

## 高血压,你了解多少

□ 宋春来

高血压是一种常见的慢性疾病,其特征是动脉血压持续高于正常水平。高血压可能对心、脑、肾等器官造成严重损害,并增加心脏病发作、卒中、肾功能衰竭等并发症的风险。高血压的自我管理对于控制病情和减少并发症至关重要。以下是一些高血压自我管理的攻略:

### 一、了解高血压

高血压分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压通常找不到病因,可能与遗传、饮食、肥胖、精神压力等有关;继发性高血压是由其他疾病(如肾脏疾病、睡眠呼吸暂停综合征等)引起的。无论是哪种高血压,自我管理都是基础。

### 二、健康生活方式

1. 饮食调整:控制饮食,减少盐分摄入。

研究显示,低盐饮食可以降低血压。避免食用高盐调味品,如酱油、腌制品等。增加蔬菜、水果、全谷类和优质蛋白质的摄入,如瘦肉、鱼类、豆类和坚果。

2. 适量运动:定期进行有氧运动,如步行、慢跑、游泳或骑车,有助于降低血压。建议每周至少150分钟的中等强度有氧运动。

3. 控制体重:肥胖和超重都与高血压有关。保持适当的体重,有助于控制血压。

4. 放松心情:避免过度紧张和焦虑,这可能加重高血压。学会放松技巧,如深呼吸、冥想和放松肌肉,有助于缓解压力。

### 三、定期监测血压

定期监测血压有助于了解血压控制情况,及时调整生活方式。建议每天早晚各测量

一次血压(早上起床后和晚上睡觉前)。可使用电子血压计,按照制造商的指南进行操作。

### 四、遵从医嘱

按时按量服用药物。不要随意更改医生开具的药物剂量或停止服药,除非医生建议。如有疑问,咨询医生。

### 五、避免过度劳累

过度劳累和精神压力可能会影响血压控制。合理安排工作和生活,避免过度疲劳。

### 六、戒烟限酒

戒烟和限制酒精摄入有助于降低血压。烟草和酒精都可能对心血管系统产生不良影响,加重高血压。

### 七、保持良好睡眠

良好的睡眠对于控制血压非常重要。确

保每天有足够的睡眠时间,并保持睡眠环境的舒适和安静。

### 八、寻求支持

与医生、家庭和朋友保持联系,寻求支持和建议。他们可以帮助您应对高血压相关的问题和挑战。

### 九、了解并发症风险

定期检查身体,了解高血压可能引起的并发症风险。如有异常症状或并发症出现,及时就医。

总的来说,高血压的自我管理需要耐心和坚持。通过实施上述攻略,您可以更好地控制血压,降低并发症风险,提高生活质量。同时,请务必遵循医生的建议,并保持积极的心态,相信自己有能力战胜高血压。

(作者单位:河北省任丘市麻家坞镇卫生院)

## 泌尿系结石的护理与治疗方法

□ 白云霞

泌尿系结石是一种常见的泌尿系统疾病,它不仅会给患者带来身体上的痛苦,还会影响生活质量。因此,了解泌尿系结石的预防和护理非常重要。下面将从预防到康复的各个方面,为您详细介绍泌尿系结石的护理攻略。

