

# 如何通过改善生活方式和调整饮食预防高血压

□ 赵非

高血压,作为一种常见的慢性疾病,给人们的健康带来了不小的威胁。据统计,全球有将近 30 亿人患有高血压,而且这个数字还在不断增加。高血压如果不及时控制和预防,会增加心脏病、中风等危险的发生率。然而,好消息是高血压是可以通过改善生活方式和调整饮食来进行有效预防的。本文将为您介绍如何通过改善生活方式和调整饮食来预防高血压。

## 一、改善生活方式

- 增加体育锻炼:定期进行适量的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。每周至少进行 150 分钟的中等强度运动或 75 分钟的高强度运动。
- 控制体重:保持健康的体重,避免超重

或肥胖。减轻体重可以降低心脏负担,有助于降低血压。

- 戒烟限酒:吸烟和饮酒都会对血压产生负面影响。戒烟和限制饮酒量是预防高血压的重要措施。

- 管理压力:长期的压力会导致血压升高。通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式来管理压力和焦虑。

## 二、调整饮食

- 低盐饮食:减少钠盐的摄入量,避免食用加工食品、咸味零食等高钠食品。每天钠盐摄入量应控制在 6 克以下。

- 平衡饮食:遵循营养专家的建议,保持饮食均衡,摄入足够的膳食纤维、维生素和矿物质。多吃蔬菜、水果、全谷类食物、鱼类等健

康食物。

- 限制饱和脂肪和反式脂肪:减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,选择植物油、鱼油等健康脂肪来源。

- 增加钾摄入:钾有助于促进钠的排泄,降低血压。可以通过食用香蕉、橙子、土豆等富含钾的食物来增加钾的摄入。

- 适量摄入钙和镁:钙和镁对维持正常的血压水平有益。可以通过食用奶制品、绿叶蔬菜、坚果等食物来摄入足够的钙和镁。

## 三、定期监测血压

定期监测血压是预防高血压的重要措施。如果发现血压升高,应及时就医,并遵循医生的指导进行进一步的检查和

治疗。

## 四、遵医嘱用药

如果已经被诊断为高血压,应按照医生的建议规律用药,并定期复查血压,以监测药物的效果和调整药物剂量。

**结语:**

通过改善生活方式和调整饮食,可以有效地预防高血压的发生和发展。坚持健康的生活方式和合理的饮食习惯,有助于降低血压,减少心血管疾病的风险,提高生活质量。希望这些科普知识能够帮助您了解如何预防高血压,并为您提供实用的指导。如果您已经患有高血压,应遵循医生的建议,积极管理自己的病情。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

# 中西医结合治疗乳腺癌的优势

□ 李伟诺

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,其治疗需要综合多种方法,包括手术、放疗、化疗、内分泌治疗和免疫治疗等。中西医结合治疗在乳腺癌的综合治疗中发挥着越来越重要的作用,可以解决许多常见的难题。

## 一、手术与放疗

手术是乳腺癌的主要治疗方法之一,适用于早期患者。中医治疗可以通过调理人体内部环境,提高患者的免疫力和抵抗力,帮助患者更好地应对手术创伤和术后恢复。放疗则可以用于手术无法切除的晚期乳腺癌或术后复发的患者,中医治疗可以通过调节放疗的副作用,如骨髓抑制、放射性皮炎等,提高放疗的效果。

## 二、化疗与内分泌治疗

化疗和内分泌治疗是乳腺癌的常用治疗方法之一,适用于中晚期患者。化疗药物可以杀灭癌细胞,但也会损伤人体正常细胞,中医治疗可以通过调节患者的免疫功能和代谢功能,减轻化疗的副作用,提高化疗的疗效。内分泌治疗则是通过调整患者的激素水平来杀灭癌细胞,但长期使用内分泌药物也可能产生副作用,中医治疗可以通过调理人体的气血、脏腑功能等,减轻内分泌治疗的副作用,提高患者的生存质量。

## 三、中医中药治疗优势

中医中药治疗乳腺癌具有独特的优势。

首先,中医治疗可以整体调节人体的内部环境,提高患者的免疫力和抵抗力,增强患者的体质,有助于患者更好地应对各种治疗方法。其次,中医治疗可以减轻各种治疗方法(如手术、放疗、化疗)的副作用,提高患者的生存质量。此外,中医治疗还可以根据患者的具体病情和体质状况,制定个性化的治疗方案,提高治疗效果。

## 四、中西医结合治疗优势

中西医结合治疗乳腺癌可以发挥优势互补的作用。西医的治疗方法具有高效、快速的优点,但副作用较大;中医的治疗方法则注重整体调理人体内部环境,副作用较

小。中西医结合治疗可以发挥两种治疗方法的优点,提高治疗效果,减轻副作用,提高患者的生存质量。

总之,中西医治疗双剑合璧,可以解决乳腺癌常见的五大难题。在乳腺癌的综合治疗中,我们应该充分发挥中西医结合的优势,根据患者的具体病情和体质状况,制定个性化的治疗方案,提高治疗效果,让患者更好地应对各种困难和挑战。同时,我们也应该加强宣传和普及乳腺癌的预防知识,提高广大女性对乳腺癌的认知和警惕性,做到早发现、早诊断、早治疗。

(作者单位:宁晋县中西医结合医院)

