

高血压疾病患者的社区护理要点

□ 梁卫珍

高血压是一种常见的慢性疾病，它会影响心脏的泵血功能，导致血管壁的压力持续增高。高血压疾病患者在社区中需要得到良好的护理，以降低并发症的发生率和改善生活质量。以下是一些高血压疾病患者的社区护理要点：

一、健康生活方式

1. 饮食调整：高血压患者应遵循低盐、低脂肪的饮食原则，少吃盐和油腻食物，多摄入水果、蔬菜、富含钾的食物有助于降低血压。

2. 适量运动：定期运动可以降低血压，增强心血管功能。高血压患者可以选择适合自

己的运动方式，如散步、慢跑、游泳等，每周至少进行五次，每次持续 30 分钟。

3. 控制体重：肥胖是高血压的危险因素之一，控制体重有助于降低血压。

4. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会增加高血压的发病风险，患者应戒烟限酒，或选择低度酒类。

二、定期监测血压

定期、定时测量血压：新发高血压病或血压不稳定患者，建议每日早晚各测一次血压。测血压前休息五分钟，安静状态下测量。如血压不稳，可以每次测量三次血压，每次间隔五分钟，取三次血压平均值作为血压值。

三、合理用药

高血压患者应在医生的指导下合理使用降压药物，不要随意停药或更改药物剂量。同时，应将药物保存好，避免误服或误用。

四、心理调适

高血压患者易出现焦虑、抑郁等心理问题，影响治疗效果和生活质量。家庭和社会应给予患者足够的关爱和支持，帮助其树立战胜疾病的信心。如有需要，可寻求专业的心理治疗。

五、预防并发症

高血压患者易并发心脑血管疾病，如脑卒中、心肌梗死等。因此，患者应定期进行身

体检查，及时发现并治疗并发症的早期症状。如有异常，应及时就医。

六、社区服务

社区应提供必要的设施和资源，为高血压患者提供便利的护理服务。如设立健康教育宣传栏、定期举办健康讲座、提供家庭访视服务等。此外，社区应建立良好的医患关系，为患者提供及时、有效的医疗支持。

总之，高血压疾病患者的社区护理至关重要。通过健康的生活方式、定期监测血压、合理用药、心理调适、预防并发症以及充分利用社区资源，可以帮助患者更好地管理血压，提高生活质量。

(作者单位：江西省新余市湖泽镇中心卫生院)

磁共振检查在腰痛诊断中的应用

□ 黄建琪

中青年腰痛是一种常见的症状，常常影响人们的生活质量。为了找出腰痛的原因，磁共振检查是一种非常有力的工具。本文将介绍磁共振检查在腰痛诊断中的应用，以及可能导致中青年腰痛的原因。

一、磁共振检查在腰痛诊断中的应用

磁共振成像是一种无创性的检查技术，可以提供腰椎的详细图像，包括软组织、韧带、椎间盘和骨质。通过磁共振检查，医生可以观察腰椎的结构是否有异常，如腰椎间盘突出、韧带损伤、骨质增生等。这些异常可能是腰痛的原因，有助于医生制定针对性的治疗方案。

二、中青年腰痛的可能原因

1. 腰椎间盘突出：腰椎间盘突出是腰痛常见的原因之一，常常发生在长期坐立或弯腰后。突出的椎间盘压迫神经根，导致腰痛和下肢疼痛。磁共振检查可以清晰地看到椎间盘的形态和位置，帮助医生判断是否为腰椎间盘突出引起的腰痛。

2. 韧带损伤：腰部周围的韧带在保持脊柱稳定方面起着重要作用。长期剧烈运动、过度劳累或姿势不良都可能导致韧带损伤，引起腰痛。磁共振检查可以观察韧带的形态和厚度，帮助医生判断韧带损伤的程度。