### 一、预防

1. 多喝水:多喝水是预防泌尿系结石最简单有效的方法。保持每天的饮水量在2升以上,有助于稀释尿液,减少晶体沉积。

2. 饮食调整:饮食中过多的摄入高蛋白、高嘌呤、高脂肪食物会增加结石的风险。应适当控制这些食物的摄入,尤其是对于有结石家族史的患者。

3. 运动:适当的运动有助于排出尿液中的晶体,减少结石的形成。建议每天进行至少30分钟的有氧运动,如快走、跑步等。

4. 定期体检:定期体检可以帮助及早发现泌尿系结石,并根据结石的类型和大小采取相应的预防措施。

### 二、护理

1. 心理护理:泌尿系结石患者常常会感到疼痛和不适,因此心理护理非常重要。应给予患者关心和支持,帮助他们缓解心理压力,树立战胜疾病的信心。

2. 饮食调整:在结石治疗后,饮食调整仍然很重要。应继续保持适量饮水,控制高蛋白、高嘌呤、高脂肪食物的摄入。

3. 规律作息:保证充足的睡眠和规律的作息有助于身体健康,减少结石复发的风险。

4. 观察症状:患者应定期观察自己的症状,如发现疼痛、排尿困难等症状应及时就医。

5. 康复锻炼:适当的康复锻炼有助于提

高身体免疫力,促进结石的排出和预防结石的复发。

### 三、治疗

1. 保守治疗:大量饮水是泌尿系结石保守治疗的重要方法之一,通过增加尿量,可以冲洗泌尿系统结石,同时稀释尿液,改变pH值,有助于预防结石的形成和复发。

2. 药物治疗:对任何成分大多数直径小于0.2厘米的结石常能自行排出,直径0.6厘米以下或个别达1.0厘米的结石,表明光滑,无明显梗阻及感染症状者,可服用促排石类药物,促进结石自行排出。

3. 溶石治疗:仅适用于特定成分的结石,如尿酸结石,通过大量饮水保持每日尿量在3000毫升以上,调节尿pH为6.5-7.0,限制高嘌呤饮食,并服用溶石药物,可能将结石溶解。

4. 手术治疗:对于保守治疗无效的肾或

输尿管结石,根据结石大小、部位及梗阻程度,可选择不同的外科治疗方式,包括体外震波碎石、经皮肾镜碎石手术等术式。

### 四、康复期护理

1. 定期复查:结石康复后,仍需要定期到医院进行复查,以便及时发现结石复发的风险。

2. 健康生活方式:在康复期间,应保持健康的生活方式,包括多喝水、合理饮食、适当运动、规律作息等,以降低结石复发的风险。

3. 避免诱因:避免过度劳累、感染、饮食不当等诱因,可以减少结石复发的可能性。

总之,了解泌尿系结石的预防和护理攻略对于患者来说非常重要。通过保持良好的生活习惯和定期复查,可以降低结石复发的风险,提高生活质量。

(作者单位:宁夏回族自治区固原市人民医院)

## 探讨肿瘤的类型与治疗方法

□ 高娜

肿瘤,这个让人谈之色变的词汇,一直以来都是医学领域重点研究的对象。对肿瘤奥秘的探索,是一场关乎人类健康与生命的重要征程。

肿瘤其实并非单一的疾病,而是一大类复杂多样的异常细胞增殖现象。从本质上来说,肿瘤是由于细胞的基因突变,导致细胞生长和分裂失去正常调控而产生的。这些突变可以是遗传而来,也可能是后天由于生活环境、饮食习惯、感染等多种因素诱发的。

细胞的基因突变会使它们变得“与众不同”,它们不再遵循正常细胞的规律,而是无节制地增殖、分化异常,并且具有侵袭和转移的能力。正常细胞之间存在着紧密的连接和相互制约的关系,而肿瘤细胞却打破了这些规则,能够突破组织边界,侵入周围组织和器

官。同时,它们还可能通过血液循环或淋巴系统转移到身体的其他部位,在那里继续生长和繁殖。

肿瘤的发生和发展是一个漫长而复杂的过程,往往需要经过多年甚至数十年的时间。在这个过程中,肿瘤细胞会逐渐适应体内的环境,与免疫系统进行“博弈”。免疫系统会试图识别和清除这些异常的肿瘤细胞,但肿瘤细胞也会通过各种手段来逃避免疫系统的攻击,比如改变自身的表面抗原,或者分泌一些物质来抑制免疫细胞的功能。

不同类型的肿瘤具有不同的特点和表现。有些肿瘤生长较为缓慢,对人体的危害相对较小;而有些肿瘤则生长迅速,具有很强的侵袭性和转移性,对生命构成严重威胁。常见的肿瘤包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结肠癌

等,它们在不同的人群中发病率和死亡率各不相同。

那么,如何才能早期发现肿瘤呢?这就需要保持警惕,关注身体的异常信号。例如,身体出现不明原因的肿块、疼痛、出血、消瘦、乏力等症状时,都可能是肿瘤发出的信号。此外,定期进行体检,包括影像学检查、血液检查等,也是早期发现肿瘤的重要手段。

