

儿童高血压的预警信号与处理方法

□ 金娜

儿童高血压，这一看似陌生的名词，实则与我们的生活息息相关。高血压在儿童中的出现，虽较为罕见，但同样需要我们关注。本文将探讨儿童高血压的预警信号，以及相应的处理方法。

一、儿童高血压的预警信号

- 体重增长:**肥胖是儿童高血压的重要预警信号。过多的脂肪堆积会影响身体的新陈代谢，增加心脏负担，从而引发高血压。
- 饮食不当:**饮食过于油腻、盐分摄入过多等不良饮食习惯，也是儿童高血压的诱因。过多的脂肪和盐分会影响血压调节机制，导致血压升高。
- 家族遗传:**高血压具有一定的遗传性，如果父母中有一方有高血压，儿童出现高血压的风险就会增加。
- 精神压力:**学习压力、家庭环境等外部因素，可能导致儿童出现紧张、

焦虑等情绪，进而引发高血压。

5.健康检查:定期进行儿童血压测量是发现高血压的重要手段。学校、社区等应加强儿童血压检测的宣传和普及。

二、儿童高血压的处理方法

- 饮食调整:**控制儿童的饮食，减少高糖、高脂、高盐的食物摄入，增加蔬菜水果的摄入，有助于降低血压。
- 运动锻炼:**鼓励儿童进行适度的运动，如跑步、游泳、骑自行车等，可以提高心脏功能，降低血压。
- 体重管理:**控制肥胖是预防和治疗高血压的重要手段，家长应帮助孩子建立健康的饮食习惯和运动习惯。
- 家庭关爱:**给孩子提供一个良好的家庭环境，减轻学习压力，关注孩子的心理健康，有助于预防高血压的发生。
- 定期检查:**定期进行儿童血压测量，有助于及时发现高血压，并采取相应的治

疗措施。学校、社区等应加强儿童血压检测的宣传和普及工作。

6.药物治疗:在医生的指导下,对于严重的高血压患儿,可以考虑使用药物进行治疗。但药物治疗并非首选,只有在生活方式调整无法有效控制血压的情况下,才考虑药物治疗。

7.健康教育:家长应了解高血压的基本知识,正确认识高血压,避免过度焦虑和恐慌。同时,应鼓励孩子保持良好的生活习惯,预防高血压的发生。

三、结语

儿童高血压虽然较为罕见,但同样需要我们关注。了解和掌握儿童高血压的预警信号和处理方法,对于预防和治疗高血压具有重要意义。家长、学校和社会应共同努力,为孩子创造一个健康的生活环境,预防和减少儿童高血压的发生。让我们一起行动起来,为孩子们的健康保驾护航。

(作者单位:河南省开封市儿童医院)

中西医结合治疗失眠的方法

□ 张海英

失眠是一种常见的睡眠障碍，长期失眠会对人体健康产生负面影响。为了改善睡眠，中西医结合疗法是一种值得尝试的方法。中西医结合疗法将中医和西医的理论和方法相结合，利用各自的优势，为失眠患者提供更加全面和个性化的治疗方案。下面将从病因、诊断、治疗 and 预防四个方面，介绍失眠患者如何利用中西医结合疗法改善睡眠。

一、病因

失眠的原因有很多，包括心理、生理、环境、药物等因素。中医认为失眠与脏腑功能失调有关，如心肝火旺、心脾两虚等。西医则认为失眠可能与神经递质失衡、脑血流异常等有关。了解失眠的病因有助于选择合适的治疗方法。

二、诊断

失眠的诊断包括症状评估、病因分析和治疗方案制定。中医通过望、闻、问、切四诊，综合患者的症状、舌象、脉象等

信息进行辨证论治。西医则通过睡眠监测、脑电图等检查，了解患者的睡眠结构和睡眠质量。中西医结合疗法可以综合中医和西医的诊断结果，制定个性化的治疗方案。

三、治疗

中西医结合疗法治疗失眠的方法包括中药调理、针灸治疗、推拿按摩等。

- 中药调理:**根据患者的病因和症状，选择合适的中药进行调理。中医认为，心肝火旺者可选用清心安神的药物，心脾两虚者可选用益气养血、安神定志的药物。中药调理可帮助患者调整脏腑功能，改善睡眠质量。
- 针灸治疗:**针灸可以刺激穴位，调节气血运行，达到安神定志的目的。对于失眠患者，可以选择相应的穴位进行针灸治疗，如神门、三阴交、百会等穴位。
- 推拿按摩:**推拿按摩可以刺激相应的穴位和经络，调节气血流通，帮助

患者放松身心，提高睡眠质量。推拿按摩时，可针对患者的不同症状进行针对性的按摩。

除了中医方法，西医治疗失眠的方法还包括心理治疗、生活习惯调整和药物治疗等。心理治疗可以帮助患者调整心态，减轻焦虑和压力，提高睡眠质量。生活习惯调整包括规律作息、减少夜间刺激、睡前放松等，有助于改善睡眠环境，提高睡眠质量。药物治疗应根据患者的具体情况，选择适当的药物进行治疗，如镇静催眠药等。

总之，中西医结合疗法为失眠患者提供了更加全面和个性化的治疗方案。通过了解病因、进行诊断、采用中药调理、针灸治疗、推拿按摩等治疗方法，以及结合心理治疗、生活习惯调整和药物治疗等西医方法，可以有效地改善失眠症状，提高睡眠质量。

(作者单位:河北省涿鹿县中医院)

