。缺点是辐射暴露可能对人体产生一定的影响,尤其是对儿童和孕妇。

2. MRI的优点:无辐射,软组织分辨率高,多方位成像,对某些疾病的诊断更准确。缺点是扫描时间较长,价格较高,且对某些金属物质存在禁忌症。

三、肿瘤检测应用

1. 适用于大多数肿瘤的检测:CT和MRI在大多数肿瘤的检测中都有良好的表现。在诊断肺癌、肝癌、乳腺癌等癌症方面,MRI和CT都能提供有用的信息。然而,由于MRI的软组织分辨率更高,它对于早期乳腺和前列腺癌的诊断更准确。

2. 软组织对比:MRI对软组织的分辨率优于CT,因此它更适合用于诊断软组织肿瘤,如肌肉、脂肪、神经等。CT则更适合观察

钙化和骨质的病变。

3. 扩散加权成像(DWI):DWI是一种先进的MRI技术,它能够反映活体的微观变化,对早期肿瘤的诊断具有重要意义。此外,DWI还能帮助医生评估肿瘤的恶性程度和预后。

四、对比结论

CT和MRI在肿瘤检测方面都有其独特的优势。对于大多数肿瘤来说,它们都能提供有用的信息。然而,在某些特定情况下,如软组织肿瘤的诊断,MRI更具有优势。因此,选择使用哪种检查方法应根据患者的具体情况和医生的建议来决定。

五、注意事项

1. 患者教育:患者应了解CT和MRI检查的优缺点,以及可能存在的风险和副作用。

如有特殊情况需要选择某种检查方法,应与医生充分沟通,做出明智的决策。

2. 禁忌症:某些情况下,MRI可能存在禁忌症,如金属异物、心脏起搏器等金属植入物患者,此时应根据医生的建议选择合适的检查方法。

3. 隐私保护:在检查过程中,应注意患者的隐私保护,确保患者安全舒适。医院应尊重患者的隐私权,并提供必要的支持和保护措施。

总之,CT和MRI都是重要的医学影像检查技术,它们在肿瘤检测方面各有优势。在选择使用哪种检查方法时,应根据患者的具体情况和医生的建议来决定。同时,患者应了解相关注意事项,与医生充分沟通,做出明智的决策。

(作者单位:河北省承德市第九八医院)

浅析中医脑护小妙招

□王瑞润

在快节奏的现代生活中,大脑作为人体的指挥中心,其健康日益受到人们的关注。中医,这一拥有数千年历史的传统医学体系,蕴含着丰富的脑健康维护与康复智慧。通过中医的理论与实践,我们可以发现一系列简单而有效的脑护小妙招,它们不仅能够促进大脑功能的优化,还能在脑损伤或疾病康复中发挥积极作用。本文将分条介绍几个中医脑护的智慧方法,帮助大家日常生活中智慧地点亮健康之路。

1. 调和气血,养脑之本

中医认为,“气血是生命之本”,大脑功能的正常运作离不开充足的气血滋养。保持规律的作息,确保每晚7-9小时的高质量睡眠,是调和气血的基础。此外,适当食用益气养血的食物,如红枣、枸杞、桂圆等,以及进行轻柔的太极、八段锦等运动,可以促进气血循环,

为大脑提供充足的养分。

2. 疏通经络,激活脑力

中医经络理论认为,头部是人体多条重要经络的汇聚之地,通过按摩头皮、梳头等方式可以刺激经络,促进气血流通,增强记忆力与思维能力。每日早晚用木质或牛角梳子,从前额向后梳理头发100次,或用手指轻轻敲打头皮,既能缓解紧张情绪,又能提升大脑活力。

3. 情绪管理,宁心安神

中医强调“心主神明”,情绪的波动对大脑健康至关重要。情绪波动大会影响气血运行,导致记忆力减退、注意力不集中等问题。学习中医的情志调节方法,如冥想、瑜伽、太极拳等,可以帮助人们放松心情,减少焦虑与压力。同时,适当听一些舒缓的古筝、笛子音乐,也能达到宁心安神的效果。

4. 食疗调养,益智健脑

中医食疗文化博大精深,许多食物具有益智健脑的功效。例如,核桃形似大脑,富含不饱和脂肪酸,是公认的补脑佳品;黑芝麻含有丰富的维生素E和钙质,能滋养肝肾,改善记忆力;另外,适量饮用绿茶,其中的茶多酚有助于抗氧化,保护神经细胞免受损伤。结合个人体质,合理搭配这些食物,可以为大脑提供全面的营养支持。

5. 中药调理,精准康复

对于脑损伤或某些神经系统疾病患者,中医会根据个体差异,采用辨证施治的原则,开具个性化的中药方剂。例如,对于中风后遗症患者,使用活血化瘀、通络开窍的中药,可以促进受损神经的修复;而对于长期用脑过度导致的神经衰弱,则可能选用滋补肝肾、养心安神的中药进行调理。需注意,中药使用前务必咨询专业中医师,确保安全有效。

6. 环境营造,和谐智慧

中医还强调人与环境的和谐共生。一个温馨、宁静、光线适宜的生活环境,有利于大脑放松与恢复。保持室内空气流通,摆放一些绿植,既能净化空气,又能增添生机,使人心旷神怡。此外,减少电子产品的使用,尤其是在睡前,避免蓝光对睡眠质量的干扰,也是维护大脑健康不可忽视的一环。

总之,中医脑护的智慧在于其整体性、个性化的治疗理念,以及与自然和谐共处的生活哲学。通过上述小妙招的实践,我们不仅能够有效预防脑功能衰退,还能在遭遇脑损伤或疾病时,加速康复进程,让智慧之光持续照亮我们的健康之路。记住,持之以恒,方能见效,愿每一位读者都能拥有健康、灵活的大脑,享受智慧而美好的生活。

(作者单位:河北省邯郸市中医院)