对于肿瘤的治疗,目前主要有手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等多种方法。手术可以直接切除肿瘤组织,但对于一些已经发生转移的肿瘤,手术可能无法完全清除。放疗利用放射线来杀死肿瘤细胞,化疗则通过使用药物来抑制肿瘤细胞的生长和分裂。靶向治疗和免疫治疗是近年来发展迅速的新型

治疗手段,它们更加精准地针对肿瘤细胞的特定靶点或激活免疫系统来对抗肿瘤。

然而,肿瘤的治疗仍然面临着诸多挑战。肿瘤的异质性使得治疗效果存在差异,而且肿瘤细胞容易产生耐药性,导致治疗失败。因此,不断深入探索肿瘤的奥秘,研发新的治疗方法和药物,提高治疗效果,是医学研究者们不懈努力的方向。

在未来,随着科学技术的不断进步,我们有望更加深入地了解肿瘤的本质和机制,开发出更加有效的治疗手段。同时,通过普及肿瘤防治知识,提高公众的健康意识,也将有助于降低肿瘤的发病率,让更多的人免受肿瘤的困扰。让我们一起期待着那一天的到来,共同战胜肿瘤这个可怕的敌人。

(作者单位:河北以岭医院)

## 康复护理的重要性与实施方法

□ 高伟

康复护理,作为一种专门针对疾病后恢复的护理方式,近年来越来越受到人们的关注。它不仅在于各类疾病的治疗过程中起着至关重要的作用,而且在帮助患者恢复日常生活能力、提高生活质量方面也发挥着不可替代的作用。本文将从多个角度阐述康复护理的重要性。

### 一、康复护理的重要性

1. 促进身体恢复:康复护理通过专业的按摩、运动疗法、针灸等手段,帮助患者加速身体机能的恢复,减轻疼痛,提高患者的自理能力和活动能力。

2. 改善心理状态:康复护理不仅关注患者的身体状况,也重视患者的心理状态。通过提供心理支持、心理疏导等方式,帮助患者调整心态,增强信心,更好地面对疾病。

3. 预防并发症:康复护理能够及时发现并处理各种并发症,如压疮、肺炎等,降低患者的住院时间和医疗费用,提高患者的生活质量。

4. 提高生活质量:康复护理能够使患者在疾病恢复过程中保持积极的心态,更好地融入社会和家庭,提高生活质量。

### 二、康复护理的实施

1. 早期介入:康复护理应尽早介入治疗过程,与临床治疗同步进行,帮助患者尽早恢复身体机能。

2. 个体化方案:根据患者的具体情况,制定个性化的康复护理方案,确保护理的有效性和针对性。

3. 专业团队:康复护理的实施需要专业的护士、医生、理疗师、心理咨询师等人员的

协作,形成一个专业的团队。

4. 持续跟进:康复护理不仅要在患者住院期间提供专业的护理服务,还要在出院后进行定期的随访和指导,确保患者能够顺利回归日常生活。

### 三、案例分析

以一位患有脑卒中的患者为例,经过一段时间的临床治疗,该患者虽然身体状况有所改善,但仍存在一定的功能障碍。此时,康复护理的重要性就凸显出来。专业的康复护士通过按摩、运动疗法、针灸等方式,帮助患者加速身体机能的恢复,同时给予心理支持,使患者能够积极面对疾病。经过一段时间的康复护理,该患者的生活质量明显提高,能够更好地融入社会和家庭。

综上所述,康复护理在疾病恢复过程中起

着至关重要的作用。它通过促进身体恢复、改善心理状态、预防并发症和提高生活质量等方式,为患者提供全面的护理服务。为了实现这一目标,我们需要早期介入、个体化方案、专业团队以及持续跟进等实施策略。通过这些措施,我们可以确保康复护理的有效性和针对性,使患者在疾病恢复过程中获得最大的收益。

康复护理不仅是一种科学,也是一种人文关怀。它关注患者的身心健康,提供全方位的支持和帮助,使患者在疾病的治疗和恢复过程中能够更好地面对挑战,实现自我价值。我们应将康复护理视为一种长期的过程,需要医护人员、患者及其家属的共同努力和参与。只有这样,我们才能真正实现疾病的全面康复,提高患者的生活质量。

(作者单位:山东省郯城县第一人民医院)