

## 高血压的症状与应对方法

□ 邓海忠

高血压,一种常见的慢性病,犹如“无声杀手”一般,常常悄无声息地侵蚀着人们的健康。许多人可能并未意识到自己已身患高血压,而高血压的长期存在可能会引发各种严重后果,如心脏病、脑卒中、肾病等。因此,了解如何察觉高血压的重要性不容忽视。

### 一、什么是高血压?

高血压是指血液对血管壁的压力过高,通常高于正常值。这种情况可能会对心脏、大脑、肾脏等器官造成损害。长期的高血压可能会引发心脑血管疾病,如心脏病发作、脑卒中、心肌梗死等。

### 二、如何察觉高血压?

1.观察症状:高血压早期可能无明显症

状。然而,随着病情的发展,可能会出现头痛、头晕、疲劳、心悸等症状。如果出现这些症状,应警惕高血压的可能。

2.定期检查:定期进行血压测量对于察觉高血压至关重要。建议成年人每年进行一次血压检查,特别是中老年人和高危人群(如家族史者、肥胖者等)。

3.自我监测:购买一个血压计,并学会自我监测血压。在家中自我监测血压有助于及早发现血压异常。

4.关注身体信号:当出现如头痛、眩晕、胸闷、乏力等症状时,应密切关注身体信号,并考虑进行血压测量。

5.生活方式调整:在一段时间内(如数

周或数月)观察自己的生活方式和血压变化。合理饮食、适度运动、控制体重、减少钠盐摄入等生活方式调整有助于察觉高血压。

### 三、如何应对高血压?

1.接受诊断:一旦察觉高血压,应接受医生的诊断并遵循医生的建议进行治疗。

2.合理饮食:控制饮食,减少高脂肪、高盐、高糖分的食物,增加蔬菜水果的摄入。

3.适量运动:坚持每周至少150分钟的中等强度运动,如快走、游泳、太极拳等,有助于控制血压。

4.戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入对控制血压有积极影响。

5.保持充足睡眠:睡眠不足可能导致血压升高,因此保持充足的睡眠对于控制血压至关重要。

6.保持良好的心理状态:精神压力可能导致血压升高,因此学会管理情绪,保持心理健康对于控制血压具有重要意义。

高血压是一种常见的慢性疾病,若不及时治疗,可能引发各种严重后果。了解如何察觉高血压并采取积极的应对措施至关重要。通过定期检查、自我监测、调整生活方式等方式,及早发现高血压并采取相应的治疗措施,有助于保护心脑血管健康。让我们一起关注健康,关爱生命,共同抵御高血压这个“无声杀手”。

(作者单位:河北省盐山县阜德医院)

## 糖尿病肾病的治疗方法

□ 刘晓艳

糖尿病肾病,这一糖尿病的常见并发症,正逐渐成为影响全球公共健康的重要问题。它不仅是糖尿病患者主要死亡原因之一,还可能导致肾功能衰竭,需要血液透析或肾移植等治疗手段。因此,对于糖尿病肾病的治疗,我们需要采取一系列的综合措施,以尽可能地延缓疾病的发展,保护患者的肾功能。

在治疗糖尿病肾病时,首先要注意的是生活方式的改变。这包括合理控制体重、遵循糖尿病饮食、戒烟、以及进行适当的运动。这些措施不仅有助于控制血糖,还能改善整体健康状况,减少其他并发症的发生。

在营养方面,我们推荐每日蛋白质摄入量控制在0.8克/公斤体重以内,以优质动物蛋白为主,如瘦肉、鱼、虾、蛋、奶等。当进入临床肾病期后,应进一步严格限制蛋白质的摄入量,每日0.6克/公

斤体重,并添加 $\alpha$ -酮酸片,以减轻肾脏负担,同时保证营养需求。

控制血糖是治疗糖尿病肾病的核心。患者应根据自身情况选择合适的降糖药物,如格列喹酮、二甲双胍、瑞格列奈、阿卡波糖、达格列净等。当口服降糖药物无法有效控制血糖时,应尽早使用胰岛素。胰岛素可以有效控制血糖,且对肝肾无损害,是糖尿病肾病患者的首选。除了控制血糖,控制血压也是治疗糖尿病肾病的重要手段。首选的降压药物是ACEI或ARB类药物,它们不仅可以降低血压,还能保护肾脏,延缓糖尿病肾病的发展。

在降糖治疗的同时,我们还应注意纠正血脂异常。糖尿病患者多伴有高脂血症,这会促进动脉粥样硬化,加速脑血管、冠心病、视网膜病变及糖尿病肾病的进展。

对于终末期糖尿病肾病患者,当肾脏

功能严重受损,无法维持正常生命活动时,血液透析治疗和肾移植可能是必要的选择。血液透析可以帮助患者排出体内的废物和多余水分,维持生命;而肾移植则可以恢复患者的肾功能,提高生活质量。

