

## 浅谈高血压的诊断与治疗方法

□ 王春亮

高血压是一种常见的慢性疾病,它会影响到体内的血压水平,导致血管损伤、器官损伤和心脏病等健康问题。高血压的诊断和治疗是一个重要的话题,以下是一篇关于高血压的诊断与治疗方法的

### 一、高血压的诊断

高血压的诊断主要依赖于血压测量。医生通常会使用标准的血压计进行测量,通常是在患者安静、放松的状态下进行的。正常的血压范围是收缩压(高压)在90-139毫米汞柱(mmHg)之间,舒张压(低压)在60-89 mmHg之间。如果收缩压或舒张压高于正常范围,则被认为患有高血压。高血压可以分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压通

常找不到明确的原因,而继发性高血压则是由其他疾病或因素引起的。

### 二、高血压的治疗

对于高血压患者,治疗目标是降低心血管风险,通常需要采取综合治疗策略,包括改善生活方式和药物治疗。

#### 1. 改善生活方式

饮食:应遵循低盐、低脂肪、高纤维的食物。建议减少盐的摄入量,因为过多的盐会导致血压升高。

运动:适量的有氧运动可以降低血压,建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

戒烟:吸烟是心血管疾病的主要风险因素之一,戒烟可以降低血压。

减轻压力:应学会管理压力,可以通

过冥想、深呼吸、放松技巧等方法来缓解压力。

睡眠:高血压患者保证足够的睡眠时间,避免熬夜,因为睡眠不足可能导致血压升高。

#### 2. 药物治疗

对于经过改善生活方式等措施仍不能达标的高血压患者,可能需要开始药物治疗。目前市面上有多种类型的降压药,包括利尿剂、 $\beta$ 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂(A-CEI)和血管紧张素II受体拮抗剂(ARB)等。每种药物都有其适应症和副作用,医生会根据患者的具体情况选择最适合的药物。在开始药物治疗后,患者应定期监测血压,并与医生保持沟通,了解是否需

要调整药物剂量或更换药物。

### 三、注意事项

1. 高血压是一种慢性疾病,需要长期管理。患者应坚持按照医生的建议进行治疗和生活方式调整。

2. 定期监测血压是高血压管理的重要一环。患者应在家中定期测量血压,并按照医生的建议调整药物剂量或更换药物。

3. 高血压常常与其他健康问题(如糖尿病、冠心病)同时存在。患者应与医生密切合作,全面管理健康问题。

总之,高血压的诊断与治疗需要综合运用改善生活方式和药物治疗的手段。患者应与医生密切合作,共同管理好高血压,以降低心血管风险。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

## 预防冠心病的关键:保持健康的生活方式

□ 王素美

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种由于冠状动脉发生粥样硬化,导致血管狭窄、阻塞,进而引发心肌缺血、缺氧,甚至坏死的心脏病。虽然冠心病的发生原因复杂,但通过保持健康的生活方式,我们可以有效地预防冠心病的发生。本文将详细介绍如何通过保持健康的生活方式来预防冠心病。

### 一、健康饮食

1. 均衡营养:饮食应富含各种营养素,如蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等。建议多吃新鲜蔬菜水果,适量摄入优质脂肪,减少高糖、高盐、高脂肪食物的摄入。

2. 定时定量:养成良好的饮食习惯,规律饮食,避免暴饮暴食。少吃零食和高

油脂的夜宵。

3. 饮食卫生:保持饮食卫生,避免食用过期、变质的食品,以防食物中毒。

### 二、适量运动

1. 定期运动:每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、骑车、游泳等。同时,也要注意适当进行力量训练,以增强肌肉力量。

2. 避免过度运动:避免剧烈的无氧运动,因为这可能会导致乳酸堆积,引发心肌缺血。

3. 运动环境:尽量选择空气清新、环境舒适的运动场所,避免在空气质量差、环境恶劣的地方运动。

### 三、戒烟限酒

1. 戒烟:烟草中的有害物质能直接

损害心血管系统,因此戒烟是预防冠心病的重要措施。

2. 限酒:过量饮酒会增加心血管疾病的风险,建议男性每日饮酒量不应超过两个标准饮品,女性应尽量少饮酒。

### 四、睡眠充足

保持充足的睡眠是保持健康的重要因素。每晚至少需要保证7-8小时的睡眠时间,并尽量维持睡眠环境的舒适和安静。良好的睡眠有助于调节生理节奏,增强免疫力,预防心血管疾病。

### 五、心理健康

情绪波动、压力过大等心理因素也是引发冠心病的重要原因之一。因此,保持良好的心理健康至关重要。可以通过学习放松技巧如深呼吸、冥想等来缓解解

力。同时,要学会正确处理生活中的各种情绪,避免情绪过度波动。

### 六、定期体检

定期进行身体检查,以及心血管相关的检查(如心电图、超声心动图、血压监测等),有助于及时发现潜在的心血管疾病,并采取相应的预防措施。

总的来说,预防冠心病的关键在于保持健康的生活方式。通过均衡饮食、适量运动、戒烟限酒、充足睡眠以及保持良好的心理健康等措施,我们可以有效降低患冠心病的风险。同时,定期进行身体检查,及早发现并治疗心血管疾病,是预防冠心病的重要一环。让我们共同努力,为自己和家人的心血管健康保驾护航。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

