

科学护理 远离高血压风险

□田萌

在当今快节奏的生活中，高血压已成为影响人们健康的重要隐患之一，它悄无声息地侵蚀着血管，增加心脏病、中风等严重疾病的风险。为了守护我们的心血管健康，掌握科学的血压管理方法至关重要。以下，就让我们一同走进血压管理小课堂，学习如何通过科学护理，远离高血压风险。

1. 认识高血压：知其然，知其所以然

首先，了解高血压的基本知识是第一步。高血压，即动脉血压持续升高，通常分为原发性高血压（原因不明）和继发性高血压（由其他疾病引起）。认识到高血压的危害性，如损害心、脑、肾等重要器官，是激发我们采取行

动的动力。

2. 健康饮食：低盐低脂，营养均衡

饮食是血压管理的重要一环。减少盐分摄入，每日食盐量不超过5克，可有效降低血压。同时，增加富含钾、镁、膳食纤维的食物，如新鲜蔬果、全谷物、豆类等，有助于血压控制。避免高脂肪、高糖食物，减少酒精和咖啡因的摄入，也是维护血压稳定的关键。

3. 规律运动：动起来，更健康

定期参与体育活动，如快走、慢跑、游泳、瑜伽等，每周至少150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动，可以显著降低血压。运动不仅能帮助控制体重，还能改善心肺功能，促

进血液循环，是预防高血压的良方。

4. 戒烟限酒：远离不良习惯

吸烟和过量饮酒都是高血压的独立危险因素。烟草中的尼古丁可刺激心脏，使血压升高；而长期大量饮酒则会导致血管收缩，血压升高。因此，戒烟限酒，是保护心血管健康的必要措施。

5. 减压放松：心态平和，血压自稳

长期的精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪，也是导致血压升高的重要因素。学会管理压力，通过冥想、深呼吸、听音乐、阅读等方式放松心情，保持积极乐观的心态，有助于血压的稳定。

6. 定期监测：早发现，早干预

定期测量血压，是了解自身血压状况，及时发现高血压的重要途径。建议成年人每年至少测量一次血压，高血压患者应遵医嘱定期监测，并根据血压变化调整治疗方案。

血压管理是一个长期而系统的过程，需要我们从日常生活的点滴做起，坚持科学护理，远离高血压风险。通过认识高血压、调整饮食、规律运动、戒烟限酒、减压放松以及定期监测，我们可以有效维护心血管健康，享受更加美好的生活。记住，健康是幸福生活的基石，让我们从现在做起，为自己和家人的健康保驾护航。

（作者单位：河北省保定市徐水区妇幼保健院）

什么是血常规检验

□张瑞

血常规检验是临床医学中常用的检查方法，用于检测人体血液中的各种指标，包括红细胞、白细胞、血小板等。以下是血常规检验的相关信息：

一、什么是血常规检验

血常规检验是一种通过观察血细胞的数量变化和形态分布，来确定血液状况和疾病的检查方法。它包括红细胞计数、血红蛋白测定、白细胞计数及分类、血小板计数等项目。通过血常规检查，医生可以了解患者的血液成分是否正常，是否有贫血、感染、炎症、血液系统疾病等，为诊断和治疗提供重要依据。

二、血常规检验的作用

血常规检验是一种常规的实验室检查，主要用于评估患者的整体健康状况，以及是否存在某些潜在的疾病或异常变化。它有助于医生了解患者的身体营养状况，是否存在贫血或炎症等。血常规还可

以对血液系统是否存在异常变化进行早期发现和诊断。

三、血常规检验的具体内容

血常规检验主要包括以下几项内容：

1. 红细胞计数：红细胞是血液中数量最为丰富的血细胞类型，其主要功能是携带氧气到身体的各个组织和器官。红细胞计数可以反映身体的造血功能以及是否存在贫血等。

2. 血红蛋白测定：血红蛋白是红细胞中携带氧气的物质，血红蛋白浓度是评价贫血等血液成分是否正常的重要指标。

3. 白细胞计数及分类：白细胞是免疫系统的重要组成部分，它可以抵御外界细菌和病毒的人侵。白细胞计数及其分类是反映机体免疫力和感染情况的重要指标。

4. 血小板计数：血小板是参与止血的重要细胞，它可以加速血液凝固，防止出血。血小板计数可以反映机体是否存在出血或凝血障碍等问题。

四、血常规检验的注意事项

在进行血常规检验时，患者应积极配合医生的指导，确保采血样本的质量和准确性。首先，患者在采血前应保持规律的饮食，避免过度饥饿或饱食状态，以免影响血液成分的准确性。其次，患者在采血前应避免进行剧烈运动、情绪激动等，以免引起血液成分的变化。此外，患者还应避免在发热、感染等情况下进行血常规检验，以免影响结果的准确性。

