

## 探讨高血压的预防与逆转的方法和策略

□ 韩凤梅

高血压是一种常见的慢性疾病，它会影响心脏的泵血功能，导致全身血管壁长期承受过大的压力。从源头控制高血压，预防和逆转高血压，对于维护人们的健康和生活质量具有重要意义。本文将为您从源头控制的角度，探讨高血压的预防与逆转的方法和策略。

### 一、高血压的预防

1. 健康的生活方式：保持均衡的饮食是预防高血压的基础。应减少盐和饱和脂肪的摄入，增加蔬菜、水果、全谷类和优质蛋白质的摄入。适量的运动有助于维持健康的体重，降低血压。此外，戒烟限酒也是预防高血压的重要措施，吸烟和过量饮酒都会显著升高血压。

2. 定期筛查：对于家族中有高血压病史

的人来说，定期进行血压筛查尤为重要。早期发现高血压并采取干预措施可以降低并发症的风险。对于年龄在40岁以上的人，应定期进行血压检测，以便及时发现高血压的迹象。

3. 控制其他心血管风险因素：高血压常常与其他心血管风险因素如血脂异常、糖尿病等共同存在。因此，控制这些因素有助于降低高血压的发生风险。

### 二、高血压的逆转

虽然高血压是一种慢性疾病，但通过综合性的措施，包括改善生活方式、药物治疗和自然疗法等，可以实现高血压的逆转。

1. 改善生活方式：在维持健康生活方式的基础上，进一步减轻体重，减少盐和饱和脂肪的摄入，增加运动等措施有助于降低血压。同时，保持心态平衡，减少精神压力等心理调

节方法也有助于降低血压。

2. 药物治疗：在生活方式干预无效的情况下，医生可能会建议使用降压药物来控制血压。降压药物的选择应根据患者的具体情况，如年龄、性别、合并症、药物耐受性等来制定。在医生的指导下，患者应坚持规律服药，定期监测血压，以确保血压得到有效的控制。

3. 自然疗法：一些自然疗法，如补充维生素、矿物质和抗氧化剂等，也被用于高血压的辅助治疗。例如，富含钾、镁、钙等矿物质的食物有助于降低血压。此外，中医药中的一些成分也被证实具有降压作用，如中药中的山楂、决明子、菊花等。在医生的指导下，适当使用中医药进行辅助治疗有助于降低血压。

值得注意的是，高血压的治疗需要个性化的方案。每个人的情况都是独特的，因此治疗方案应由专业医生根据具体情况制定。在医生的指导下进行治疗，定期监测血压，遵循医生的建议，以确保高血压得到有效的控制。

除了药物治疗和生活方式干预外，心理调适也至关重要。长期承受压力和高度的情绪波动都可能影响血压水平。因此，学会调整情绪、释放压力、保持积极乐观的态度，对于逆转高血压具有重要意义。

总之，从源头控制高血压需要综合性的措施，包括健康的生活方式、定期筛查、药物治疗、自然疗法、心理调适等。这些措施有助于预防和逆转高血压，提高生活质量。让我们共同努力，为自己和家人的健康保驾护航。

(作者单位：唐山市丰润区人民医院)

## 静脉血栓的类型、成因与临床表现

□ 马兰

血栓可以发生在任何年龄、任何时间，严重威胁着人们的生命健康。尤其是静脉血栓，人们对这一疾病不够了解与重视，常常忽视相关症状，甚至有一部分人至死都不知道是静脉血栓导致的。因此，静脉血栓成为了威胁人类生命健康的“隐秘杀手”。

静脉血栓主要分为浅静脉血栓和深静脉血栓两种类型。

1. 浅静脉血栓：因浅静脉近段回流受阻，静脉内血流淤滞而形成。有时，深静脉血栓也可能累及浅静脉。其主要表现为静脉走行部位可触摸到条索状或团块状，有疼痛感，但一般不会导致肺栓塞和慢性静脉功能不全等症状。

