

# 家庭护理如何帮助控制高血压

□黄晓玲

高血压,作为一种常见的慢性疾病,已成为全球范围内健康问题的“隐形杀手”。尽管高血压的症状通常不明显,但它对心脏、大脑和肾脏等器官的长期损害,却可能导致中风、心脏病、肾衰竭等严重并发症。本文将介绍家庭护理如何帮助控制高血压,让每个高血压患者都能在家中获得专业的护理支持。

## 一、监测血压:精准掌握血压变化

高血压的最大危险之一在于它常常没有明显的症状,很多患者直到体检时才知道自己有高血压。定期监测血压,能够让患者及时了解自己血压的变化,避免错过治疗的最佳时机。

1、家庭血压监测的必要性:通过家庭自测,患者可以在早晨起床、下午和晚上等不同时间段进行血压记录,帮助医生更好地评估病情。尤其是那些患有轻度高血压的患者,家中定期监测血压,可以为调整治疗方案提供科学依据。

2、选择合适的血压计:在家庭护理中,应选择合适的血压计。市面上有许多种血压计,包括水银血压计、电子血压计等,其中电子血压计因操作简便、读数清晰而被广泛推荐。患者在使用血压计时,要确保按

照说明书的指示,保持安静,避免运动,以保证测量结果的准确性。

3、记录血压变化,及时反馈医生:患者可以根据血压计测量的结果,将数据以日记或表格的形式记录下来,并定期反馈给医生。这不仅有助于医生了解血压控制的效果,还能帮助患者及时发现异常变化,调整日常护理措施。

## 二、饮食调节:健康饮食助力降压

1、减少钠盐摄入:过多的钠盐摄入会导致体内水分滞留,从而增加血容量,引发血压升高。因此,控制盐的摄入量是高血压患者的饮食重点。根据世界卫生组织的建议,成人每日摄入的钠盐不应超过6克或酱油10ml。患者应避免高盐食品,如咸菜、腌制食品和加工食品,尽量选择低盐或者无盐的食物。

2、增加钾、钙、镁摄入:钾、钙和镁等矿物质对血压有调节作用。钾能帮助平衡体内钠的作用,降低血压;钙则有助于血管壁的舒张,进一步缓解血压升高;镁则能够改善血管弹性,降低血管硬化的风险。高血压患者可以通过多吃富含钾、钙、镁的食物,如香蕉、绿叶蔬菜、坚果和乳制品,来帮助控制血压。

3、坚持低脂肪、高纤维饮食:高血脂是高血压的诱因之一,而高脂肪饮食会加剧心血管负担。因此,建议高血压患者减少动物脂肪的摄入,选择植物性油脂,如橄榄油、亚麻籽油等。同时,多吃富含膳食纤维的食物,如全谷物、蔬菜和水果,能够帮助降低血压,保持大便通畅,改善整体健康。

4、忌食用兴奋神经系统的食物,如酒、浓茶、咖啡等,吸烟者应戒烟。

## 三、规律运动:运动是天然的降压良方

运动被誉为“天然的降压药”,它不仅能够帮助控制体重,还能增强心脏功能,改善血液循环,从而达到降低血压的效果。

1、有氧运动的益处:有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,是控制高血压的理想运动方式。长期进行有氧运动能够显著降低收缩压和舒张压,有利于维持健康的血压水平。高血压患者可以根据自己的身体状况,选择适合自己的运动方式,保持每周至少150分钟的中等强度运动。

2、运动前后注意事项:高血压患者在进行运动前,应先进行体检,确保没有其他严重的心血管问题。运动时要避免头部不

要低于心脏水平,也不要用力屏气、体位变化幅度不宜大或过度劳累、避免剧烈运动造成血压波动。运动后,最好进行适当的拉伸,帮助放松肌肉,避免血压急剧升高。锻炼时要循序渐进,运动量由小到大。

3、寒冷冬季尽量避免晨练:早晨是一天中血压最高的时间段,也是心血管病高发的时段,气温过低容易诱发脑溢血、心肌梗塞、心绞痛等疾病,所以应避免早晨锻炼。

综上所述,高血压作为一种常见但可控制的疾病,通过家庭护理的合理干预,患者完全可以在日常生活中实现血压的有效控制。家庭护理不仅是医生的辅助,更是患者健康管理的基础。通过科学的护理方法,高血压患者不仅能够延缓病情的进展,还能够提高生活质量,享受更加健康的生活。无论是患者自己,还是家人都应当关注高血压的管理,帮助患者在家中维持良好的生活习惯,才能更好地控制血压,预防并发症的发生。高血压不是无法战胜的敌人,只要我们在家庭护理中付出努力,就能够赢得这场与高血压的较量。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院心血管内科二区)