总之，血常规检验是临床医学中常用的重要检查方法，用于评估患者的整体健康状况和血液系统是否存在异常变化。它对于诊断、治疗和监测病情具有重要意义。在进行血常规检验时，患者应积极配合医生的指导，确保采血样本的质量和准确性。同时，患者也应注意饮食和生活习惯，保持良好的身体状况，配合医生的治疗工作。

（作者单位：河北省沧州市盐山县杨集镇卫生院）

如何应对精神疾病带来的压力和挑战

□张蕾

在快节奏的现代生活中，精神疾病已成为不容忽视的公共卫生问题，它如同隐形的枷锁，悄然影响着无数人的心灵健康。面对这一挑战，我们不仅要正视其存在，更要学会科学、有效地应对，让心灵重获自由与宁静。

一、认识与接纳：理解是第一步

首先，认识到精神疾病并非个人弱点或失败，而是一种需要医疗干预的生理心理疾病至关重要。这包括抑郁症、焦虑症、精神分裂症等多种类型，每种都有其独特的病因、症状及治疗方法。接纳自己的状况，是迈向康复的第一步。通过教育自己，了解疾病的相关知识，可以减少恐惧与误解，增强治疗的信心。

二、专业治疗：科学干预的力量

寻求专业医疗帮助是应对精神疾病的关键。这包括心理咨询、药物治疗、物理治疗等多种手段。心理咨询可以帮助患者理

解情绪、改变不良思维模式；药物治疗则通过调节大脑化学物质平衡来缓解症状；物理治疗如经颅磁刺激等，也为部分患者提供了新的治疗选择。重要的是，遵循医嘱，定期复诊，与医生建立信任关系，共同制定个性化的治疗方案。

三、自我关怀：构建内心的避风港

在专业治疗的同时，自我关怀同样不可或缺。这包括保持良好的生活习惯，如规律作息、均衡饮食、适量运动，这些都能有效提升身体和心理的抵抗力。此外，培养兴趣爱好、参与社交活动也是缓解压力、提升幸福感的有效途径。通过这些活动，患者可以转移注意力，减少负面情绪的困扰，同时感受到来自他人的支持与温暖。

四、建立支持系统：携手同行的力量

面对精神疾病，我们并不孤单。建立一个由家人、朋友、病友组成的支持系统至关

重要。他们可以提供情感支持、理解鼓励，帮助患者度过难关。加入相关的支持团体或社区，与有相似经历的人交流心得，也能带来极大的心理慰藉和动力。记住，分享与倾听，是治愈过程中不可或缺的一环。

五、积极心态：希望之光

最后，保持积极的心态是战胜精神疾病的重要武器。虽然过程可能充满挑战，但每一次的坚持与努力都是向康复迈进的一步。学会感恩生活中的小确幸，培养乐观向上的生活态度，相信自己有能力克服困难，迎接更加美好的未来。

总之，应对精神疾病带来的压力与挑战，需要综合施策，既要依靠专业的医疗帮助，也要注重自我关怀与支持系统的建立。这是一场心灵的温柔战役，只要我们勇敢面对，积极应对，就一定能够迎来心灵的春天。

（作者单位：河北省第三荣军优抚医院）

骨折伤口的正确处理方法

□张凤敏

在人生的道路上，我们无法避免遭遇各种意外。其中，骨折是一种常见的创伤性伤害。我有幸在过去的一年中经历了一次不幸的事故，导致腿部骨折。尽管这是一段痛苦的经历，但我也从中学到了许多宝贵的知识，特别是在如何正确处理骨折伤口方面。在此，我愿意分享我的一些心得体会，希望能对大家有所帮助。