2. 深静脉血栓：是指血液在深静脉内非正常凝结，通常与下肢静脉回流障碍有关。其

致病因素包括血流缓慢、静脉壁损伤以及血液高凝状态等。深静脉血栓主要影响大腿和小腿的大静脉，可能导致肢体疼痛、肿胀。

静脉血栓的形成原因多种多样，主要包括以下几个方面：

1. 任何原因导致血液瘀滞：如长途旅行、长期卧床或手术后卧床等长时间缺乏运动，这些情况下局部血流缓慢，增加了血栓形成的风险。

2. 静脉壁损伤：静脉内膜具有良好的抗凝和抑制血小板功能的作用，完整的静脉内膜是防止深静脉血栓形成的前提。静脉壁因外伤，如手术、创伤、电击或感染等，造成内膜的损伤，是诱导静脉血栓发生的危险因素。

3. 血液的高凝状态：某些疾病状态，如严重创伤、大手术、长期口服避孕药、妊娠、肾病

综合症等，会使血液处于高凝状态，从而增加静脉血栓的发生率。

静脉血栓的临床表现因个体差异和病情严重程度而异，但通常包括以下几个方面：

1. 患肢肿胀：下肢静脉血栓最常见的症状是肢体突发肿胀，皮肤颜色发红，表皮温度偏高。

2. 疼痛、压痛和发热：静脉血栓可能导致炎症反应，引起局部持续性疼痛。血栓堵塞静脉后，下肢静脉血液回流受阻，患侧肢体出现胀痛、压痛。

3. 浅静脉曲张：静脉血栓形成时，血液可通过浅静脉进行循环流动，导致浅静脉曲张，表现为皮肤下静脉明显突出、变粗呈青紫色。

静脉血栓并不是不可以预防的疾病，可以从以下几方面拦截这个“隐秘杀手”：

1. 避免可能增加静脉血液瘀滞的行为：如长时间保持坐位特别是坐时跷“二郎腿”以及卧床时膝下放置枕头，穿束膝长筒袜，长时间站立不活动等。

2. 适当运动：如长途旅行时应每1-2小时站起来走动一下，对于卧床病人应鼓励其进行床上肢体活动，不能自主活动的病人，家属可以帮助患者进行关节活动，病情允许时需协助早期下床活动。

3. 合理补充水分：建议每日饮水量在1500ml以上。当环境温度过高，出汗较多时，应适当增加饮水量防止血液浓缩。

认识静脉血栓，及时早期识别出静脉血栓的表现，并能正确预防静脉血栓发生的高危因素，我们就能远离静脉血栓这个“隐秘杀手”。

(作者单位：河北省沧州市青县人民医院)

## 心血管疾病的常见预警信号有哪些

□ 毛建云

心血管疾病是影响人们健康的主要疾病之一，包括冠心病、高血压、心律失常等。这些疾病的发生往往有一些预警信号，可以帮助我们了解心脏的健康状况。本文将介绍心血管疾病的常见预警信号，帮助大家更好地关注心脏健康。

### 一、胸闷、胸痛

胸闷和胸痛是心血管疾病的常见症状之一。当心脏的供血不足或受到压迫时，会出现胸闷和胸痛的症状。这些症状可能短暂且轻微，也可能持续且严重。如果经常出现这些症状，尤其是中老年人，应尽早就医检查。

### 二、呼吸急促

心血管疾病可能导致肺部的血液供应不

足，从而引起呼吸急促的症状。此外，心力衰竭等心血管疾病也可能导致肺部淤血，影响呼吸功能。如果出现呼吸急促的症状，应考虑心血管疾病的的可能性，及时就医。

### 三、疲劳和乏力

心血管疾病可能导致心脏的供血和泵血功能不足，从而影响身体的能量供应，引起疲劳和乏力的症状。此外，高血压等心血管疾病也可能导致头晕、乏力等症状。如果出现这些症状，应尽早进行检查和治疗。

### 四、水肿和静脉曲张

心血管疾病可能导致静脉血液回流受阻，从而引起水肿和静脉曲张等症状。这些症状通常出现在下肢部位，如果出现水肿和静脉曲张，应考虑心血管疾病的的可能性，

及时就医。

### 五、晕厥和意识丧失

心血管疾病可能导致心脏骤停、心律失常等严重症状，从而引起晕厥和意识丧失。这些症状通常突然发生，且可能致命。如果出现这些症状，应立即就医并接受紧急治疗。

除了以上常见的预警信号外，还有一些其他的症状和体征需要注意。例如，心跳过快或过慢、心律不齐、心音改变等。此外，家族史、高血压、高胆固醇、吸烟等危险因素也需要引起关注。