# 肝癌治疗中的护理方法和注意事项

□马慧玲

肝癌是全球范围内常见的恶性肿瘤之一,其发病率和死亡率均较高。随着医学技术的进步,肝癌的治疗方法日趋多样,但患者在治疗过程中常常面临各种生理和心理上的挑战。因此,在肝癌的治疗过程中,护理工作十分关键,尤其是帮助患者有效应对治疗副作用、提高治疗效果,并促进康复。本文将从患者的角度出发,介绍肝癌治疗中的护理方法及注意事项,旨在帮助肝癌患者和家属更好地应对治疗过程,提升生活质量。

## 一、治疗中的药物管理与疼痛控制

肝癌患者往往面临较为严重的疼痛和不适,因此控制疼痛是治疗的重要目标之一。常用的药物包括口服镇痛药、肌肉注射药物、静脉用药以及透皮药物,每种药物的使用都有其特定的作用和注意事项。

1、氨酚羟考酮:这是一种常用的镇痛药,适用于轻度至中度的疼痛,通常为口服药物。患者需要根据医生指示定时服用,避免过量服用,以防止药物对肝脏的负担。

2、地佐辛:这种药物通常通过肌肉注射的方式使用,用于缓解中度至重度的疼痛。它的作用较为迅速,能够迅速减轻疼痛

症状,帮助患者获得更舒适的治疗体验。

3、帕瑞昔布钠:这是通过静脉注射的药物,主要用于缓解炎症和控制疼痛。该药物作用持久,能够在一定时间内提供有效的疼痛缓解,适用于长期治疗中的疼痛控制。

4、芬太尼透皮贴:芬太尼是一种强效的镇痛药,通常用于治疗慢性疼痛。芬太尼透皮贴具有持续的镇痛效果,适合需要长期镇痛的患者。使用时要特别注意贴片的位置和更换周期,避免过量。

## 二、营养支持:合理饮食促进康复

1、高蛋白饮食:肝癌患者需要大量的蛋白质来维持身体的修复和免疫系统的正常运作。鸡肉、鱼类、豆制品等优质蛋白食品应优先考虑。适量的蛋白质有助于促进伤口愈合和免疫力提升。

2、低脂肪饮食:脂肪含量过高的食物可能会加重肝脏负担,特别是对于肝功能已经受到损害的患者。因此,肝癌患者应避免摄入过多的油腻食物,选择低脂、高纤维的饮食,如新鲜蔬菜和全谷类食品。

3、少量多餐:肝癌患者常因疾病或治疗引起食欲减退,因此,采取少量多餐的饮食方式能够帮助患者维持正常的营养摄

入,并避免一次性进食过多而引发的不适。

4、避免刺激性食物:辛辣、油腻和过冷过热的食物可能刺激肠胃,导致消化不良或胃肠不适。患者应避免这类食物,保持饮食清淡易消化。

## 三、生活方式与休息:保证身体的恢复力

1、充足的休息:肝癌治疗常伴随着疲劳等症,因此,患者应保证足够的休息时间,避免过度劳累。合理安排作息时间,避免熬夜或过度劳累,以确保身体有足够的恢复。

2、适度的锻炼:在治疗过程中,适量的运动可以帮助缓解疲劳、促进血液循环,并增强免疫力。患者可以根据自己的身体状况进行轻度锻炼,如散步、做简单的体操等。在医生指导下,逐步增加运动量,避免过度运动导致体力透支。

3、避免接触有害物质:肝癌患者应避免接触有害的化学物质、烟草和酒精等,避免进一步加重肝脏负担。保持空气流通、远离污染源,有助于保持身体健康。

## 四、定期监测与复查:确保治疗效果

1、定期检查肝功能:由于肝癌会影响肝脏功能,患者在治疗期间应定期进行肝

功能检查,及时了解肝脏的健康状况。如果肝功能出现异常,医生可能会调整治疗方案或进行药物调整。

2、肿瘤标志物监测:通过监测肿瘤标志物(如甲胎蛋白、AFP等)水平,医生能够评估治疗的效果,并判断是否需要调整治疗方法。

3、影像学检查:如CT、MRI等影像学检查可以帮助医生观察肿瘤的变化,了解肿瘤的缩小或扩展情况。根据检查结果,医生会制定下一步的治疗计划。

## 五、结语

肝癌的治疗过程可能充满挑战,但通过科学合理的护理方法,患者能够更好地应对治疗中的不适,提高生活质量。疼痛管理、合理的营养、健康的生活方式,以及定期的监测与复查,都是肝癌治疗中不可忽视的环节。对于患者及其家属来说,了解并采取适当的护理措施,不仅能够减轻治疗中的不适,还能提高治疗的有效性,增强患者的康复信心。总之,肝癌的治疗是一项多方面的任务,患者应与医生、护士和家属密切合作,共同面对这场抗癌之战。

(作者单位:广西医科大学附属肿瘤医院)

