

高血压对人体的危害有哪些

□ 黄文政

患者在日常生活之中,血液流动对血管壁造成的压力值高于普通人群,这种情况被称之为高血压。高血压与基因传承以及生活习惯有着极大的关系,并且对人体具有极大的影响。在日常生活中,高血压的常见症状有头痛、头晕以及心律失常或者疲惫不堪等等。以下就针对高血压这一病情进行探索和分析。

一、高血压对人体的危害有哪些?

高血压并非特定年龄段的疾病,老人、中年人、孕妇、婴儿均有患上高血压的可能。对此,不同时期的患者会有不同的症状,比如婴儿时期的高血压可以表现为兴奋或者是发育迟缓等症状。而对于中老型高血压患者来讲,则会体现为视力模糊以及耳鸣、睡眠障碍等等。

需要注意的是并非所有的高血压患者都会有明显的症状,部分高血压患者则会出现无症状或者症状不明显的情况。比如头部胀痛,或者是轻微不适等等。但没有明显的症状并不代表着高血压的消失或者是无危害。高血压被称之为隐形的杀手,也就是说就算是在无症状的情况下,高血压对身体器官仍然

具有相关损害。

二、造成高血压的原因有哪些?

(一)盐钠相关元素摄入过多

我国高血压症状发病率最高的国家之一,这与我国的饮食习惯有着很大的关系。根据世界卫生组织推荐,针对于钠和盐的摄入,普通人最多摄入为每天5g。而中国人民平均每天相关元素的摄入量已经达到了8-15g。过多的元素摄入会导致细胞的外容量增加,并且增加人体内源性哇巴因类似物质,这类物质会间接性的引起人体产生高血压的现象。

(二)脂肪过多,血液容量上升

在日常生活中不难发现超重和陪伴的人群是高血压高发人群。根据相关研究数据表示,肥胖的人群患上高血压的几率是正常人的1.5倍左右。就是因为肥胖人群体内脂肪堆积较多,毛细血管在不断扩张的情况之下会导致血液容量不断的上升,而此时便容易引起高血压症状的出现。除此以外,一般肥胖人群均不喜欢运用,不爱运用也是导致高血压症状发生的原因之一。

(三)长期处于高压、紧张状态

俗话说百病气为先,高血压也不例外,

人在紧张、愤怒以及焦躁等情况之下,极易容易升高血压,进而产生高血压的症状。对相关数据研究表明,情绪化的人群以及高压人群,突发高血压症状的几率是普通人的1.5到两倍。

三、高血压的预防和治疗

高血压病症预防和治疗其根本措施的目的就是为了降低血压本身,但因高血压所产生的原因不同,所以需要结合相对应的病灶源头来进行相关治疗和预防。

(一)减少脂肪,增加运动量

针对于肥胖高血压患者,在日常生活中需要调整自己的生活作息,并且积极的参加运动。现在的年轻人普遍不喜欢运动,这也是年轻人高血压症状突发的原因之一。除此以外,减肥也是十分必要的,为了降低高血压症状的发生,肥胖高血压患者一定要在条件允许的情况下对自己进行减脂。具体减到什么程度可以结合人体综合指数进行参考。

(二)戒除酗酒习惯,调节生活节奏

对于由于不良生活习惯所造成的高血压患者则需要调节生活节奏,戒除不良生活习

惯。根据数据显示,高血压患者中有接近10%左右是由于长期饮酒所导致的。因此想要降低高血压,减少酗酒是非常重要的。对于嗜酒的高血压患者,患者初期可以逐步的减少酒精摄入,或者可以采取让人监督以及咨询医院的方法,以达到戒酒的目的。

(三)合理宣泄,药物治疗

现代社会压力增大,在大环境不良的情况之下,为了生存,许多人都存在紧张、焦虑以及压抑的症状。这就要求人们在工作之余尽量放松自我,并且找到合理的发泄方式,比如唱歌、运动或者痛快的哭一场。这都是合理的发泄方式,能够让压力发泄又可以缓解高血压的症状。必要的时候可以到医院进行相关诊断,并且服用降压的药物。