关注心脏健康的方法有很多，除了定期体检外，还可以从以下几个方面入手：

1. 保持健康的生活习惯：包括饮食健康、

适量运动、控制体重、戒烟限酒等，有助于降低心血管疾病的风险。

2. 保持良好的心态：情绪波动、压力过大等不良情绪可能对心脏健康造成不良影响。学会调整心态、放松心情有助于维护心脏健康。

3. 定期体检：定期体检可以及早发现心血管疾病的风险，及早进行干预和治疗。

4. 掌握心血管疾病的预警信号：了解心血管疾病的常见症状和体征，可以及时发现病情变化，及时就医。

总之，关注心脏健康是每个人都应该重视的问题。了解心血管疾病的预警信号，及时就医检查和治理，有助于维护心脏健康，预防心血管疾病的发生。

(作者单位：张家口第一医院)

## 改善老年人睡眠的护理措施与助眠方法

□ 靳芳巾

睡眠对于老年人的健康至关重要，它是身体恢复和免疫系统维护的关键环节。然而，许多老年人面临着睡眠问题的困扰，如失眠、夜间觉醒和呼吸暂停等。这些问题不仅影响老人的生活质量，还会对他们的身体健康产生负面影响。因此，关爱老人，从睡眠开始，我们需要采取有效的护理与助眠措施，帮助他们度过这个重要的阶段。

### 一、睡眠问题成因

老年人的睡眠问题可能与多种因素有关，包括生理变化、心理因素、环境因素等。生理变化可能包括激素水平的改变、身体疼痛、呼吸困难和认知能力下降等。心理因素可能包括焦虑、抑郁、孤独感和药物副作用等。环

境因素也可能影响老年人的睡眠，如噪音、光线和床上用品的舒适度等。

### 二、护理措施

为了改善老年人的睡眠，我们可以采取以下护理措施：

1. 创造良好的睡眠环境：确保房间安静、暗淡、凉爽和舒适。调整床垫和枕头的高度和软硬度，以适应老年人的身体需求。

2. 建立规律的睡眠习惯：为老年人设定固定的睡眠时间和起床时间，并尽量保持一致。这有助于调整生物钟，促进良好的睡眠。

3. 调整饮食：避免在睡前过度进食或饮用含咖啡因和酒精的饮料。建议睡前饮用一杯温热的牛奶，有助于放松身心。

4. 放松身心：在睡前进行深呼吸、瑜伽或冥想等放松活动，有助于减少焦虑和紧张。

5. 减轻身体疼痛：对于有身体疼痛的老年人，可以使用非处方止痛药或咨询医生的建议，以减轻疼痛对睡眠的影响。

6. 关注心理健康：与老年人保持沟通，关注他们的心理健康，帮助他们应对焦虑、抑郁等问题。如有需要，请寻求专业心理医生的帮助。

### 三、助眠方法

除了护理措施外，我们还可以采取一些简单的助眠方法来帮助老年人改善睡眠：

1. 避免兴奋剂和药物：避免使用含有咖啡因和尼古丁的药物或补充剂，尤其是在睡

前时间。

2. 睡前放松活动：在睡前进行轻柔的放松活动，如阅读、听轻音乐或热水泡脚等。

3. 白天适量运动：鼓励老年人进行适量的身体活动，以帮助他们在晚上更容易入睡。

4. 适当使用助眠药物：如果老年人的睡眠问题严重且无法通过其他方法得到改善，请咨询医生的建议，适当使用助眠药物。

总之，关爱老人，从睡眠开始，我们需要采取有效的护理与助眠措施。通过创造良好的睡眠环境、调整生活习惯、关注心理健康以及适当使用助眠药物等方法，我们可以帮助老年人改善睡眠质量，提高生活质量，保持身体健康。

(作者单位：玉田县中医医院)