# 近视防控的有效措施与生活建议

□赵亚杰

近视,作为当今社会日益严重的视力问题,已经不再是少数人的困扰。据统计,全球近视人口已经超过了三十亿,且这一数字还在不断攀升。尤其是在青少年群体中,近视的发病率越来越高,这不仅影响到他们的日常学习和生活,也可能对未来的眼健康带来长远影响。那么,如何有效预防和控制近视呢?本文将从日常生活中的简单措施到科学的眼部保健方法,为大家提供一系列实用的近视防控建议。

## 一、科学用眼:改变不良用眼习惯

手机、电脑、电视等电子设备无处不在,大家的用眼时间也越来越长,造成眼睛的过度疲劳。因此,培养良好的用眼习惯,科学合理地使用眼睛,是预防近视的第一步。

1、遵循“20-20-20”法则:眼科专家推荐的“20-20-20”法则,是一种简单但非常有效的预防近视的策略。具体来说,就是每当你连续用眼20分钟后,应该停下来,至少看20英尺(约6米)以外的物体,持续20秒钟。这种方式能有效放松眼部肌肉,减轻眼部疲劳。

2、保持正确的坐姿与视距:在日常用眼时,应保持正确的坐姿。无论是看书、写

字,还是使用手机、电脑,都应该保持正确的姿势。理想的坐姿是背部挺直,双肩放松,眼睛与屏幕或书本的距离保持在30-40厘米之间。尤其是看书时,避免躺着或者趴着看,这样不仅容易引发近视,还会加重眼部负担。

3、减少长时间的近距离用眼:不仅是书本和电子设备,生活中的很多小细节都可能让我们不自觉地长时间近距离用眼。例如,长时间低头看手机,或是过度依赖放大镜等,这些都会加重眼睛的疲劳程度,导致近视进展加速。建议大家要有意识地减少长时间使用电子设备的时间,尤其是在光线不足的环境下。

## 二、户外活动:增强眼睛的自然调节能力

1、每天保证至少2小时户外活动:尽量让孩子们每天保持至少两小时的户外活动,最好是在光线明亮的地方进行。阳光中的紫外线有助于眼球的发育,同时,远距离的视物也能锻炼眼睛的调节功能。户外活动不仅能缓解眼睛的疲劳,还能增强视力的抗压能力,有助于预防近视。

2、避免长时间呆在封闭的空间内:如

今,很多孩子因为课外作业、课外辅导班和电子游戏等活动,常常长时间待在封闭的教室、房间里,鲜少有机会接触自然光。这种生活方式会影响到眼睛的健康发展,因此建议在日常生活中,尽量安排时间到户外进行活动,呼吸新鲜空气,享受阳光。

3、适量进行远视练习:户外活动可以有效锻炼眼睛的远视能力,避免眼睛过度依赖近距离工作。散步、跑步、打球等活动都是很好的选择。在这些活动中,眼睛要不断地调节焦距,看远处的物体,从而起到放松眼部肌肉,增强视力的效果。

## 三、营养与睡眠:为眼睛提供充足的养分与休息

1、保证足够的维生素和矿物质摄入:眼睛健康离不开丰富的营养。特别是维生素A、C、E和锌、硒等矿物质,它们有利于维持眼睛的正常功能。维生素A是视网膜健康的基础,而维生素C和E则是强有力的抗氧化剂,有助于减缓眼部衰老。此外,锌和硒能够增强眼睛的免疫力,减少眼部炎症的发生。日常饮食中,多食用富含这些营养成分的食物,如胡萝卜、绿叶蔬菜、橙子、坚果等,有助于眼睛健康。

2、保持良好的睡眠习惯:睡眠是恢复身体机能的关键,也有助于眼睛的修复。尤其是对于青少年来说,充足的睡眠不仅能够帮助眼睛更好地恢复,还能促进眼球的发育。建议每晚保持7-8小时的高质量睡眠,避免熬夜,保持规律的作息时间。

3、避免眼部过度疲劳:长时间的用眼会导致眼部肌肉疲劳,进而引发近视加深。特别是晚上,眼睛需要在黑暗中适应较弱的光线,而如果长时间盯着电子屏幕,眼睛就会感到更加疲劳。因此,晚间尽量避免过度使用手机、电脑等电子设备,给眼睛足够的时间进行休息和恢复。

综上所述,近视防控不仅仅依赖于单一的措施,而是需要从多方面入手,调整生活方式,改变用眼习惯,增加户外活动,保持均衡的饮食,保证充足的睡眠。通过科学的眼部保健与生活调整,不仅能减缓近视的发生,也能有效控制近视的加深。每个人都可以从小事做起,保护自己的眼睛,为未来的视力健康打下坚实的基础。希望大家能够重视眼部健康,让清晰的视野伴随我们每一天。

(作者单位:蚌埠医科大学第一附属医院)