

## 高血压患者的日常护理注意事项

□ 郑 敏

高血压患者的日常护理注意事项对于控制血压、预防并发症和提高生活质量至关重要。以下是一些高血压患者的日常护理注意事项:

### 一、合理饮食

- 饮食要清淡,控制钠盐摄入。减少盐分含量的食物,如腌制品、咸菜等。
- 增加钾、镁、钙等矿物质摄入,以降低血压。多吃富含钾、镁、钙的食物,如蔬菜、水果、豆类、坚果等。
- 控制脂肪摄入,选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼类、坚果等。避免食用过多的饱和脂肪和反式脂肪酸。
- 适量摄入蛋白质,可以选择瘦肉、鸡蛋、豆类等食物。
- 戒烟限酒。戒烟是降低血压的重要措

施,而适量饮酒对血压的影响因人而异,建议在医生的指导下进行。

### 二、定期监测血压

高血压患者应定期监测血压,了解自己的血压水平和变化趋势。建议每周至少测量一次血压,并记录在表格中,以便于观察。如有异常情况,应及时就医。

### 三、适量运动

适量运动有助于降低血压,增强心血管健康。高血压患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。建议每周进行至少 150 分钟中等强度有氧运动,或进行适当的抗阻运动。

### 四、保持良好作息

高血压患者应保持规律的作息时间,保

证充足的睡眠,避免熬夜。良好的睡眠有助于调节血压,减轻压力。

### 五、保持心情愉悦

情绪波动、压力过大等心理因素可能导致血压升高。高血压患者应学会调节情绪,保持心情愉悦,避免过度紧张和焦虑。如有心理问题,可寻求专业心理咨询。

### 六、合理用药

高血压患者应在医生的指导下合理使用降压药物。按时按量服用,不要随意自行停药或增减剂量。同时,应注意药物的副作用和相互作用,如有异常情况,应及时就医。

### 七、注意保暖防寒

寒冷环境会使血管收缩,血压升高。高血压患者应注意保暖防寒,特别是在冬季应加强保暖措施。

### 八、定期体检

定期进行体检有助于及早发现和监测血压变化趋势,以及发现其他心血管疾病的风险。建议每年至少进行一次全面的健康检查。

### 九、合理安排工作和生活

高血压患者应合理安排工作和生活,避免过度劳累和压力。注意劳逸结合,适当休息和放松自己。在工作和生活压力较大的情况下,可寻求专业的心理咨询帮助。

总之,高血压患者的日常护理注意事项包括合理饮食、定期监测血压、适量运动、保持良好作息、保持心情愉悦、合理用药、注意保暖防寒、定期体检和合理安排工作和生活等方面。通过这些措施,可以帮助高血压患者更好地控制血压,预防并发症,提高生活质量。

(作者单位:河北省井陘县中医院)

## 肾内血液净化治疗的风险和安全性评估

□ 左志瑶

肾内血液净化治疗是一种通过血液净化技术来治疗肾功能衰竭的方法,其风险和安全性是患者和医生关注的重要问题。本文将从以下几个方面对肾内血液净化治疗的风险和安全性进行评估:

### 一、风险评估

- 技术风险:肾内血液净化治疗是一种技术含量较高的治疗方式,其技术风险主要来自设备故障和操作失误。然而,随着技术的不断进步,设备故障和操作失误的风险已经大大降低。
- 感染风险:血液净化治疗过程中,患者需要暴露于医院环境中,增加了感染的风险。为了降低感染风险,医院通常会采取严格的消毒和隔离措施。
- 出血风险:血液净化治疗需要穿刺

血管,可能会增加出血风险。但是,通过选择合适的穿刺部位和操作技术,可以减少出血风险。

- 高血压风险:肾内血液净化治疗过程中,可能会清除过多的水分和尿素等代谢废物,导致患者血压升高。通过调整治疗方案,可以控制血压。

### 二、安全性评估

- 治疗效果:肾内血液净化治疗可以有效清除体内的代谢废物和多余水分,改善患者的临床症状,提高生活质量。
- 并发症发生率:肾内血液净化治疗常见的并发症包括低血压、头痛、过敏反应等。通过密切监测和治疗,可以有效地减少并发症的发生率。
- 患者耐受度:肾内血液净化治疗对于