最后,值得一提的是,近年来,随着干细胞治疗技术的发展,研究者们开始尝试利用自体干细胞再生胰岛组织,以治疗胰岛素依赖型糖尿病。虽然这项技术目前仍处于探索阶段,但其为糖尿病肾病的治疗提供了新的可能。

总之,糖尿病肾病的治疗需要综合考虑多种因素,采取综合治疗的策略。通过改变不良生活方式、合理营养、控制血糖血压血脂、以及必要的药物治疗和血液透析肾移植等手段,我们可以尽可能地延缓疾病的发展,保护患者的肾功能,提高生活质量。

(作者单位:河北省唐山市丰南区医院)

## 普外科手术的常见类型及其适应症

□ 张欢

普外科手术是处理各种普通外科疾病的常见手段。手术类型和适应症因疾病种类和病情而异。以下将介绍几种常见的普外科手术类型及其适应症。

### 一、甲状腺手术

甲状腺手术主要用于治疗甲状腺疾病,如甲状腺结节、甲状腺癌等。手术方式包括甲状腺部分切除术和甲状腺全切除术等。适应症包括甲状腺结节较大或怀疑恶性可能,以及甲状腺癌需要切除部分或全部甲状腺以控制病情。

### 二、疝气手术

疝气手术主要用于治疗腹股沟疝,即腹部肌肉薄弱或缺损导致腹腔内容物向外突出形成疝。手术方式包括传统疝修补术、无张力疝修补术、腹腔镜疝修补术等。适应症包括儿童腹股沟疝、成年人腹股沟疝且年龄小于70岁等情况。

### 三、胆囊切除术

胆囊切除术主要用于治疗胆囊结

石、胆囊息肉、胆囊癌等疾病,导致胆囊功能丧失或癌细胞浸润胆囊周围组织的情况。手术方式包括腹腔镜胆囊切除术和开腹胆囊切除术等。适应症包括胆囊结石直径超过2cm或伴有胆囊壁增厚、胆囊息肉直径超过1cm且基底宽广、胆囊癌早期需要切除部分或全部胆囊的情况。

### 四、胃肠手术

胃肠手术主要用于治疗胃肠道疾病,如肠梗阻、胃溃疡、胃癌等。手术方式包括肠粘连松解术、胃肠吻合术、胃大部切除术等。适应症包括肠梗阻需要解除梗阻、胃溃疡需要切除病变部分或根治病变、胃癌需要切除部分或全部胃体以控制病情。

### 五、血管手术

血管手术主要用于治疗各种血管疾病,如动脉瘤、动脉栓塞、下肢静脉曲张等。手术方式包括血管结扎术、血管吻合

术等。适应症包括动脉瘤需要切除病变部分或结扎治疗,动脉栓塞需要疏通血管恢复血流,下肢静脉曲张需要切除曲张静脉或微创手术治疗。

### 六、乳腺手术

乳腺手术主要用于治疗各种乳腺疾病,如乳腺囊肿、乳腺纤维瘤、乳腺癌等。手术方式包括乳腺肿块切除术、全乳房切除术等。适应症包括乳腺囊肿需要控制囊肿大小,乳腺纤维瘤需要切除部分或全部瘤体,乳腺癌需要切除部分或全部乳房以控制病情。

总之,普外科手术的常见类型包括甲状腺手术、疝气手术、胆囊切除术、胃肠手术、血管手术和乳腺手术等。适应症因病情而异,医生会根据患者的具体情况选择合适的手术方式进行治疗。患者应遵循医生的建议,保持良好的生活习惯和心态,以便早日康复。

(作者单位:河北省张家口市察北管理区医院)

## 剖腹产后的护理方法

□ 董玉婷

随着医疗科技的进步,剖腹产已经成为了越来越多孕妇的备选分娩方式。然而,尽管剖腹产过程相对简单,术后护理的重要性不容忽视。正确的护理不仅能减轻产妇的身体疼痛,加速恢复,还能减少并发症的发生。下面我们将为您详细解析剖腹产后的护理方法,让您不走弯路,顺利度过产后恢复期。

### 一、心理调适

剖腹产后的妈妈们可能会感到焦虑和紧张,这是很正常的。您可以通过与家人、朋友和医生保持沟通,来减轻这种情绪。记住,您的感受是正常的,而且您有权表达它们。然而,请尽量避免将负面情绪转化为焦虑和压力,因为这可能会影响您的恢复。