总结:在现代高血压已经是一种十分常见的病症,针对于高血压的存在,在确诊之后,患者需要在固定的时间对自己的血压进行测量。并且在生活中改善自己的生活方式,合理运动、减少油腻膳食。并且采用适当的发泄方式释放自己的压力,以此来促进自己的身心健康发展。

(作者单位:广西桂平市人民医院)

神经阻滞麻醉的基本原理、种类、优势与风险

□ 胡盼盼

神经阻滞麻醉是一种局部麻醉技术,通过向特定的神经或神经节注射局部麻醉药物,阻滞神经传导,从而产生麻醉效果。这种方法可以用于多种手术和疼痛管理,具有许多优势和局限性。本文将为您详细解析神经阻滞麻醉的基本原理、种类、优势和可能的风险。

一、神经阻滞麻醉的基本原理

神经阻滞麻醉的基本原理是通过向神经或神经节注射局部麻醉药物,阻滞神经传导,从而产生麻醉效果。局部麻醉药物可以阻断神经末梢的疼痛信号传递,使手术部位失去感觉和运动功能。

二、神经阻滞麻醉的种类

1.周围神经阻滞:周围神经阻滞是通过

向周围神经注射局部麻醉药物,阻滞神经传导,产生麻醉效果。这种方法适用于手指、足趾、手臂和腿部等小型手术。

2.神经丛阻滞:神经丛阻滞是通过向神经丛(如颈丛、腰丛)注射局部麻醉药物,阻滞神经传导,产生麻醉效果。这种方法适用于上腹部、下肢和胸部等手术。

3.硬膜外阻滞:硬膜外阻滞是通过向硬膜外腔注射局部麻醉药物,阻滞神经传导,产生麻醉效果。这种方法适用于下腹部、下肢和背部等手术。

4.脊髓神经根阻滞:脊髓神经根阻滞是通过向脊髓神经根注射局部麻醉药物,阻滞神经传导,产生麻醉效果。这种方法适用于颈椎、腰椎和骶尾椎等手术。

三、神经阻滞麻醉的优势

1.效果显著:神经阻滞麻醉可以直接作用于手术部位,产生明显的麻醉效果,使手术过程无痛或疼痛减轻。

2.安全性高:神经阻滞麻醉是一种相对安全的麻醉方法,药物剂量和作用范围可以随时调整,避免了全身麻醉的潜在风险。

3.并发症少:神经阻滞麻醉的并发症相对较少,如注射部位疼痛、暂时性神经功能障碍等,且多数并发症可以通过适当处理得到缓解。

4.无需全身麻醉:神经阻滞麻醉不需要全身麻醉,避免了全身麻醉可能带来的呼吸抑制、心脏停搏等风险。

四、神经阻滞麻醉的可能风险

尽管神经阻滞麻醉具有许多优势,但任

何麻醉方法都有一定的风险。神经阻滞麻醉的可能风险包括:

1.注射部位疼痛:注射局部麻醉药物时,有可能会引起注射部位的疼痛。

2.神经损伤:神经阻滞麻醉过程中,有可能造成神经的损伤,导致感觉或运动功能障碍。

3.血压波动:神经阻滞麻醉可能会导致血压的波动,医生会根据情况给予相应的治疗。

4.过敏反应:局部麻醉药物有可能引起过敏反应,尽管罕见,但需要医生的及时处理。

总之,神经阻滞麻醉是一种常用的局部麻醉技术,通过阻断神经传导产生麻醉效果,适用于多种手术和疼痛管理。

(作者单位:河南省郑州市惠济区人民医院)

探讨骨科疾病及其预防方法

□ 闫庆福

骨骼是我们身体的重要组成部分,它支撑着我们的身体,保护着我们的内脏,同时参与着我们身体的各种生理活动。然而,骨骼健康却常常被我们忽视。本文将深入探讨骨骼健康的秘密,以及如何了解骨科疾病,帮助我们更好地维护骨骼健康。

一、骨骼健康的秘密

1.饮食与骨骼健康:饮食是骨骼健康的关键因素之一。我们需要摄入足够的钙、磷、镁等矿物质,以及维生素D和K,这些营养物质对于维持骨骼健康至关重要。此外,饮食中的蛋白质、维生素C和维生素A等也对骨骼健康有着积极的影响。

