

高血压患者如何进行自我管理

□肖代梅

高血压,作为一种常见的心血管疾病,已经成为影响人们健康的重要问题。据统计,全球高血压患者数量庞大,并且这一数字仍在持续增长。高血压不仅会导致头痛、头晕等不适症状,更可能引发严重的心脑血管并发症,如心脏病、中风等。因此,对于高血压患者来说,掌握自我管理知识至关重要。以下是高血压患者自我管理的一些关键步骤:

1. 饮食调整

饮食调整是控制血压的重要手段。高血压患者应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则。每日食盐摄入量应限制在6克以下,以减少钠盐对血压的不良影响。同时,应增加钾盐的摄入,如菠菜、油菜、苹果等富含钾的食物,

有助于对抗钠盐的升压作用。

2. 规律运动

适量运动有助于降低血压,改善心血管功能。高血压患者应根据自身情况选择适合自己的运动方式,如快走、慢跑、骑自行车等有氧运动。每周至少进行3-5次,每次30分钟以上中等强度的运动。同时,每周进行2-3次力量练习,如扎马步、空中蹬车等,可以增强肌肉力量,改善身体代谢。运动前应做好热身,避免运动损伤。

3. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会增加高血压的风险。高血压患者应尽早戒烟,限制酒精的摄入量。烟草中的尼古丁可以间接刺激血压升高,

而饮酒会导致血压波动。戒烟后,患者对降压药物的敏感性会增加,降压效果也会改善。

4. 家庭血压监测

家庭血压监测是高血压患者自我管理的基础。患者可以在家中使用电子血压计进行血压监测,以便及时了解自己的血压状况。选择合适的血压计,掌握正确的测量方法,每次测量后记录血压数据,包括收缩压、舒张压和心率等。这有助于患者了解自己的血压波动情况,并及时发现问题。

5. 心态调整

精神压力也是高血压的重要风险因素之一。高血压患者应学会调节自己的心态,保持积极乐观的心情。可以通过运动、听音乐、与朋

友交流等方式来缓解压力。保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,有助于降低血压。

6. 定期复查

除了家庭血压监测外,高血压患者还需要定期到医院进行复查。医生会根据患者的血压情况、身体状况以及药物治疗效果等因素,为患者制定个性化的治疗方案。

通过饮食调整、规律运动、戒烟限酒、家庭血压监测、心态调整以及定期复查,高血压患者可以有效地控制自己的血压水平,降低心脑血管疾病的风险。自我管理是高血压患者控制病情、预防并发症的重要手段,应引起广大高血压患者的重视。

(作者单位:四川省广安市人民医院)

高效日常护理管理的策略

□程伟华

护理管理者在医院日常运营中起着至关重要的作用。他们负责规划、组织、协调和评估护理团队的日常工作,以确保为患者提供高质量的护理服务。本文将为您提供一些高效安排医院日常的策略,以帮助他们提高工作效率和患者满意度。

一、明确目标和任务

护理管理者首先需要明确医院的整体目标和任务,并根据这些目标分配给各个科室和部门。这有助于确保各部门之间的协作和沟通,从而提高整体效率。

二、制定合理的工作计划

制定合理的工作计划是高效安排医院日常的关键。护理管理者应考虑各个科室的工作需求,包括人力资源、设备和物资等方面,以确保合理分配时间和资源。此外,工作计划

还应考虑到突发事件和紧急情况,以便及时调整工作安排。

三、优化工作流程

优化工作流程可以提高工作效率和质量。护理管理者应关注工作中的瓶颈和冗余环节,并采取相应的改进措施,如简化流程、优化工作分配、提高沟通效率等。通过优化工作流程,护理管理者可以减少不必要的时间和资源浪费,提高工作效率。

四、合理分配人力资源

人力资源是医院日常运营的核心资源之一。护理管理者应根据各科室的工作需求,合理分配护理人员。在确保工作质量的前提下,尽可能提高护理人员的工作效率和积极性。

此外,管理者还应关注员工的工作状态和情绪,及时给予支持和帮助,以提高整体工

作效率。

五、建立有效的沟通机制

有效的沟通是确保医院日常运营顺畅的关键。护理管理者应建立良好的沟通机制,包括定期召开会议、建立内部通讯平台、鼓励员工提出建议等。通过沟通,管理者可以了解员工的需求和问题,及时解决问题,并调整工作安排。此外,沟通还可以增强团队凝聚力,提高员工的工作满意度。