## 妊娠期高血糖的预防与控制方法

□ 王妹玲

高血糖是妊娠期常见的并发症之一,它会对孕妇和胎儿产生不良影响。本文将介绍妊娠期高血糖的预防与控制方法,帮助孕妇更好地应对这一挑战。

### 一、什么是妊娠期高血糖

妊娠期高血糖是指孕妇在妊娠期间出现的高血糖状况,通常是由于胰岛素抵抗或胰岛素分泌不足引起的。这种病症可能会对孕妇和胎儿的健康造成威胁,因此需要引起重视。

### 二、如何预防妊娠期高血糖

1. 均衡饮食:合理饮食是预防妊娠期高血糖的关键。孕妇应保证饮食均衡,摄入足够的营养物质,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。尽量避免食用过多的高糖、高脂肪食品,以及加工食品。

2. 控制体重:肥胖是妊娠期高血糖的高危因素之一。孕妇在孕期应合理控制体重,避免体重增长过快。建议孕妇定期进行产前检查,根据个人情况制定合理的饮食和运动计划。

3. 定期检查:孕妇应定期进行血糖检查,以便及时发现异常情况。一般来说,妊娠前三个月需要每周检查一次血糖,后期则需要根据医生建议进行更频繁的检查。

4. 避免过度劳累:过度劳累会增加胰岛素抵抗的风险,从而引发妊娠期高血糖。孕妇应合理安排作息时间,保证充足的休息和睡眠时间。

5. 保持良好心态:情绪波动可能会影响胰岛素分泌,从而引发妊娠期高血糖。孕妇应保持乐观、稳定的情绪状态,避免过度紧张和焦虑。

### 三、如何控制妊娠期高血糖

1. 饮食控制:对于已经出现妊娠期高血糖的孕妇,饮食控制是控制血糖的关键。孕妇应遵循医生建议,合理安排饮食,控制糖分、脂肪和盐分的摄入量。

2. 运动调节:适度的运动有助于降低血糖水平。孕妇可以根据个人情况,在医生建议下选择适合的锻炼方式,如散步、瑜伽等。避免剧烈运动和可能导致摔倒的运动。

### 四、按时服药

对于严重的高血糖症状,孕妇可能需要使用胰岛素等药物进行控制。孕妇应遵照医生建议,按时服药,并密切监测血糖变化。

### 五、自我监测

孕妇应学会自我监测血糖,定期检查血糖水平,以便及时发现异常情况并采取相应措施。

### 六、定期产前检查

孕妇应定期进行产前检查,与医生保持密切联系,及时了解胎儿情况和自身健康状况。

### 七、总结

总之,预防和控制妊娠期高血糖对于孕妇和胎儿的健康至关重要。孕妇应积极采取上述措施,配合医生建议,共同维护母婴健康。

(作者单位:河北省大名县妇幼保健院)

## 探讨肺炎排痰的方法及注意事项

□ 王军丽

肺炎是一种常见的呼吸道疾病,而排痰是肺炎治疗的重要环节之一。本文将介绍肺炎排痰的重要性,并提供一些正确的方法,帮助你恢复健康。

### 一、肺炎排痰的重要性

排痰能够帮助肺部排出细菌和炎症物质,促进肺部的康复。如果痰液不能及时排出,可能会导致肺部感染加重,影响治疗效果。因此,正确排痰对于肺炎患者的康复至关重要。

### 二、正确排痰的方法

#### 1. 咳嗽排痰

咳嗽是人体的一种自然防御机制,可以帮助排出呼吸道内的异物和痰液。在肺炎排痰期间,可以通过深呼吸、有效咳嗽来帮助排痰。具体方法为:深吸气至肺

部填满空气,然后突然咳嗽,同时收缩腹肌,将痰从肺部深处挤压出来。咳嗽时可以配合深呼吸和有效的深吸气呼气,以促进排痰。

#### 2. 湿化气道

肺炎患者需要保持呼吸道的湿润,以利于痰液的排出。可以使用加湿器、热毛巾敷脸、多喝水等方法来增加呼吸道的湿度。此外,在咳嗽前也可以尝试喝水,有助于润滑气道和帮助痰液的排出。

#### 3. 拍背排痰

拍背可以帮助排痰,尤其是对于老年人和咳嗽无力的人。拍背排痰的方法为:将手掌呈空心状,从下往上轻轻拍打患者的背部,同时配合深呼吸和咳嗽,以促进痰液的排出。

#### 4. 药物治疗

在排痰的同时,也可以根据医生的建议使用一些药物来帮助排痰。例如,口服祛痰药、雾化吸入药物等。需要注意的是,在使用药物时,一定要按照医生的建议和剂量服用,不要自行随意使用药物。

### 三、注意事项

1. 保持良好的生活习惯肺炎患者在排痰期间需要注意保持良好的生活习惯,包括充足的睡眠、合理的饮食、适当的运动等。饮食应该以清淡易消化为主,避免食用刺激性食物和烟酒。同时,也要避免过度劳累和精神紧张,保持心情愉悦。

#### 2. 保持呼吸道通畅

肺炎患者需要保持呼吸道的通畅,避

免过度用力呼吸、吸烟、饮酒等不良习惯。同时,也要注意避免接触过敏原和污染物,保持室内空气流通和清洁卫生。

#### 3. 及时就医

如果患者在排痰期间出现呼吸困难、发热等症状,或者痰液无法排出,应及时就医。医生会根据患者的具体情况进行诊断和治疗,制定合理的治疗方案。

总之,肺炎排痰是肺炎治疗的重要环节之一,正确的排痰方法可以帮助患者恢复健康。患者在排痰期间需要注意保持良好的生活习惯和保持呼吸道通畅,并根据医生的建议进行治疗和用药。如果症状持续加重,应及时就医。

(作者单位:河北省沧州市渤海新区人民医院)