

# 高血压的预防和治疗方法

□ 高宗宗

高血压,这个在日常生活中常见的健康问题,常常被人们忽视,但实际上,它对我们的健康有着深远的影响。本文将为大家详细解析高血压的定义、成因、预防、识别以及治疗方法。

## 一、什么是高血压

高血压,顾名思义,是指血液在血管中流动时,对血管壁的压力持续高于正常水平。高血压可能是由多种因素引起的,包括遗传、饮食、生活习惯、药物等。轻度高血压可能无明显症状,但随着病情发展,可能会引发一系列心脑血管问题,如心脏病、脑卒中、肾病等。

## 二、如何预防高血压

1. 健康饮食:遵循低盐、低脂的饮食原

则。减少盐分摄入是预防高血压的重要手段,因为盐分摄入过多会导致血压升高。

2. 合理运动:定期进行适度的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,有助于降低血压。

3. 戒烟限酒:戒烟和适量限制酒精摄入可以降低患高血压的风险。

4. 保持健康的生活作息:保证充足的睡眠,避免熬夜,有助于维持血压稳定。

5. 定期体检:定期进行血压检查,及早发现血压异常,及时采取措施。

## 三、如何识别高血压

高血压的识别主要通过定期的血压测量。通常,正常的血压范围是收缩压(高压)在90-139毫米汞柱之间,舒张压(低压)在60-

89毫米汞柱之间。如果连续两次或多次测量血压,收缩压或舒张压超过正常范围,则可能存在高血压。如有疑问,建议定期进行血压检查。

## 四、高血压的治疗

对于已经确诊的高血压患者,治疗目标是使血压达到并维持在目标值范围内,以减少心脑血管并发症的发生和恶化。治疗方法主要包括改善生活方式和药物治疗。

1. 改善生活方式:如前所述,健康饮食、合理运动、戒烟限酒和保持健康的生活作息等都是有效的高血压治疗方式。此外,减轻体重、减少压力等也有助于控制血压。

2. 药物治疗:在改善生活方式的基础上,如果血压仍然高于目标值,可能需要药物治疗。药物治疗通常采用个性化治疗原则,根据患者的具体情况选择合适的药物和剂量。常用的降压药物包括利尿剂、 $\beta$ 受体拮抗剂、钙通道拮抗剂等。药物治疗期间,患者应定期检查血压,并根据医生的建议调整药物。

最后,我们要强调的是,预防永远优于治疗。每个人都应了解高血压的基本知识,关注自己的血压状况,采取积极的措施预防高血压。同时,如果出现疑似高血压的症状或体征,应及时就医,以便尽早诊断和治疗。健康的身体,离不开我们每个人的悉心呵护。

(作者单位:河北省霸州市第二医院)

# 面瘫的针灸治疗方法

□ 宋阳杰

在我们的日常生活中,面瘫是一种常见的疾病,它通常是由面部受到风寒或病毒感染引起的。面瘫的症状包括面部肌肉无力、口角歪斜、眼睛无法闭合等,给患者的生活带来很大的困扰。对于面瘫的治疗,针灸是一种非常有效的方法,它可以快速恢复面部表情,提高患者的生活质量。

## 一、什么是面瘫?

面瘫是一种常见的神经系统疾病,也称为面神经麻痹或贝尔麻痹。它通常是由于面部受到风寒、病毒感染、过度疲劳等因素引起的面部肌肉麻痹。面瘫的症状包括面部肌肉无力、口角歪斜、眼睛无法闭合等,严重时甚至

至会影响患者的社交、饮食和呼吸功能。

## 二、针灸治疗面瘫的优势

针灸是一种传统的中医疗法,通过刺激人体穴位来调节气血和经络,从而达到治疗疾病的目的。对于面瘫患者,针灸治疗可以快速恢复面部表情,提高患者的生活质量。与药物治疗相比,针灸治疗没有副作用,不会产生耐药性,而且见效快,患者可以在短时间内恢复正常的面部表情。

## 三、针灸治疗面瘫的过程

针灸治疗面瘫通常需要多次疗程。首先,医生会对患者的病情进行评估,确定治疗方案。然后,医生会在患者的面部穴位上

进行针灸,刺激神经和肌肉,促进面部肌肉的恢复。在治疗过程中,医生会根据患者的恢复情况调整针灸的频率和强度。一般来说,针灸治疗需要数次疗程,每次疗程间隔一到两天。

## 四、患者需要注意的事项

对于面瘫患者,针灸治疗期间需要注意一些事项,以促进康复。首先,患者需要保持充足的休息和睡眠,避免过度劳累。其次,患者在针灸治疗期间应该避免过度运动,以免加重症状。此外,患者在针灸治疗后可能会感到面部疼痛或不适,这是正常现象。如果症状持续或加重,患者应该及时就医。最后,患者