六、培训与评估

为确保护理人员具备必要的技能和知识,护理管理者应定期进行培训和评估。培训内容应包括最新的医疗技术和护理理论,以提高员工的专业素养。评估应包括工作表现和患者满意度等方面,以了解员工的工作状态和不足之处。针对评估结果,管理者应及时

调整培训和指导方案,以提高整体工作效率和质量。

七、关注患者需求

护理管理者应关注患者需求,了解患者需求的变化和趋势,以便及时调整工作安排和服务质量。这有助于提高患者满意度,降低投诉率,并为医院带来良好的声誉。

总之,高效安排医院日常是护理管理者的重要职责之一。通过明确目标任务、制定合理的工作计划、优化工作流程、合理分配人力资源、建立有效的沟通机制、培训与评估以及关注患者需求等策略,护理管理者可以更好地管理医院日常运营,提高工作效率和患者满意度。

(作者单位:河北省雄安新区容城县人民医院)

女性生殖系统常见疾病的预防与治疗方法

□杜娟

女性生殖系统常见疾病是影响女性健康和生活质量的重要因素。了解这些疾病的预防和治疗措施,对于维护女性生殖健康至关重要。本文将详细介绍几种常见的女性生殖系统疾病的预防与治疗方法。

一、宫颈糜烂

症状:宫颈糜烂可能导致异常出血、性交后出血等症状。

预防:定期进行妇科检查,保持良好的个人卫生,避免不洁性生活。

治疗:轻度宫颈糜烂可通过药物治疗,如宫颈涂片药物;中重度宫颈糜烂可能需要手术治疗,如宫颈锥切术。

二、子宫内膜异位症

症状:子宫内膜异位症可能导致痛经、慢性盆腔疼痛、月经不等等。

预防:减少流产和手术次数,避免不必要的宫腔操作。

治疗:药物治疗如荷尔蒙治疗可缓解疼

痛、抑制病情发展;病情严重或药物治疗无效者,可采用手术治疗,如腹腔镜手术。

三、输卵管堵塞

症状:输卵管堵塞可能导致腹痛、月经不调,是不孕不育的常见原因之一。

预防:避免不洁性生活,及时治疗妇科炎症,减少人工流产次数。

治疗:药物治疗如抗生素可尝试疏通输卵管;必要时可采用手术治疗,如输卵管复通术。

四、卵巢囊肿

症状:卵巢囊肿可能导致腹部肿块、腹痛、月经不等等。

预防:定期进行妇科检查,保持良好的生活习惯,避免过度劳累。

治疗:生理性囊肿可自行消失,无需治疗;病理性囊肿需根据囊肿性质、大小选择合适的治疗方法,如手术治疗或药物治疗。

五、子宫肌瘤

症状:子宫肌瘤可能导致月经量增多、月经周期缩短、腹痛等。

预防:定期进行妇科检查,保持健康的生活方式,避免摄入过多雌激素。

治疗:肌瘤较小且无明显症状者,可定期复查;肌瘤较大或出现明显症状者,需手术治疗,如子宫肌瘤剔除术或子宫切除术。

六、预防措施

1. 注意经期卫生:勤换护垫,内裤经常烫洗并阳光下暴晒消毒,月经期禁止性生活,避免寒凉性刺激食物。

2. 性生活卫生:性生活前后清洁生殖器官,规范性行为。男性包皮过长应及时手术治疗,避免引发女性炎症。

3. 健康生活:养成良好的饮食睡眠规律,适当锻炼身体,增强自身抵抗力。避免长时间坐着,保持健康体重。

4. 定期妇科检查:定期进行妇科检查,及时发现并处理异常情况。

七、治疗方法

1. 药物治疗:药物治疗是许多女性生殖系统疾病的首选方法,尤其是对于轻度至中度的疾病。常用药物包括荷尔蒙治疗、抗生素、抗炎药等。

2. 手术治疗:手术治疗通常用于药物治疗无效或严重的疾病。手术方式可能包括开腹手术、腹腔镜手术、宫腔镜手术等。

3. 辅助治疗:如激光治疗、冷冻治疗、微波治疗等物理治疗方法,以及辅助生殖技术(ART)如试管婴儿(IVF)用于治疗不孕不育。

总之,女性生殖系统常见疾病的预防和治疗需要综合考虑多种因素,包括个人卫生、生活方式、定期检查以及必要时的医疗干预。通过科学的预防和治疗措施,可以有效维护女性生殖健康,提高生活质量。如有任何疑问或担忧,建议及时咨询医生,获取专业的诊断和治疗建议。