大多数患者来说是较为舒适的治疗方式,患者耐受度较高。

- 安全性机制:肾内血液净化治疗的安全性主要得益于严谨的医疗流程、先进的医疗设备以及经验丰富的医生团队。此外,医院还会定期对设备进行维护和检修,确保其正常运行。

### 三、个体差异与安全性

肾内血液净化治疗的安全性还与患者的个体差异有关。例如,某些药物过敏史、凝血功能异常、高血压等患者在进行血液净化治疗时需要特别关注。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,确保治疗的安全性。

### 四、注意事项与建议

- 患者在接受肾内血液净化治疗前,应

向医生提供详细的病史和过敏史,以便医生制定更为安全的治疗方案。

- 患者在治疗过程中应保持配合,遵循医生的医嘱,定期监测生命体征和治疗效果。

- 患者在治疗后应继续关注身体状况,如有异常症状应及时就医。

- 患者在选择肾内血液净化治疗时,应选择正规医疗机构,确保治疗的安全性和有效性。

总之,肾内血液净化治疗是一种安全、有效的治疗方式,但仍需在正规医疗机构进行,并遵循医生的医嘱。通过了解相关风险和安全性评估,患者可以更好地应对这一治疗方式,提高治疗效果和生活质量。

(作者单位:河北省胸科医院)

## 麻醉与术后认知障碍的预防措施

□ 孙 浩

麻醉和术后认知障碍之间存在着不可分割的关系。麻醉是一种使患者暂时丧失疼痛感觉,以便进行手术的方法。然而,手术后认知障碍可能会对患者的认知功能产生不良影响。

术后认知障碍是一种常见的并发症,发病率约在 10%-62% 之间。其具体表现为患者在手术后出现不同程度的认知功能下降,如记忆力、注意力、执行功能等方面的障碍。这通常会严重影响患者的日常生活质量,严重时甚至会对患者的心理健康产生长期影响。

什么人容易发生术后认知障碍呢?国内外的相关资料显示,术后认知障碍常常是多种因素协同作用改的结果。第一,高龄患者更易发生术后认知障碍,大于 65 岁

的老年病人发生术后认知障碍的概率是粘人病人的 2-10 倍。第二,高血压和糖尿病患者以及发生心梗或者脑中风等心脑血管病变的患者更易发生术后认知障碍。第三,长期酗酒和服用某些药物也能增加发生术后认知障碍的风险。第四,一些手术,如心脏手术、骨科大手术更易发生术后认知功能障碍。第五,术后认知障碍与麻醉的方式关系不大,与某些麻醉药物的应用以及术中的管理有关。第六,手术中的低氧血症、低血压、大量出血和输血、体温过低以及术后的感染等都与术后认知障碍的发生有关。此外,病人的精神过于紧张以及术后环境差导致的紧张和睡眠不足也与此病有关。

如何避免术后认知障碍的发生呢?针对

以上提到的和术后认知障碍的发生相关的因素,我们可以采取一些措施。首先,在手术前,医生要评估患者的身体状况和麻醉风险,选择合适的手术方法和麻醉方法。其次,减少与术后认知障碍发生相关的麻醉药物的使用。第三,加强术中的管理,麻醉医生会密切监测患者的心率、血压、血氧等生命体征和麻醉深度,保证患者平稳的度过手术。第四,在手术后,患者应该得到充分的休息和恢复,避免疼痛、失眠等因素的影响。

除了以上措施外,还有一些建议可以帮助预防术后认知障碍的发生。例如,对于老年患者,手术前应该进行充分的评估和准备,进行相关的量表调查或者检查,做好早期预防。同时,家属也应该给予患者足够的关爱和支持,帮助患者克服心理上的困

难和障碍。

总的来说,术后认知障碍与病人本身、疾病、手术、麻醉和环境都存在着密不可分的关系。在社会和文化因素方面,有些人对麻醉和手术接受程度较低,这可能会影响患者和家属的行为和决策。因此,我们需要加强宣传教育,提高公众对麻醉和手术的认识和理解,从而减少不必要的恐惧和误解。

