

高血压,你了解多少

□ 方德贵

高血压是一种以体循环动脉血压升高为临床表现的综合征,通常收缩压 ≥ 140 mmHg且舒张压 ≥ 90 mmHg即可诊断为高血压。高血压是最常见的慢性病之一,也是心脑血管病最主要的危险因素。

一、高血压的危害

高血压对健康的危害是全方位的,它不仅仅是血压升高的问题,更重要的是它可能导致心、脑、肾、眼等重要器官的损害。长期高血压会导致心脏病、脑卒中、肾功能不全、主动脉夹层等严重并发症,甚至危及生命。

二、高血压的形成原因

高血压的形成原因有很多,包括遗传因素和环境因素两方面。遗传因素在高血压发病中起到一定作用,大约30%~50%的高血压患者与遗传有关。环境因素包括饮食(高盐、高脂肪)、年龄(随着年龄增长患病率升高)、

缺乏运动、吸烟、肥胖等。

三、高血压的自我管理

虽然高血压不能治愈,但通过健康的生活方式可以控制血压,减少并发症的发生。在日常生活中,高血压患者应该注意以下几点:

- 合理膳食:控制盐的摄入量,每人每天不超过6g;多吃富含钾的食物,如水果、蔬菜、豆类等;控制脂肪摄入量,尤其是饱和脂肪;适量摄入蛋白质、维生素和矿物质。
- 适量运动:每周至少进行五次有氧运动,每次持续20-60分钟;运动方式可以选择快走、慢跑、游泳、太极拳等。
- 控制体重:肥胖是高血压的危险因素之一,应积极控制体重,达到并保持健康体重。
- 戒烟限酒:戒烟是预防高血压的重要措施,酒精也会对血压产生不良影响,应限制

酒精摄入。

5.保持心理平衡:情绪波动、焦虑、压力等心理因素也会影响血压,应保持心理平衡,避免情绪波动过大。

四、高压下的“隐形杀手”:高血压与职场健康

随着社会的发展和竞争的加剧,职场压力已经成为影响健康的重要因素之一。高血压在白领阶层中发病率较高,这与职场压力、生活节奏快、精神紧张、饮食不规律等因素有关。职场健康问题不容忽视,高血压作为隐形杀手,可能影响工作效率和生活质量。

五、如何预防高血压在职业人群中的发生

- 定期体检:定期进行身体检查,及早发现高血压及相关并发症的征兆。
- 保持健康的生活方式:如前所述,合理

膳食、适量运动、控制体重、戒烟限酒、保持心理平衡等都是预防高血压的重要措施。

3.学会调节压力:在工作和学习中,要学会调节自己的情绪和压力,避免过度紧张和焦虑。可以通过运动、呼吸练习、冥想等方式来缓解压力。

4.合理安排作息时间:保证充足的睡眠时间和合理的作息规律,有助于保持身体健康。

5.关注职业健康:了解职业健康相关知识,如工作环境中可能存在的有害因素、如何应对职场压力等,有助于更好地保护自己的健康。

总之,高血压是一种常见的慢性疾病,虽然不能治愈,但通过健康的生活方式和自我管理,可以有效地控制血压,减少并发症的发生。职场健康问题同样不容忽视,我们应该关注自身健康,预防高血压等慢性疾病的发生,为事业和生活打下坚实的基础。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

如何预防和治疗儿童常见的健康问题

□ 刘继贤

儿童阶段是身心发展的关键时期,其健康问题需要家长和社会的特别关注。以下将从几个方面介绍如何预防和治疗儿童常见的健康问题。

一、提高免疫力,构建防护屏障

提高免疫力是预防儿童疾病的首要任务。家长应从以下几个方面着手:

- 合理膳食:确保儿童摄入足够的营养物质,如蛋白质、维生素、矿物质等。食物应多样化,包括新鲜的蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质食品,如瘦肉、鱼类和豆类。同时,应避免过多摄入高热量、高脂肪的食物,以免影响健康。
- 适当运动:鼓励儿童参与户外活动和体育锻炼,如跑步、游泳、打球等,这不仅能增强身体素质,还能提高抵抗力。