(作者单位:河北省蔚县南岭庄乡卫生院)

浅谈自体动静脉瘘在血液透析中的应用

□朱茵

自体动静脉瘘,被誉为维持性血液透析患者的“生命线”,是慢性肾衰竭及尿毒症等终末期肾脏病患者接受血液透析治疗时首选的最佳血管通路。本文将从自体动静脉瘘的基本概念、适应症与禁忌症、手术前后注意事项及在临床应用中的优势与挑战等方面,详细科普这一重要的医疗技术。

一、自体动静脉瘘的基本概念

自体动静脉瘘手术通过精细的外科操作,将患者的外周动脉与浅表静脉巧妙吻合,促使动脉血液顺流入浅表静脉,实现静脉的动脉化改造,从而充分满足血液透析对血流量的严格要求。这一创新的血管通路设计,不仅极大地便利了血管穿刺操作,还显著提升了血液透析的整体疗效。

二、适应症与禁忌症

适应症:

- 慢性肾衰竭:肾小球滤过率(eGFR) < 25ml/(min·1.73m²)且预期3至6个月内需要实施血液透析治疗的患者。
- 老年患者、糖尿病、系统性红斑狼疮及

合并其他脏器功能不全的患者,更应尽早实施自体动静脉瘘成形术。

禁忌症:

- 左心室射血分数小于30%。
- 四肢近端大静脉或中心静脉存在严重狭窄、明显血栓或因邻近病变影响静脉回流,且不能纠正。
- 前臂Allen试验(Allen's test)阳性。
- 预期存活时间短于3个月、心血管状态不稳、心力衰竭未控制或低血压患者、手术部位存在感染、同侧锁骨下静脉安装心脏起搏器电极导线、未纠正的严重凝血功能障碍等。

三、手术前后注意事项

术前准备:

- 术前评估血管条件,确保选择的动脉和静脉直径符合手术要求。
- 术前应进行详细的身体检查,排除手术禁忌症。

术后护理:

- 学会触及血管震颤:术后应多次触摸或听诊血管杂音,确保内瘘通畅。

2. 适当抬高内瘘手术侧肢体:以减轻肢体水肿。

3. 避免内瘘侧肢体受压:注意身体姿势及袖口松紧,避免压迫内瘘侧肢体。

4. 术后避免在内瘘侧肢体输液、输血及抽血化验。

5. 手术侧禁止测量血压:术后2周内手术侧上肢禁止缠止血带。

6. 适当锻炼:术后24小时,术侧手可适当做握拳及腕关节运动,以促进血液循环,防止血栓形成。

四、自体动静脉瘘的成熟与使用

自体动静脉瘘需要一定时间“成熟”,一般需4至6周。促使内瘘尽快成熟的方法包括:

1. 握握皮球或橡皮圈:术后1周且伤口无感染、无渗血、愈合良好的情况下,每天用术侧手握握皮球或橡皮圈数次,每次3至5分钟。

2. 捆扎止血带或血压表袖套:术后2周可在上臂捆扎止血带或血压表袖套,术侧手做握拳或握球锻炼,每次1至2分钟,每天可

重复10至20次。

五、自体动静脉瘘的优势与挑战

优势:

- 狭窄发生率低。
- 血栓形成率低。
- 可反复穿刺,自行愈合,感染发生率低。
- 并发症较少,使用寿命长。

挑战:

- 手术成功与否及使用寿命受限于患者自身血管条件。
- 需要较长时间“成熟”期,不能立即用于透析。

结语

自体动静脉瘘作为血液透析的首选血管通路,以其独特的优势,为无数终末期肾脏病患者带来了生命的希望。尽管存在挑战,但通过精细的手术操作和科学的术后护理,自体动静脉瘘仍将在血液透析治疗中发挥重要作用。让我们共同期待,随着医疗技术的不断进步,更多患者能够摆脱病痛,重获新生。

(作者单位:四川省泸州市古蔺县人民医院)