### 二、保持充足休息

术后最初几天,你可能会感到疲倦和虚弱。你需要有充足的休息时间,保证足够的睡眠。你应该尽可能减少夜间醒来的次数,确保你的身体有足够的时间来恢复。

### 三、观察出血情况

剖腹产后的出血情况通常会比自然分娩少,但你仍需要密切关注你的身体状况。如果出血量过大或者持续时间过长,你应该立即联系医生。

### 四、保持清洁和干燥

术后几天内,你可能需要穿一些宽松和透气的衣服,以保持你的身体干燥和清洁。此外,你还需要保持你的手术区域清洁,避免感染。

### 五、正确的姿势

术后几周内,你需要避免长时间保持同一姿势。这可能会影响你的恢复,特别是在母乳喂养或抱孩子的时候。

### 六、母乳喂养

剖腹产的妈妈们通常可以正常母乳喂养。尽管手术区域可能会感到疼痛,但这是正常的。如果你的宝宝需要母乳喂养,你应该尽量保持放松和舒适。如果疼痛过于严重,你可以咨询医生是否有适当的止痛药可以提供。

### 七、定期检查

在术后几周内,你需要定期去医院接受检查。这可以帮助医生评估你的恢复情况,确保没有并发症出现。

### 八、合理饮食

剖腹产后的饮食对恢复至关重要。你需要确保摄入足够的营养,包括蛋白质、维生素和矿物质。避免过度饮食或饮酒,因为这可能会影响你的恢复速度。同时,避免摄入过于刺激性的食物和饮料,如辛辣食物和咖啡因含量高的饮料。

总的来说,剖腹产后的护理需要耐心和关注。通过遵循上述建议,你可以帮助自己更快地恢复到最佳状态。记住,每个人的身体状况和恢复速度都是不同的,所以你应该根据自己的情况进行调整。如果你有任何疑问或担忧,请及时咨询医生或专业护理人员。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

## 肿瘤的起因与影响因素

□ 孙健

肿瘤(tumour)是指机体在各种致癌因子作用下,自身某些组织细胞不受控制的异常增殖形成的新生物。肿瘤细胞可累及不同组织和器官。肿瘤的起因和影响因素非常复杂,涉及到遗传、环境、生活方式等多个方面。

### 一、肿瘤的起因

肿瘤的发生通常是由基因突变引起的。基因突变是指基因组DNA分子发生的突然的、可遗传的变异现象,这种变异通常是由于基因在结构上发生碱基对组成或排列顺序的改变。基因突变可影响细胞的正常功能。这些突变可能是由遗传因素引起的,也可能是由环境因素引起的。例如,基因组的不稳定性可能使DNA分子在复制过程中发生错误,这会导致细胞不断发生突变。

### 二、影响肿瘤发生的主要因素

1.遗传因素:遗传因素是肿瘤发生的一个重要因素,许多肿瘤的发生与遗传疾病有关,如遗传性肿瘤或多发性肿瘤病等。例如,BRCA基因突变会增加女性患乳腺癌的风险,BRCA基因突变也与卵巢癌、前列腺癌等多种癌症的发生有关。

2.环境因素:环境因素也是影响肿瘤发生的重要因素之一。环境中的化学物质、物理因素和生物因素都可能引起基因突变,导致肿瘤的发生。例如,吸烟是肺癌发生的重要环境因素之一;紫外线辐射可以导致皮肤癌的发生;某些化学物质如茶等也可能导致癌症的发生。

3.生活方式因素:生活方式因素也是影响肿瘤发生的重要因素之一。不良的生活习惯如饮食不健康、缺乏运动、吸烟、酗酒等都可能增加患肿瘤的风险。此外,病毒感染也是肿瘤发生的一个重要原因。例如,人乳头状瘤病毒(HPV)感染是宫颈癌发生的重要原因之一;乙型肝炎病毒(HBV)感染与肝癌的发生也有关系。

### 三、预防肿瘤的措施

为了预防肿瘤的发生,我们应该采取一些预防措施。首先,保持健康的生活方式,包括健康的饮食、适度的运动、避免吸烟和酗酒等。其次,定期进行身体检查,及早发现和预防肿瘤。此外,了解和减少接触环境中的有害物质也是预防肿瘤的重要措施之一。最后,应及时就医治疗已经发生的肿瘤,以便得到最佳的治疗方案和效果。

总之,肿瘤的发生是一个复杂的过程,涉及到遗传、环境、生活方式等多个方面的影响。了解这些因素有助于我们更好地预防和预防肿瘤。通过采取一些预防措施和健康的生活方式,我们可以降低患肿瘤的风险,提高生命质量。

(作者单位:华北理工大学附属医院)