# 蛛网膜下腔出血的治疗措施

□ 刘龙

蛛网膜下腔出血恢复正常的时间因个体等因素而异。但通常来说需要数周至数月不等。具体恢复时间取决于患者的身体状况、出血量、治疗措施等因素。

首先,我们需要了解蛛网膜下腔出血的原因。这种疾病通常是由颅内动脉瘤破裂引起的,也有可能是血管畸形、高血压、动脉硬化等原因所致。针对不同的原因,治疗方案也不同。动脉瘤破裂的患者需要进行手术治疗,如弹簧圈栓塞或手术夹闭,而脑血管畸形和高血压患者则需要药物治疗。这些因素会导致血液流入蛛网膜下腔,对脑组织产生压迫,并可能导致脑积水等并发症。

在了解了原因之后,我们可以来看看恢复期的具体特点。一般来说,患者在发生蛛网膜下腔出血后,会经历几个关键阶段:

## 1.急性期(一般为 1-2 周):

在此期间,患者需要卧床休息,以减缓出血的进展。同时,医生会根据患者的病情给予相应的治疗措施。

## 2.恢复期:

随着急性期的过去,患者的病情逐渐稳定,身体状况开始逐渐好转。此时,康复治疗 and 护理变得尤为重要。适当的康复训练和护理可以帮助患者恢复身体机能,保持充足的睡眠,避免情绪波动,提高生活质量。

那么,蛛网膜下腔出血多久能恢复正常呢?一般来说,恢复期的时间因个体差异而异。一些患者可能在数周内逐渐恢复,而另一些患者可能需要更长时间。特别是一些年老体弱、身体状况较差的患者,恢复期可能会更长。

此外,出血量也是影响恢复时间的一个重要因素。出血量较大的患者通常需要更长时间来恢复,因为他们的身体需要更多的时间来吸收血液并恢复脑组织。

另外,治疗措施也是影响恢复时间的关键因素之一。对于出血量较少的患者,医生可能会采取保守治疗,如药物治疗和康复训练。而对于出血量较大的患者,可能需要进行手

术治疗,如介入栓塞或开颅手术切除病变血管。手术治疗可以迅速止血,减轻脑组织压迫,从而缩短恢复期的时间。

总之,蛛网膜下腔出血的恢复时间因人而异,取决于患者的身体状况、出血量、治疗措施等因素。一般来说,需要数周至数月不等。在恢复期内,患者需要进行适当的康复训练和护理,以帮助身体逐渐恢复正常。同时,患者应保持乐观的心态,积极配合医生的治疗建议,以便早日康复。需要注意的是,蛛网膜下腔出血是一种严重的疾病,需要及时就医并接受专业医生的建议和治疗。

(作者单位:邢台市中心医院)

# 血液净化治疗过程中的注意事项

□ 左志瑶

血液净化治疗是一种用于治疗各种急性慢性肾功能衰竭、药物或毒物中毒等临床危重病的治疗方法,通过净化血液,达到清除机体代谢产物、内毒素、纠正电解质及酸碱平衡紊乱等目的。

## 一、术前准备

在进行血液净化治疗前,患者需要做好相关的术前检查,如血常规、尿常规、肝功能、肾功能、电解质、凝血功能等,以便了解患者的身体状况。在进行血液净化治疗前,还需要注意以下几点:

- 心理准备:患者需要了解血液净化治疗的过程和目的,以及可能出现的并发症和不良反应,做好心理准备,保持积极的心态。

- 饮食管理:在进行血液净化治疗前,患者需要遵循低盐、低脂、低蛋白、低钾、低磷的饮食原则。

- 休息与睡眠:患者在血液净化治疗前需要保证充足的休息和睡眠,以保持良好的身体状态。

## 二、术中配合

在进行血液净化治疗时,患者需要保持情绪稳定,积极配合医生的治疗。在治疗过程中,需要遵循医生的指示,注意以下几点:

- 术中活动:在治疗过程中,需要避免手臂剧烈活动,以免影响血液净化的效果。
- 密切关注机器报警信息:在治疗过程中,需要密切关注机器的各种参数和报警信息,如有异常情况,需要及时告知医生。

- 遵医嘱用药:在治疗过程中,需要遵医嘱使用药物,避免使用可能影响血液净化的药物。

## 三、术后注意事项

在进行血液净化治疗后,需要注意以下几点:

- 休息与睡眠:患者在治疗后需要保证充足的休息和睡眠,以促进身体的恢复。
- 观察身体状况:治疗后需要观察身体状况,如血压、心率、电解质等指标的变化,如有异常情况,需要及时就医。
- 注意保持血管通路清洁干燥:如采用中心静脉置管等血管通路方式,治疗后需要保持导管通畅和清洁干燥,避免感染。
- 遵循饮食管理:治疗后需要继续遵循

低盐、低脂、低蛋白、低钾、低磷的饮食原则,避免食用刺激性食物和饮品。

- 避免到人群密集的场所:在进行血液净化治疗期间,患者的免疫力相对较低,容易感染各种细菌和病毒。

- 合理安排作息时间:患者在治疗期间需要注意合理安排作息时间,保证充足的睡眠和适当的运动。

- 遵医嘱定期复查:患者在治疗后需要遵医嘱定期复查身体状况。

综上所述,血液净化治疗是一种重要的治疗方法,患者在治疗过程中需要注意以上事项和注意事项。只有了解并遵守这些注意事项,才能确保血液净化治疗的安全和效果。

(作者单位:河北省胸科医院)