在针灸治疗期间应该保持饮食清淡,避免辛辣、刺激性食物,以免影响康复。

总的来说,针灸治疗面瘫是一种安全、有效的方法,可以快速恢复患者的面部表情,提高生活质量。与药物治疗相比,针灸治疗没有副作用,不会产生耐药性,见效快。因此,对于面瘫患者来说,针灸治疗是一个值得考虑的选择。当然,每个患者的病情和身体状况不同,治疗方案也会有所不同。因此,如果您的家人或朋友患有面瘫,不妨建议他们尝试一下针灸治疗。在大多数情况下,效果都会超出了他们的预期。

(作者单位:河北省邢台市人民医院)

# 白内障的预防和治疗策略

□ 彭琪

白内障是一种常见的眼疾,多发于老年人,但其影响并不局限于这一人群。白内障的发生与年龄、遗传、眼部疾病、环境因素等有关。随着年龄的增长,晶状体逐渐变硬、混浊,视力逐渐下降。早期症状可能表现为视力模糊、对比度降低等。如果发现视力下降,应及时就医检查。本文将为大家详细介绍白内障相关知识,以便大家了解这种疾病。

## 一、白内障的治疗难度

白内障的治疗主要依赖于手术。手术通常可以通过微创手术完成,风险相对较小。然而,由于手术需要穿透眼球,对于一些老年人来说,手术可能存在一定的风险。因此,治疗白内障的难度主要在于老年人的身体状况和手术风险之间的平衡。

## 二、老年人白内障的重视

老年人白内障是一个普遍存在的问题,但往往被忽视。许多老年人认为

这是正常的老化过程,不需要特别的治疗。然而,这种观点是不正确的。白内障可能会影响老年人的视力,甚至可能导致其他眼部问题,如青光眼等。因此,老年人应该定期进行眼部检查,以便及时发现并治疗白内障。

## 三、预防和治疗策略

定期眼部检查也是预防白内障的重要手段。一旦发现白内障的症状,应尽早咨询眼科医生,以确定最佳的治疗方案。

1. 自我观察:老年人在日常生活中应密切关注自己的视力变化,特别是当感到视力模糊或眼部不适时,应及时就医。

2. 定期体检:定期进行眼部检查以及早发现白内障的症状,从而得到及时的治疗。

3. 均衡饮食:富含维生素C、E、 $\beta$ -胡萝卜素的食物有助于保持眼睛健康。

4. 避免过度用眼:长时间使用电子设

备可能导致眼睛疲劳和干眼症,进而增加白内障的风险。

5. 保持良好的生活习惯:充足的睡眠、适度的运动和避免吸烟和过量饮酒等不良习惯都有助于维护眼睛健康。

最后,我们要强调的是,尽管手术治疗是白内障的主要方法,但并不是唯一的解决方案。通过上述预防和治理策略,我们可以帮助老年人更好地应对白内障,同时保持他们的生活质量。让我们一起关注老年人的眼部健康,为他们的幸福生活贡献一份力量。

**结语:**老年人白内障虽然不是致命的疾病,但其对视力的影响不容忽视。通过定期检查、健康的生活方式和正确的自我观察,我们可以有效地预防和治理白内障。因此,老年人应该重视这个问题,并积极参与眼部健康的生活方式。

(作者单位:唐山职业技术学院附属医院)

# 呼吸系统疾病的预防与治疗新进展

□ 王君惠

呼吸系统是人体重要的器官之一,负责将氧气输送到身体各部位,同时将二氧化碳排出体外。然而,由于各种原因,呼吸系统疾病已成为全球范围内最常见的疾病之一。本文将介绍呼吸系统疾病的预防与治疗新进展,帮助大家更好地了解这一领域的发展状况,从而更好地预防和治理呼吸系统疾病。

## 一、呼吸系统疾病的常见类型

呼吸系统疾病包括但不限于感冒、咳嗽、哮喘、慢性阻塞性肺疾病(COPD)、肺炎、肺癌等。这些疾病的发生往往与空气质量、吸烟、环境污染等因素有关。了解这些疾病的特点和症状,有助于我们更好地预防和治理这些疾病。