3.充足睡眠:保证儿童每晚有足够的睡眠时间,有助于恢复体力,增强免疫力。一般来说,学龄前儿童应每天睡10-13小时,学龄儿童应每天睡9-11小时。

二、及时接种疫苗,预防传染病

疫苗接种是预防儿童传染病的重要手段。家长应按照国家规定的疫苗接种程序,及时为儿童接种疫苗,如麻疹、流感、水痘等常见传染病的疫苗。接种疫苗能大大降低儿童感染这些疾病的风险。

三、养成良好卫生习惯,减少病菌传播

- 勤洗手:在饭前便后、外出归来、接触宠物后等场合及时洗手,减少病菌传播。
- 勤剪指甲:定期修剪指甲,避免长指甲

成为病菌的藏身之处。

3.勤换衣物:保持衣物清洁,减少病菌在衣物上的滋生。

四、常见疾病的预防与治疗

- 感冒:预防感冒的关键在于提高免疫力和保持室内空气流通。一旦发现儿童感冒,家长可给予适当的药物治疗,如退烧药、止咳药等,但需遵医嘱,避免滥用。同时,要让儿童多喝水,保持充足的水分摄入。
- 腹泻:腹泻常由饮食不洁或气候变化引起。预防腹泻需注意饮食卫生,避免食用不洁食物。一旦发生腹泻,应及时补充水分和电解质,防止脱水,并在医生指导下进行适当治疗。
- 过敏性疾病:如哮喘、过敏性鼻炎等,需避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。发作时

可使用抗过敏药物,如抗组胺药、吸入性糖皮质激素等,但需在医生指导下使用。

4.其他健康问题:如近视、肥胖、龋齿等,需通过合理饮食、适当运动和良好生活习惯来预防。对于近视,应坚持户外运动,控制用眼时间;对于肥胖,应均衡饮食,减少高热量食物摄入,增加运动量;对于龋齿,应养成良好刷牙习惯,定期口腔检查。

总之,预防和治疗儿童常见的健康问题是一个综合性的过程,需要家长、医生和社会界的共同努力。通过提高儿童免疫力、及时接种疫苗、养成良好卫生习惯等措施,可以有效降低儿童患病的风险。同时,在治疗过程中,家长应积极配合医生的治疗建议,为儿童提供全方位的关爱与支持。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

手指骨折的护理方法有哪些

□ 尹爽

手指骨折是一种常见的创伤,及时的护理和正确的治疗方法对于骨折的愈合及手部功能的恢复至关重要。以下是一些关于手指骨折护理方法的详细医学科普。

1.保持手部稳定

手指骨折后,首要任务是保持手部的稳定,防止骨折端移位。这通常需要使用夹板或石膏进行固定,固定时应确保骨折对位线良好,避免手部受到碰撞或扭曲。同时,患者应避免使用受伤手指进行任何活动,以免加重骨折或引起移位。

2.观察手部肿胀情况

手指骨折后,由于局部组织受损和血液循环受阻,手部可能会出现肿胀。患者和家属应密切观察肿胀情况,如果肿胀严重并伴有剧烈疼痛,应及时就医。为了减轻肿胀,可以

将手抬高,卧床时放在胸前,避免手指下垂,这样有利于静脉回流,减轻肿胀。

3.适当的功能锻炼

在骨折固定期间,虽然受伤手指不能活动,但可以进行其他手指及上肢的腕关节、肘关节、肩关节的功能锻炼。这些锻炼可以促进手部血液循环,加速骨折愈合。当骨折端形成骨痂后,一般在30-45天左右,应在医生指导下逐渐开始手指的伸屈运动,以促进关节功能恢复。锻炼时应注意避免过度用力,以免骨折断端发生移位。

4.注意饮食与营养

手指骨折后,患者应注意饮食与营养,多吃富含蛋白质、钙、维生素等营养物质的食物,如鱼、肉、蛋、奶、蔬菜、水果等。这些食物有助于促进骨折愈合和软组织的修复。同时,

应避免食用辛辣、刺激性食物,以免影响骨折愈合。

5.定期复诊与检查

手指骨折后,患者需要定期复诊,以检查骨折愈合情况和外固定的松紧程度。如果外固定过紧,需要及时调整;如果过松,则需要重新包扎。复诊时,医生还会根据骨折愈合情况指导患者进行下一步的锻炼和护理。如果出现异常情况,如疼痛加剧、肿胀不退等,应及时就医并告知医生。