产后康复要注意六个方面

□ 贾茹茹

产后康复是每个新手妈妈都需要了解和关注的话题。在这个过程中，了解一些基本的产后康复知识，可以帮助新手妈妈更好地应对身体的变化，尽快恢复到最佳状态。本文将为你介绍产后康复的六个关键小知识点，让你更加全面地了解产后康复的重要性。

1.心理调整:新手妈妈可能会因为角色转换而感到困惑和不安，这种情绪需要得到及时关注和疏导。研究表明，心理状态的调整对于新手妈妈的身体恢复至关重要，保持积极乐观的心态有助于加速康复过程。

2.合理饮食:产后饮食应以营养均衡为主，多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食

物，如鱼、肉、蛋、奶和新鲜蔬菜水果。同时，避免过度进补，以免增加肠胃负担。

3.适当运动:产后运动有助于恢复肌肉力量和柔韧性，加快新陈代谢，促进血液循环。新手妈妈可以根据自身恢复情况，选择适合自己的运动方式，如瑜伽、散步等。

4.产后检查:产后42天应进行全面身体检查，包括子宫复旧、恶露情况、盆底功能等。如有异常情况，应及时就医治疗，以免影响未来生活质量。

5.哺乳姿势:母乳喂养对于母婴健康都有益处。掌握正确的哺乳姿势不仅有助于婴儿顺利吮吸，还能减轻新手妈妈的乳房疼痛

和肿胀感。常见的哺乳姿势有摇篮式、侧卧式等，可根据实际情况选择适合的姿势。

6.睡眠充足:产后新手妈妈需要充足的睡眠来恢复体力，保持良好的睡眠质量有助于身体恢复和情绪稳定。建议每天保持8小时以上的睡眠时间，并尽可能在安静舒适的环境中休息。除了以上六个方面，还有一些其他的小知识也值得新手妈妈们关注:

7.保持清洁:产后身体会排出大量恶露，要注意保持清洁，勤换卫生巾和内裤，避免细菌感染。此外，洗澡时应选择淋浴而非盆浴，以保持身体干燥和舒适。

8.避免过度劳累:新手妈妈在产后恢复

期应避免过度劳累，如长时间站立、行走或搬运重物等。适当休息和放松有助于缓解身体疲劳，促进恢复。

9.关注体重管理:产后体重管理对新手妈妈的健康至关重要。合理控制饮食和适量运动有助于减重和塑形，保持健康的体重有助于预防多种疾病的发生。

总之，产后康复是一个重要的阶段，新手妈妈们需要关注以上提到的六个方面的小知识，并积极采取相应措施来促进身体恢复和心理健康。同时，也要根据自己的实际情况进行调整和改善，让自己的身体尽快回到最佳状态。

(作者单位:北京大学第三医院崇礼院区)

老年痴呆的症状与预防方法

□ 白彦昌

老年痴呆是一种神经系统退行性疾病，会导致患者记忆力、认知能力和执行力等方面出现障碍。了解老年痴呆的症状对于及早发现和及时治疗该病非常重要。

一、老年痴呆的症状

- 记忆力减退:**是老年痴呆的典型症状，表现为近期记忆力减退，无法记住新信息或刚刚发生的事情。
- 学习能力下降:**患者学习新知识的能力下降，无法理解和运用新的概念和技巧。
- 语言障碍:**患者可能会变得言语混乱，难以组织语言，甚至失语。
- 执行功能减退:**患者执行任务时变得困难，难以规划、组织、控制和监督行为。

5.判断力受损:患者可能会做出危险或愚蠢的决定,缺乏决策时的判断力。

6.定向力障碍:患者对于时间、地点、人物等的定向力出现错误。

7.情绪和行为的改变:患者可能会变得易怒、焦虑、抑郁或情绪不稳定。

8.失认症:患者失去面部识别、身体部位和姓名等识别能力。

9.社交技巧丧失:患者可能失去与他人交往的社交技巧,难以与他人建立联系。

二、如何预防老年痴呆

1.保持健康的生活方式:合理饮食,适量运动,保持充足的睡眠,避免吸烟和酗酒,有助于保持大脑的活力和健康。

2.社交活动:积极参与社交活动,与他人交流,可以促进大脑的认知能力和社交技能的锻炼。

3.学习新技能:通过学习新技能,可以刺激大脑的发育,延缓认知功能的减退。

4.控制健康问题:如高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病,都会对大脑健康产生不良影响。因此,积极控制这些健康问题,可以降低老年痴呆的发病风险。

三、如何照顾老年痴呆患者

照顾老年痴呆患者需要耐心、理解和专业技巧。以下是一些建议:

- 提供安全的环境:**保持环境整洁,避免障碍物,为患者提供易于理解和使用的日常用品。

2.鼓励社交和参与活动:为患者提供社交机会,参与他们感兴趣的活动,可以帮助缓解症状并提高生活质量。

3.尊重患者:尊重患者的感受和需求,给予他们关爱和支持。对患者进行适当的健康教育,帮助他们理解自己的症状和需求。

4.及时就医:如果患者的症状严重或出现新的症状,应及时就医并遵循医生的建议。

老年痴呆是一种影响患者和家庭成员的严重疾病。及早发现和及时治疗对于延缓病情的发展和提高患者的生活质量至关重要。通过了解老年痴呆的症状和预防措施,我们可以为患者提供更好的支持和关爱。

(作者单位:河北省秦皇岛市第一医院)