此外,我们还需要进一步研究术后认知障碍的发生机制,不断完善和改进预防和治理的方法,为患者提供更好的医疗保障。

总之,通过合理的术前准备、选择合适的麻醉药物、精致的术中管理以及充分的术后监测和治疗,我们可以减少术后认知障碍的发生,为患者提供更好的医疗服务。

(作者单位:石家庄市第八医院)

## 腹膜透析在肾脏疾病治疗中的重要作用

□ 朱雨飞

肾脏是人体的重要器官之一,负责排泄废物、调节水分和电解质平衡等功能。然而,随着现代生活方式的改变和人口老龄化的加剧,肾脏疾病的发病率逐年上升,给患者的生活和健康带来了极大的困扰。肾脏疾病的治疗方法有很多,其中腹膜透析作为一种非手术治疗方式,在肾脏疾病治疗中发挥着重要作用。

### 一、腹膜透析的原理

腹膜透析是一种利用腹膜作为滤过膜,通过腹腔内注入透析液,使血液中的废物和多余水分通过腹膜进入透析液中,从而达到清除体内废物和多余水分的目的。腹膜透析的原理与血液透析相似,但两者在操作方式、适应症和禁忌症等方面有所不同。

### 二、腹膜透析的优点

- 无需建立血管通路:与血液透析相比,腹膜透析不需要建立血管通路,避免了血

管通路相关并发症的发生,如感染、血栓等。

- 操作简单:腹膜透析的操作相对简单,患者或家属经过培训后可以在家中自行进行,减轻了患者的经济负担和心理压力。

- 对心血管系统影响较小:腹膜透析对心血管系统的影响较小,有利于心血管疾病患者的康复。

- 保护残余肾功能:腹膜透析对残余肾功能的保护作用较好,有利于患者的长期生存。

- 适用范围广:腹膜透析适用于各种原因导致的慢性肾衰竭患者,包括糖尿病肾病、高血压肾病、多囊肾等。

### 三、腹膜透析的缺点

- 腹膜炎:腹膜透析过程中可能发生腹膜炎,表现为腹痛、发热等症状,需要及时处理。

- 超滤功能减退:随着腹膜功能的减退,

超滤功能可能逐渐减弱,导致透析效果不佳。

- 营养不良:腹膜透析患者可能出现蛋白质摄入不足、水钠潴留等问题,导致营养不良。

- 高血糖:腹膜透析患者可能出现高血糖问题,需要密切监测血糖并进行相应处理。

### 四、腹膜透析的适应症和禁忌症

- 适应症:腹膜透析适用于慢性肾衰竭患者,包括糖尿病肾病、高血压肾病、多囊肾等。对于急性肾损伤、严重心血管疾病等患者,应优先考虑血液透析。

- 禁忌症:腹膜透析的禁忌症包括腹腔感染、严重腹腔粘连、腹部手术后未愈合等。此外,对于有严重心血管疾病、无法耐受腹膜透析的患者,也应避免使用腹膜透析。

### 五、腹膜透析的护理措施

- 定期检查:腹膜透析患者应定期进行血常规、血生化、尿常规等检查,以评估病情

和治疗效果。

- 预防感染:腹膜透析患者应注意个人卫生,避免感染的发生。如有发热、腹痛等症状,应及时就诊。

- 营养支持:腹膜透析患者应保证充足的蛋白质摄入,避免水钠潴留。同时,应根据患者的具体情况调整饮食结构,以满足患者的营养需求。

- 心理护理:腹膜透析患者可能会出现焦虑、抑郁等心理问题,应给予关心和支持,帮助患者建立积极的心态。

总之,腹膜透析作为一种非手术治疗方式,在肾脏疾病治疗中具有重要地位。虽然腹膜透析存在一定的缺点和风险,但通过合理的护理措施和个体化的治疗策略,可以有效地改善患者的生活质量和预后。因此,对于慢性肾衰竭患者来说,选择适合自己的治疗方法至关重要。

(作者单位:容城县人民医院)