6.预防感染与并发症

手指骨折后,由于伤口渗出等原因,容易引发感染。因此,患者需要加强换药预防感染,手术伤口短时间内禁止接触水以减少感染几率。必要时,医生可能会开具抗生素以预防感染。此外,患者还应注意观察手部是否有发红、

发热等感染表现,一旦发现应及时就医处理。

7.心理护理与康复指导

手指骨折不仅会影响患者的日常生活和工作能力,还可能给患者带来一定的心理负担。因此,护理人员应关注患者的心理状态,给予必要的心理支持和安慰。同时,还应向患者提供详细的康复指导,包括锻炼方法、注意事项等,以帮助患者更好地恢复手部功能。

综上所述,手指骨折的护理是一个综合性的过程,需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过保持手部稳定、观察肿胀情况、适当的功能锻炼、注意饮食与营养、定期复诊与检查、预防感染与并发症以及心理护理与康复指导等措施的实施,可以有效地促进手指骨折的愈合和手部功能的恢复。

(作者单位:河北省唐山市第二医院)

呼吸机等重症医疗设备的正确使用方

□ 孙艳宁

呼吸机等重症医疗设备是救治重症患者的重要手段,正确使用这些设备对于患者的治疗和恢复至关重要。

一、呼吸机的作用

呼吸机是一种能辅助或完全替代患者自主呼吸的医疗设备。它的主要作用如下:

- 支持呼吸:对于呼吸困难或呼吸功能受损的患者,呼吸机可以提供必要的呼吸支持,帮助他们维持正常的血氧饱和度。
- 改善氧合:对于严重低氧血症的患者,呼吸机可以通过提供高浓度的氧气,改善患者的氧合状态。
- 辅助治疗:在一些特定的疾病治疗过程中,如肺炎、急性呼吸窘迫综合征(ARDS)等,呼吸机可以辅助治疗,促进患

者恢复。

二、正确使用呼吸机的方法

- 适应症选择:使用呼吸机前,医生会根据患者的病情判断是否需要使用呼吸机,以及选择合适的呼吸机模式。
- 设备准备:医护人员会提前做好呼吸机,并进行各项功能的检查和调整,确保呼吸机处于良好的工作状态。
- 患者摆放:患者需采取适当的姿势,如头后仰、鼻梁靠近呼吸机面罩等,以保证呼吸机正常工作。
- 参数设置:根据患者的呼吸频率、潮气量、氧合情况等,调整呼吸机的参数,如呼吸频率、吸呼比、氧气浓度等。
- 监测与调整:在使用呼吸机的过程

中,医护人员会持续监测患者的生命体征和呼吸机的工作状态,根据需要及时调整。

6.撤机评估:当患者病情好转,呼吸功能逐渐恢复时,医护人员会评估是否可以逐渐减少呼吸机支持,直至完全撤机。

三、其他重症医疗设备的作用及正确使用方法

除了呼吸机,重症治疗中还可能使用到其他医疗设备,如:

- 监护仪:用于实时监测患者的心率、血压、血氧饱和度等生命体征。正确使用方法包括确保传感器贴合患者皮肤,保持探头的清洁和干燥。
- 输液泵:用于精确控制患者的输液速

度和总量。正确使用方法包括根据医嘱设置输液参数,定期检查输液管道是否通畅,避免过度或不足输液。

3.血气分析仪:用于监测患者的血液气体含量,评估呼吸和酸碱平衡状况。正确使用方法包括确保采血部位的清洁,及时解读分析结果,并根据需要调整治疗方案。

总之,正确使用呼吸机等重症医疗设备,对于重症患者的治疗和恢复至关重要。在使用这些设备的过程中,医护人员需密切监测患者病情,根据需要调整设备参数,以保证患者获得最佳的治疗效果。同时,患者和家属也应积极配合医护人员,了解设备的使用方法和注意事项,共同为患者的健康保驾护航。

(作者单位:河北省故城县医院)