3. 筋膜炎：筋膜炎是一种发生在筋膜上

的炎症，可能导致局部疼痛、压痛和肌肉紧张。磁共振可以显示炎症部位和范围，有助于与其他疾病如肌肉拉伤或撕裂伤相鉴别。

4. 棘间韧带炎：棘间韧带是连接相邻椎体棘突的韧带，炎症可能导致腰痛，尤其是在弯腰或扭转时。MRI 可以清晰地显示韧带的炎症和损伤情况。

除了以上原因，中青年腰痛还可能与其他因素有关，如腰椎先天性畸形、脊柱肿瘤或炎症等。这些少见的原因也可能导致腰痛，但需要结合患者的症状和病史进行综合考虑。

三、如何应对中青年腰痛

1. 休息：休息是缓解腰痛的重要措施，避免过

度劳累和剧烈运动，让腰部得到充分休息和恢复。

2. 调整姿势：保持良好的姿势对于预防和缓解腰痛非常重要。避免长时间保持同一姿势，避免弯腰和过度负重。

3. 热敷和按摩：热敷和按摩可以促进局部血液循环和缓解肌肉紧张，有助于缓解腰痛。

4. 适当锻炼：适当的体育锻炼可以增强腰部肌肉的力量和稳定性，预防腰痛的发生。

总之，磁共振检查在中青年腰痛诊断中具有重要的作用。了解腰痛的原因和应对措施，可以帮助患者更好地管理和缓解腰痛症状。如有疑问，请及时就医，接受医生的诊断和治疗。

(作者单位：四川省宜宾市中西医结合医院)

脑炎的症状与治疗方法

□ 邵丽丽

在医学的广阔领域中，脑炎是一种不容忽视的疾病。它看似只是小脑袋里的一场炎症，实则可能带来严重的后果，甚至危及生命。今天，我们就来揭开脑炎的神秘面纱，了解其背后的故事。

一、脑炎的定义

脑炎，又称脑实质炎，是中枢神经系统受到病毒、细菌、真菌、寄生虫等病原体感染后发生的炎症性病变。这种疾病主要影响大脑、小脑、脑干等区域，造成不同程度的神经系统损伤。脑炎的死亡率之所以高，主要原因在于其治疗难度大、易误诊。

二、脑炎的成因

脑炎的成因多种多样，包括病毒、细菌、真菌、寄生虫等感染。其中，病毒感染最为常见，如乙型脑炎病毒、单纯疱疹病毒等。此外，细菌性脑炎、真菌性脑炎等也有发生。这些病原体通过血液、呼吸道等途径进入大脑，引发炎症反应。

三、脑炎的症状

脑炎的症状多种多样，且往往与感冒等常见疾病相似，容易被误诊。常见的症状包括高热、头痛、呕吐、意识障碍、抽搐等。此外，患者还可能出现颈部僵硬、肢体瘫痪、视力障碍等神经系统症状。这些症状的出现，往往意味着病情已经相当严重，需要及时就医。

四、脑炎的诊断与治疗

脑炎的诊断主要依赖于临床表现、脑脊液检查、影像学检查等手段。医生会根据患者的症状、体征以及检查结果，综合分析得出诊断结论。

治疗方面，脑炎的治疗主要包括抗感染治疗和对症治疗。对于病毒性脑炎，常用的抗病毒药物有阿昔洛韦、更昔洛韦等；对于细菌性脑炎，则需要使用抗生素进行治疗。此外，针对患者的具体症状，医生还会采取相应的对症治疗措施，如降低颅内压、

控制抽搐等。

五、脑炎的预防

预防脑炎的关键在于加强个人卫生和免疫接种。首先，我们要保持良好的生活习惯，勤洗手、勤通风、避免与患病者接触等；其次，我们要及时接种相关疫苗，如乙脑疫苗、麻疹疫苗等，以提高自身的免疫力；最后，我们还要关注自己的身体状况，一旦出现类似感冒的症状，要及时就医，以免延误病情。

六、结语

脑炎虽然看似只是小脑袋里的一场炎症，实则可能带来严重的后果。我们要正确认识脑炎的危害性，了解其成因、症状以及诊断治疗方法。同时，我们还要加强个人卫生和免疫接种工作，以预防脑炎的发生。只有这样，我们才能拥有一个健康的大脑和一个美好的未来。

(作者单位：河北省沧州市中心医院)

神经内科如何预防中风

□ 左瑞霞

中风，又称脑卒中或脑血管意外，是一种严重的脑血管疾病，具有高发病率、高致残率和高死亡率的特点。神经内科作为研究神经系统疾病的专门科室，对于中风的预防和治疗有着举足轻重的地位。本文将从神经内科的角度，探讨如何有效预防中风。

一、了解中风及其危险因素

中风是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。中风的危险因素多种多样，包括高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、吸烟、饮酒过量、缺乏运动、肥胖、年龄增长等。因此，了解并控制这些危险因素，是预防中风的关键。

