

高血压患者如何进行饮食管理

□ 黎欣

高血压是以血压升高为主要特点的全身性疾病。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民高血压患病率为27.5%,其中18-44岁、45-59岁和60岁及以上居民高血压患病率分别为13.3%、37.8%和59.2%。我国居民高血压患病率总体呈上升趋势,目前成人高血压患病人数估计为2.45亿。高血压是导致冠心病、脑卒中等心血管疾病、死亡的主要原因之一。

常言道“病从口入”,如心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的发生与饮食的结构和方式息息相关。国内外已经有多项研究着眼于饮食和疾病的关联。而大名鼎鼎的地中海饮食,更是已经连续6年霸榜“最佳饮食”,其核心是食物清淡、种类多样、营养丰富,不饱和脂肪酸和膳食纤维占比高。有研究证明该模式能降低人们患心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的风险。

高血压危险因素多与不合理饮食相关,包括高钠、低钾饮食、过量饮酒等。与饮食密切相关的超重和肥胖也是高血压患病的重要危险因素,尤其是中心性肥胖,与高血压关系更为密切。膳食干预是国内外公认的高血压防治措施,对血压改善极为重要。

随着社会发展,人民大众生活水平的提高,如今人们对身心健康的重视程度越来越高。2023年,国家卫生健康委制定发布了多个“成人慢性病饮食指南”,其中包括《成人高血压膳食指南(2023年版)》。该指南对高血压患者的日常饮食提出了5条原则和建议:①减钠增钾,饮食清淡。②合理膳食,科学食养。③吃动平衡,健康体重。④戒烟限酒,心理平衡。⑤监测血压,自我管理。

一、减钠增钾,饮食清淡

每人每日食盐量在5g以下;增加富钾食物摄入。清淡饮食,少吃含高脂肪、高胆固醇的食物。钠盐摄入过多可增加高血压风险,增加膳食中钾摄入量可降低血压。建议增加富钾食物(如新鲜蔬菜、水果和豆类等)的摄入量;肾功能良好者可选择高钾低钠盐。不建议服用钾补充剂(包括药物)来降低血压。肾功能不全者补钾前应咨询医生。适当选择富含钙、镁的食物。镁对周围血管系统可以起到血管扩张作用,可对抗高钠的升压作用。膳食中的饱和脂肪酸可以升高血脂和血清胆固醇水平,从而增加高血压患者发生冠心病、脑卒中等风险。因此,高血压患者要注意

限制摄入油炸食品和动物内脏。少吃加工红肉制品,如培根、香肠、腊肠等。

二、合理膳食,科学食养

合理膳食,平衡膳食应由五大类食物组成:第一类为谷薯类,包括谷类(含全谷物)、薯类与杂豆;第二类为蔬菜和水果;第三类为动物性食物,包括畜、禽、鱼、蛋、奶;第四类为大豆类和坚果;第五类为烹调油和盐。推荐高血压患者根据患者自身状况,遵循合理膳食原则,合理安排一日三餐,推荐高血压患者多吃含膳食纤维丰富的蔬果,且深色蔬菜要占到总量的一半以上,蔬菜和水果不能相互替代;摄入适量的谷类、薯类;适当补充蛋白质,优先以奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源;限制添加糖摄入;减少摄入食盐及含钠调味品(酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等)。科学食养,饮食贵在“不伤其脏腑”,采取有效合理的中医食养对高血压有辅助预防和改善的作用。“辨证施膳”“辨体施膳”是中医食养的基本原则,应针对高血压的不同证型给予相应的饮食。

三、吃动平衡,健康体重

控制体重,推荐维持在健康范围内:体质

指数在18.5~23.9kg/m;男性腰围<85cm,女性腰围<80cm。建议所有超重和肥胖高血压患者减重。提倡进行规律的中等强度有氧身体运动,减少静态行为时间。运动可以改善血压水平。建议非高血压人群或高血压患者除日常活动外,应有每周4~7d、每天累计30~60min的中等强度身体活动。

四、戒烟限酒,心理平衡

强烈建议高血压患者彻底戒烟,避免被动吸烟。戒烟可降低心血管疾病风险。建议高血压患者不饮或限制饮酒。减轻精神压力,保持心理平衡。精神紧张可激活交感神经从而使血压升高,避免由于精神压力导致的血压波动。规律作息,保证充足睡眠,不熬夜。

五、监测血压,自我管理

定期监测血压,了解血压数值及达标状态,遵医嘱进行生活方式干预,坚持长期治疗,自我管理。根据患者的心血管总体风险及血压水平进行随访。

管住嘴,迈开腿,健康科学的膳食,预防控制高血压,为人民大众健康生活保驾护航!