2.运动与骨骼健康:适量的运动对于骨骼健康有着至关重要的作用。适度的运动可

以增强骨密度,提高骨质量,预防骨质疏松等疾病。同时,运动还可以增强肌肉力量,提高身体的平衡性和灵活性,从而减少摔倒和骨折的风险。

3.遗传因素:遗传因素在骨骼健康中起着重要的作用。某些基因突变可能导致骨骼发育不良、骨质疏松等疾病的发生。因此,了解家族病史对于预防骨科疾病至关重要。

4.环境因素:环境因素,如吸烟、饮酒、肥胖、缺乏日照等,也可能对骨骼健康产生不良影响。

二、骨科疾病及其预防

1.骨质疏松症:骨质疏松症是一种常见的骨科疾病,其主要症状包括腰酸背痛、骨折等。骨质疏松症的预防需要从饮食和运动两

方面入手,同时保持良好的生活习惯和环境卫生。

2.关节炎:关节炎是一种常见的骨科炎症性疾病,其症状包括关节疼痛、肿胀等。关节炎的预防需要从保持良好的生活习惯和环境卫生入手,同时注意关节部位的保暖和锻炼。

3.骨折:骨折是骨骼损伤的一种严重情况,可能导致残疾和生命危险。骨折的预防需要从加强体育锻炼、增强肌肉力量和平衡性入手,同时注意安全,避免摔倒和碰撞。

三、如何了解骨科疾病

1.定期进行身体检查:定期进行身体检查可以及早发现骨骼问题,如骨质疏松症、关节炎等。

医院财务管理的核心任务与措施

□ 姜黎

在现今社会,医院作为提供医疗服务的主要机构,其运营和管理的复杂性日益增加。其中,财务管理作为医院运营的核心环节,不仅关系到医疗服务的持续性和质量,更直接关系到患者的权益和医院的健康发展。因此,守护资金安全,确保财务管理的规范与透明,成为了医院管理中不可或缺的一部分。

一、医院财务管理的核心任务

医院财务管理的核心任务主要包括资金筹集、分配、使用和监督。这要求医院在资金筹集方面要合理规划,既要保证医疗服务的正常开展,又要考虑医院的长期发展。在资金分配和使用上,需要确保资金使用的合理性和有效性,特别是在医疗设备的采购、医疗服

务的提供以及员工福利等方面。同时,严格的财务监督是保障资金安全的重要手段,它能有效防止财务舞弊和资金流失。

二、守护资金安全的重要性

资金安全是医院财务管理的重中之重。一旦资金安全受到威胁,不仅会影响到医院的正常运营,还可能损害患者的利益,甚至导致医院声誉的受损。守护资金安全,意味着要确保医院资金不被非法侵占、挪用或浪费,保证每一分钱都用在刀刃上。此外,守护资金安全还有助于提高医院的经济效益和社会效益,为医院的长远发展奠定坚实基础。

三、加强医院财务管理的措施

为了守护资金安全,加强医院财务管理,

我们可以采取以下措施:

1.建立完善的财务管理制度。制度是保证财务管理规范化的基础,医院应制定详细的财务管理制度,明确各项财务活动的流程和标准,确保每一笔资金的流向都清晰可查。

2.加强财务人员的培训和教育。财务人员是医院财务管理的直接执行者,他们的专业素质和职业道德水平直接关系到资金安全。因此,医院应加强对财务人员的培训和教育,提高他们的业务能力和风险防范意识。

3.强化内部审计和监督。内部审计是保障资金安全的重要手段,医院应设立专门的

审计部门,定期对医院的财务活动进行审计和监督,确保资金使用的合规性和有效性。

4.引入先进的财务管理系统。现代化的财务管理系统能够大大提高财务管理的效率和准确性,减少人为错误和舞弊的可能性。医院应积极引入先进的财务管理系统,利用信息化手段提高财务管理的水平。

守护资金安全,加强医院财务管理,是医院健康发展的重要保障。医院应充分认识到财务管理的重要性,采取切实有效的措施,确保资金的安全和有效使用。只有这样,医院才能为患者提供更好的医疗服务,实现持续、稳定的发展。

(作者单位:四川省江安县人民医院)