正确的急救措施是关键。当发生骨折时，我们应立即采取以下步骤：1. 保持冷静，避免恐慌。2. 尽量避免移动受伤的部位，以防止进一步的伤害。3. 使用合适的物品（如毛巾、衣物等）固定受伤部位，以减少疼痛和肿胀。4. 尽快拨打急救电话，寻求专业医疗援助。

其次，接受专业医疗治疗是恢复的关键。在医院，医生会根据骨折的类型和严重程度，选择适当的治疗方案。这可能包括手术、石膏固定或物理治疗等。在治疗过程中，我们必须严格遵循医生的指示，按时服药，定期复查，以确保伤口的正常愈合。

此外，康复期间的护理也非常重要。在骨折愈合的过程中，我们需要定期更换石膏或绷带，以防止感染和皮肤损伤。同时，我们也需要进行适当的康复训练，以恢复肌肉的力量和关节的活动性。在这个过程中，我们可能会感到疼痛和不适，但只有通过坚持，我们才能恢复正常的生活。保持良好的心态也是恢复的重要因素。骨折不仅会给我们带来身体上的痛苦，还会对我们的心理产生影响。因此，我们需要保持积极的态度，相信自己能够度过这个困难时期。同时，我们也可以寻求家人和朋友的支持，他们的鼓励和帮助将对我们的恢复产生积极的影响。

总的来说，处理骨折伤口是一个复杂而艰难的过程，需要我们的耐心和毅力。然而，只要我们采取正确的急救措施，接受专业的医疗治疗，做好康复护理，保持良好的心态，我们就能够成功地度过这个困难时期，重新获得健康和活力。这就是我在处理骨折伤口过程中的心得体会，希望对大家有所帮助。

（作者单位：山东省西海岸新区人民医院）

重症肠内营养的营养配比和护理效果

□王晓芳

在重症医学领域，营养支持治疗是患者康复过程中不可或缺的一环。对于无法经口进食的重症患者，肠内营养（Enteral Nutrition, EN）成为提供必要营养支持的重要方式。本文将从重症肠内营养的营养配比和护理效果两方面进行医学科普。

一、重症肠内营养的营养配比

重症患者的营养需求因其病情复杂多变而具有特殊性。合理的营养配比对于提高患者抵抗力、促进康复至关重要。肠内营养制剂通常包含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质及微量元素等。

1. 蛋白质：蛋白质是构建和修复身体组织的基本物质。对于重症患者，建议每日蛋白

质摄入量应达到1.2-2.0克/千克理想体重，以满足其高代谢状态和伤口愈合的需要。整蛋白型肠内营养制剂因其营养均衡、口感合适，且对胃肠道黏膜有显著的保护作用，是首选的营养剂。

2. 碳水化合物与脂肪：标准的肠内营养配方中，碳水化合物提供约49%-53%的热量，脂肪提供29%-30%的热量。然而，针对特定患者（如机械通气患者），可能需要低碳水化合物/高脂配方，以减少呼吸功耗，促进脱机。但需注意，此类配方并不推荐常规使用。

3. 维生素与矿物质：在热卡摄入充足的前提下，标准配方的肠内营养基本能满足患者每日维生素和微量元素的推荐量。对于特

殊疾病（如肾脏疾病）患者，则需根据病情调整营养配方。

4. 液体量：重症患者常伴有体液平衡紊乱，因此在营养支持过程中需严格控制液体量，避免液体超负荷。

二、护理效果

1. 促进康复：科学合理的肠内营养支持能够显著提高重症患者的抵抗力，减少感染并发症的发生，从而缩短住院时间，加快康复进程。

2. 保护胃肠道功能：肠内营养更符合人体胃肠道消化吸收的生理过程，能够维持胃肠道黏膜细胞的正常结构，保护肠道屏障功能的完整性，降低并发症的发生率。

3. 经济安全：肠内营养支持治疗对技术和设备的要求相对较低，费用也相对较低，操作简便，患者接受度高，是经济实惠的营养支持方式。

4. 个性化护理：肠内营养支持治疗需根据患者的实际病情、营养需求、耐受性及并发症情况，及时调整营养配方和输注速度，以实现个体化护理。

综上所述，重症肠内营养的营养配比和护理效果直接关系到患者的康复进程和生存质量。通过科学合理的营养配比和精细的护理，可以显著提高重症患者的营养状况，促进康复，减少并发症的发生。

（作者单位：河北省张家口市第一医院）