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)

肺功能检查和一氧化氮测定在诊疗肺部疾病中的作用

□ 姚娜

肺部是我们身体的重要器官之一,它负责呼吸、氧气交换和二氧化碳的排出。然而,由于各种原因,我们的肺部可能会受到损害,导致各种肺部疾病。为了全面了解肺部疾病,我们需要掌握一些基本的检查方法和指标。本文将向您介绍肺功能检查和一氧化氮测定这两种常见的肺部检查方法,以及它们在诊断和治疗肺部疾病中的重要性。

肺功能检查是一种用于评估肺部结构和功能的检查方法。它通过测量呼吸过程中的气体交换,从而了解肺部在吸入和呼出空气时的表现。肺功能检查可以提供有关呼吸系统健康的重要信息,包括肺容量、呼吸效率、

气道阻塞程度等。在肺功能检查中,您可能会感到紧张和不适,特别是在接受吹气测试时。但是,大多数患者在完成测试后会感到轻松和满意,因为这项检查提供了一种全面了解肺部健康状况的方法。肺功能检查主要包括以下几种类型:

- 肺活量(VC):指在最大吸气后所能呼出的最大气体量,反映肺部的容量。
- 用力呼气一秒量(FEV1):指在最大吸气后用力呼气1秒内所呼出的气体量,反映肺部的通气功能。
- 用力肺活量(FVC):指在最大吸气后用力呼气所能呼出的全部气体量,反映肺部的通气功能。

4.最大呼气流速(PEF):指在最大吸气后用力呼气时的最高气流速度,反映肺部的通气功能。

5.残气量(RV):指在最大呼气后仍留在肺内的气体量,反映肺部的弹性。肺功能检查可以帮助医生了解患者的肺部通气功能是否正常,从而判断是否存在肺部疾病。例如,慢性阻塞性肺病(COPD)患者的FEV1/FVC值通常低于70%,提示存在通气功能障碍;哮喘患者的PEF变异率较大,提示存在气道高反应性。

呼出气一氧化氮作为国际公认的气道炎症标志物,主要是通过呼出一氧化氮的浓度,来反映气道、肺组织炎症类型的一项检查技

术。一氧化氮测定临床上常用于哮喘的诊断与治疗,不仅可以早期诊断哮喘,还可以了解患者气道过敏性炎症的程度,预测吸入激素的反应性,监测疾病控制效果,制定合适的治疗方案,从而降低用药和住院费用。

例如:哮喘患者在急性发作期一氧化氮水平通常较高,此时需要联合用药综合治疗;而在稳定期,一氧化氮水平较低,可以使用长效支气管扩张剂进行维持治疗。

总之,肺功能检查和一氧化氮测定是评估肺部疾病的两种重要方法。通过这两种方法,医生可以全面了解患者的肺部状况,从而制定合适的诊断和治疗方案。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

中西医结合治疗卵巢早衰的方法

□ 张立梅

卵巢早衰是一种常见的妇科疾病,它是指女性在40岁之前出现卵巢功能衰退的现象。这种疾病可能会影响到女性的生育能力,同时也会导致女性出现一系列的身体不适症状。中西医结合治疗卵巢早衰的方法不同,但都可以有效地缓解症状,提高患者的生活质量。

一、卵巢早衰的原因

卵巢早衰的原因尚不明确,但可能与遗传、环境、免疫等因素有关。女性在青春前期,卵巢组织会发生一系列的形态改变和功能发育过程,以适应女性的生殖和内分泌功能。但是,如果这个过程受到干扰,就可能导致卵巢早衰。

二、中西医结合治疗卵巢早衰的方法

1. 中医治疗

中医认为,卵巢早衰的主要病机为肾精亏损、肝血不足,因此治疗应以补肾养血、疏肝解郁为主。常用的中药方剂有六味地黄丸、补肾益脑丸等。此外,针灸、推拿等中医治疗方法也可以辅助治疗卵巢早衰。