二、调整生活方式

神经内科医生强调，调整生活方式是预防中风的重要措施之一。首先，要保持健康饮食，多吃富含水果、蔬菜、全谷

物和富含 omega-3 脂肪酸的鱼类，这些食物有助于降低血压和胆固醇水平，减少动脉硬化的风险。同时，要避免过多摄入盐分和饱和脂肪，减少高血压和胆固醇的风险。其次，要适量运动，每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，以改善心血管健康，降低血压，并帮助维持健康的体重。此外，戒烟限酒也是预防中风的重要措施之一。吸烟会导致血管收缩、血压升高，并促进血栓形成，从而增加中风的风险；而过量饮酒会导致高血压和不规则心跳，同样增加中风的风险。

三、定期健康检查

神经内科医生建议，定期进行健康检查是预防中风的重要手段。通过检查血压、血糖、血脂等指标，及时发现并控制高血压、高血脂、糖尿病等危险因素。对于已经存在这些危险因素的患者，应在

医生的指导下进行药物治疗和生活方式调整。此外，对于有心脏病、动脉硬化等疾病的患者，也应积极治疗原发病，降低中风的风险。

四、留意中风前兆

中风前兆包括突然出现的眩晕、口角歪斜、肢体麻木无力、言语不清等症状。一旦出现这些症状，应立即到神经内科就诊，以便及时进行诊断和治疗。通过及时干预，可以减少中风的发病率和致残率。

中风是一种严重的脑血管疾病，但通过调整生活方式、定期健康检查、留意中风前兆等措施，可以有效降低中风的风险。神经内科医生在预防和治疗中风方面发挥着重要作用，患者应积极寻求专业医生的帮助和指导。同时，公众也应加强对中风的认识和了解，提高自我保健意识，共同为预防中风贡献力量。

(作者单位：河北省河间市中医院)

内科病人的心理护理策略

□ 肖楠

内科病人的心理护理对于患者的康复至关重要。内科疾病通常涉及身体系统的慢性疾病，如心血管、呼吸、消化、泌尿和造血系统等，这些疾病可能会给患者带来身体和心理上的压力。了解并处理这些压力，有助于患者的康复和恢复健康的生活方式。以下是一些针对内科病人常见的心理护理建议：

1. 建立信任与沟通：与患者建立良好的关系是心理护理的基础。要倾听他们的感受，让他们感到被关心和理解。尊重他们的观点，即使你不完全同意他们的看法。

2. 识别并应对焦虑和恐惧：许多内科病人对他们的疾病感到害怕，这种情绪是正常的。尽量使他们了解疾病的原因、过程 and 治疗方法，使他们有足够的心理准备。同时，鼓励他们表达他们的恐惧和担忧，然后一起讨论可能的应对策略。

3. 提供清晰的信息和指导：在适当的时候提供清晰、一致的信息。让他们知道你在努力理解他们的感受，并会提供他们需要的帮助。让他们知道你的目标是帮助他们恢复健康，而不是仅仅治疗疾病。

4. 鼓励自我照顾和放松：帮助患者找到适合他们个人情况的方法来放松和减轻压力，如深呼吸、瑜伽、冥想、听音乐、阅读等。

5. 处理情绪低落：长期的疾病过程可能会导致情绪低落。提供一些应对策略，如适当的运动、放松技巧、与亲友交流等。如果需要，可以向他们推荐专业的心理咨询师。

6. 鼓励家庭和朋友的支持：家庭和朋友的支持对患者来说非常重要。告诉他们不要害怕寻求并接受支持。

7. 应对疼痛和不适：如果病人感到疼痛或不适，应提供适当的治疗和安慰。解释疼痛和不适是正常的，并提供一些应对策略，如深呼吸、放松技巧等。

8. 处理压力源：许多内科疾病是由压力引起的。寻找可能影响病人的压力源，如工作、家庭关系、财务问题等。帮助患者找到应对这些压力的方法，如调整工作方式、寻求家庭支持、寻求专业心理咨询等。

9. 给予积极的态度：鼓励患者保持积极的态度，看到他们在康复过程中的进步。分享一些成功康复的案例可以帮助他们看到希望。

10. 定期评估与调整：定期与患者进行沟通，了解他们的感受和需要，并根据情况进行调整。记住，每个患者的需求都是不同的，因此个性化的护理计划是非常重要的。

通过实施上述心理护理策略，内科病人可以更好地应对疾病带来的压力，提高治疗效果，并最终实现康复。

(作者单位：河北省承德市隆化县医院)