## 二、呼吸系统疾病的预防

1. 改善空气质量:政府应加强环保措施,减少空气污染,降低呼吸系统的发病率。

2. 戒烟:吸烟是许多呼吸系统疾病

的主要诱因,戒烟是预防这些疾病的重要措施。

3. 增强免疫力:通过饮食、运动等方式增强身体免疫力,有助于减少呼吸系统疾病的发生。

4. 定期检查:对于有家族病史或高危人群,应定期进行呼吸系统检查,以便及早发现和治理疾病。

## 三、呼吸系统疾病的治疗新进展

1. 药物治疗:新型药物的开发和推广应用,如抗哮喘药物、抗炎药物等,为呼吸系统疾病的治疗提供了新的手段。

2. 免疫治疗:通过增强免疫系统的功能,达到预防和治理呼吸系统疾病的目的。例如,疫苗接种可以有效地预防肺炎和流感等疾病。

3. 微创治疗:随着医学技术的进步,一些呼吸系统疾病的治疗方法也逐渐向微创化发展。例如,激光手术可以用于治疗哮喘和慢性阻塞性肺疾病。

4. 细胞治疗:近年来,细胞治疗在呼吸系统疾病的治疗中逐渐受到关注。通过提取患者体内的细胞进行培养、修复或替换,以达到治疗目的。例如,干细胞治疗在一些难治性呼吸系统疾病的治疗中显示出良好的前景。

5. 数字化医疗:随着人工智能和大数据技术的发展,数字化医疗在呼吸系统疾病的治疗中也发挥了重要作用。通过数字化手段,医生可以更准确地诊断病情,制定个性化的治疗方案。

总的来说,呼吸系统疾病的预防与治理在近年来取得了显著的进展。通过改善空气质量、戒烟、增强免疫力等预防措施,以及新型药物、免疫治疗、微创治疗、细胞治疗和数字化医疗等新方法,我们可以更好地应对呼吸系统疾病。然而,我们仍需要继续关注这一领域的发展,以便更好地服务于广大患者。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

# 抑郁症的自我管理与调整方法

□ 梁乔枫

抑郁症是一种常见的心理障碍,它会影响人的情绪、思维和行为。在当今快节奏、高压力的社会中,越来越多的人受到抑郁症的困扰。本文将介绍抑郁症的基本知识,并探讨自我管理与调整的方法,帮助您更好地应对抑郁症。

## 一、抑郁症的基本知识

抑郁症的主要症状包括情绪低落、失去兴趣、疲倦、失眠、食欲不振等。严重的抑郁症还可能伴有自杀念头和行为。抑郁症的病因较为复杂,包括生物遗传因素、环境因素、心理因素等。抑郁症通常需要一段时间的治疗和调整才能得到缓解。

## 二、自我管理与调整的方法

1. 正确认识抑郁症:了解抑郁症的基本知识,认识到它是一种可治疗但容易反复的心理障碍。不要轻视或过分担忧,寻求专业帮助是关键。

2. 调整心态:保持积极乐观的心态,多与家人、朋友交流,分享自己的感受和需要。遇到困难时,尝试换个角度思考问题,寻找解决问题的方法。

3. 规律作息:保证充足的睡眠时间和合理的作息时间,有助于调节情绪和身体状态。

4. 健康饮食:保持健康的饮食习惯,多吃蔬菜水果,少吃高脂肪、高糖食品,有助于调节情绪和身体状态。

5. 运动锻炼:适当的运动锻炼有助于释放压力、增强身体素质,也有助于提高情绪和精神状态。可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。

6. 求助专业人士:如果自我管理和调整无法缓解抑郁症症状,请寻求专业心理咨询师或心理医生的帮助。他们可以根据具体情况提供专业建议和治疗方案。

7. 寻找支持:找到可以信赖的人作为支持,如家人、朋友或心理医生。与他们交流自己的感受和需要,寻求支持和帮助。

8. 记录心情日记:记录每天的心情变化和事件,有助于更好地了解自己的情绪状态,进而采取相应的调整措施。

9. 培养兴趣爱好:寻找自己感兴趣的活动或爱好,如绘画、写作、音乐等。这些活动有助于放松身心,增强自信心和满足感。

10. 接受治疗:遵循专业心理咨询师或心理医生的建议,按时接受治疗,并积极参与治疗过程。与专业人士建立良好的关系,有利于更好地应对抑郁症。

总之,自我管理与调整是应对抑郁症的重要方法之一。通过正确认识抑郁症、调整心态、规律作息、健康饮食、运动锻炼、寻求专业人士的帮助、寻找支持、培养兴趣爱好、接受治疗等方法,可以有效地缓解抑郁症症状,提高生活质量。

(作者单位:河北省霸州市中医医院)