案例:王女士,40岁,因卵巢早衰前来就诊。经过中医治疗,她的月经逐渐恢复正常,同时身体不适症状也有所改善。

2. 西医治疗

(1)激素替代疗法:激素替代疗法是一种常用的治疗方法,通过补充雌孕激素,可以缓解女性因卵巢早衰而出现的症状,如潮热、盗

汗、情绪不稳定等。常用的药物有雌二醇、孕酮等。

(2)免疫治疗:免疫治疗是针对免疫因素进行的方法,如使用免疫抑制剂、免疫调节剂等,可以降低患者的免疫反应,从而缓解症状。

(3)生活方式调整:生活方式调整也是治疗卵巢早衰的重要方法。患者应该注意饮食健康,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、蛋类、奶类、豆类等。同时,患者应该注意保持良好的作息时间,避免过度劳累和精神紧张,适当进行体育锻炼,以增强身体素质。

三、治疗注意事项

1.患者应该根据自己的病情和医生的建

议,选择适合自己的治疗方法。同时,患者应该注意按时服药,定期复查,以确保治疗效果。

2.患者在治疗期间应该注意饮食健康和生活方式调整,避免过度劳累和精神紧张,以免影响治疗效果。

3.患者在治疗过程中如果出现不适症状,应及时就医,以便及时调整治疗方案。

总之,中西医结合治疗卵巢早衰的方法不同,但都可以有效地缓解症状,提高患者的生活质量。患者在治疗过程中应该注意饮食健康和生活方式调整,以便更好地配合治疗,取得更好的效果。同时,患者也应该保持乐观的心态,积极面对疾病,相信自己能够战胜病魔。

(作者单位:河北省河间市中医院)

手术室护士如何确保手术安全

□ 袁金青

在手术过程中,手术室护士起着至关重要的作用。他们不仅要在手术过程中确保各种设备和药品的供应,还要负责病人的生命体征监控,以确保手术的安全进行。这篇文章将详细介绍手术室护士如何确保手术安全。

一、术前准备

1.严格核对病人信息:手术室护士在术前必须仔细核对病人的姓名、年龄、住院号、手术部位、麻醉方式等信息,确保无误。这不仅是为了防止错误的发生,也是为了确保手术的安全。

2.准备手术物品:手术室护士需要在术前检查所有的手术设备、器械、药品等,确保它们处于良好的工作状态。这包括检查设备

的性能、检查药品的有效期、确保手术间的清洁度等。

3.做好应急准备:手术室护士需要准备应对各种突发情况,如设备故障、药品短缺等。这需要他们定期检查和更新设备,做好应急预案,并时刻保持警惕。

二、术中配合

1.密切监测生命体征:手术室护士需要密切监测病人的生命体征,包括心率、血压、呼吸、血氧饱和度等。一旦发现异常,需要及时报告医生并采取相应的处理措施。

2.准确传递器械和药品:手术室护士需要准确传递器械和药品,确保医生能够顺利进行手术。他们需要熟悉各种器械和药品的

名称和使用方法,并能够快速准确地传递给医生。

3.配合麻醉管理:手术室护士需要与麻醉师密切合作,确保麻醉药物的剂量、使用方法和输注速度正确无误。他们还需要监测病人的呼吸和循环功能,防止麻醉并发症的发生。

4.确保环境安全:手术室护士需要确保手术间的环境安全,包括空气质量、噪音水平、照明和温度等。他们需要定期清洁和消毒手术间,确保空气质量达标,防止感染的发生。

三、术后处理

1.清理和整理物品:手术结束后,手术室护士需要清理和整理手术间的物品,确保所有器械和药品都处于正确的位置。他们还需

要检查设备的工作状态,确保它们能够正常使用。

2.记录手术过程:手术室护士需要详细记录手术过程,包括手术时间、出血量、并发症等情况。这些记录可以为医生的后续分析和病人的康复提供重要的参考信息。

3.护送病人出手术室:手术后,手术室护士需要护送病人出手术室,并做好交接工作。他们需要向家属交代病人的基本情况和注意事项,并协助医生进行后续的治疗和护理。

手术室护士在手术过程中扮演着至关重要的角色,他们需要做好术前准备、术中配合和术后处理等工作,以确保手术的安全进行。

(作者单位:河北省故城县中医院)