

浅谈高血区的认识误区

□ 刘天昊

实际上,高血压可以发生在任何年龄段,年轻人也可能患有高血压。高血压的发生与生活方式、遗传因素、饮食、精神压力等多方面有关。因此,任何年龄的人都应该定期监测血压,了解自己的健康状况。

误区三:只有药物才能控制高血压。实际上,除了药物治疗外,改变生活方式和饮食习惯也可以有效地控制高血压。例如,增加运动量、控制饮食、减少盐的摄入等都可以降低血压。同时,良好的睡眠习惯、稳定的情绪等也有助于控制血压。

误区四:只要没有症状就可以不治疗。高血压通常没有明显症状,或者症状轻微不易察觉。但是,长期的高血压会损害心、脑、肾等重要器官,一旦出现症状可能已经造成了不可逆的损害。因此,即使没有症状,也应该定期检查并接受治疗。

二、如何正确应对高血区?

- 定期监测:建议每个成年人至少每年进行一次血压监测。如果你有家族史、肥胖、抽烟、大量饮酒等高危因素,应增加监测频率。
- 健康的生活方式:包括均衡的饮食、适量的运动、充足的睡眠和良好的精神状态。减少盐的摄入,增加钾的摄入(如多吃蔬菜水果),有助于降低血压。
- 戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入可以降低心血管风险。
- 药物治疗:在医生的指导下,如果需要,可以使用药物控制血压。大多数患者需要长期甚至终身服药来控制血压。但记住,药物治疗是最后的手段,而且应在专业医生的指导下进行。
- 定期复查:在接受治疗和管理后,应定期复查血压和相关指标,以确保治疗效果和健康状况的良好。

健康状况的良好。

- 避免过度劳累和精神压力:过度劳累和精神压力可能导致血压升高,应尽量避免。保持适当的休息和放松有助于维持血压稳定。
- 合理安排作息时间:保持规律的作息时间有助于维持血压稳定。避免熬夜和过度劳累有助于降低血压。

高血区是一种常见的慢性疾病,如果不及时间控制,可能会引发一系列严重的并发症。常见的误区包括高血区是暂时性的、只有老年人才会得高血压、只有药物才能控制高血压以及只要没有症状就可以不治疗等。因此,我们需要正确认识高血压,改变错误观念,采取健康的生活方式,并在医生的指导下接受治疗和管理。只有这样,我们才能有效地控制高血压,保护我们的健康。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

海姆立克急救法对于窒息的抢救简单有效

□ 王宏梅

二、操作步骤

- 对于婴幼儿:若是小于1岁以下之婴儿,采用拍背压胸法。一手置于婴儿颈背部,另一手置于婴儿颈胸部,先将婴儿趴在成人前臂,依靠在施救者的大腿上,头部稍向下前倾,在其背部两肩胛骨间拍背5次。再将婴儿翻正,在婴儿胸骨下半段,用食指及中指压胸5次,重覆上述动作直到异物吐出。
- 对于年龄较小儿童:施救者骑跨在患儿大腿外侧根部,双手握拳,用虎口部分向上挤压患儿上腹部,按压时不用太大力。
- 对于成年人:施救者站在患者身后,双臂绕过患者腰背部,一只手握拳,另一只手包住拳头,向上向内用力快速冲击患者的上腹部。

三、注意事项

- 必须正确判断呼吸道是否完全堵塞,否则错误的施救可能会加重损伤。
 - 在施救过程中要注意自己的位置和力度,确保冲击力用于腹部而不是胸部。
 - 如果患者意识已经丧失,或者无法呼吸等待救援,应立即拨打急救电话。
 - 在公众场合进行急救时,要注意保护现场秩序,避免围观。
- ## 四、特殊情况处理
- 如果异物卡在喉咙无法排出,应立即将舌头向后推,以保持呼吸道通畅。可以使用手指伸进口腔握住舌头并向外拉出,或者将筷子或勺子放在喉咙处尝试取出异物。
 - 对于一些较大的异物无法排出时,应

尽快寻求专业医疗人员的帮助。

- 在日常生活中要加强对儿童的安全教育,教导儿童正确避免危险物品和游戏。同时要教育成年人掌握基本的急救技能,以应对可能发生的紧急情况。

海姆立克急救法是一种简单有效的急救措施,对于窒息的抢救具有重要意义。正确掌握和使用该方法需要了解其原理和操作步骤,并根据不同人群选择不同的操作方式。

同时要注意特殊情况的处理,避免因不当操作导致二次伤害。在公众场合进行急救时,要保护现场秩序,避免围观。总之,掌握海姆立克急救法对于保护自己和他人的生命安全具有重要意义。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

膀胱肿瘤的症状与诊断

□ 张鹏

二、诊断方法

膀胱癌是我国临床常见肿瘤,男性膀胱癌发病率占全身肿瘤的第八位,采用根治性全切除术可以有效降低患者复发率,是浸润性膀胱癌的标准治疗方法。采用部分切除术可以避免影响患者生活质量。需要通过尿液检查,影像学与膀胱镜检查等方法正确诊断。

- 尿液检查:尿液检查是诊断膀胱肿瘤的重要手段之一。通过尿液检查可以发现尿液中的红细胞、白细胞等异常指标,有助于判断是否存在尿路感染或出血。
- 影像学检查:影像学检查包括超声、CT、MRI等。这些检查可以显示膀胱肿瘤的大小、位置、浸润深度等信息,有助于判断病情的严重程度和制定治疗方案。
- 膀胱镜检查:膀胱镜检查是一种直接

观察膀胱内部情况的检查方法。通过膀胱镜检查可以发现膀胱肿瘤的大小、形态、位置等信息,同时还可以进行活检以确定肿瘤的性质。

膀胱肿瘤因发生部位类型及发展阶段等表现各异,膀胱肿瘤的症状主要包括血尿、尿频、尿急、尿痛、排尿困难和腹部肿块等。诊断方法包括尿液检查、影像学检查和膀胱镜检查等。通过这些检查方法可以确定膀胱肿瘤的位置、大小、性质等信息,为制定治疗方案提供重要依据。膀胱肿瘤治疗比较复杂,包括手术放射与化学药物治疗等,手术方法根据肿瘤分期恶性程度及部位等综合分析选择。

如果发现膀胱肿瘤的症状,应及时就医并进行相关检查以明确诊断和治疗。同时,保持良好的生活习惯和饮食习惯也有助于预防膀胱肿瘤的发生。

(作者单位:河北省容城县人民医院)

分级分期概念,引起膀胱肿瘤病因有很多,吸烟饮酒等生活习惯与职业等因素可能增加膀胱肿瘤的患病率。主要临床症状包括血尿、尿频尿急尿痛与排尿可能等。高级膀胱肿瘤治疗复杂,目前以手术治疗为主。

- 血尿:血尿是膀胱肿瘤最常见的症状之一。血尿可能为肉眼可见的红色尿液,也可能为显微镜下可见的潜血。血尿可能是间歇性的,也可能是持续性的。
- 尿频、尿急、尿痛:膀胱肿瘤可能导致尿路感染,引起尿频、尿急、尿痛等症状。这些症状可能与血尿同时出现,也可能单独出现。
- 排尿困难:当膀胱肿瘤增大或阻塞尿道时,可能导致排尿困难。患者可能感到排尿不畅、尿流变细或尿流中断。
- 腹部肿块:当膀胱肿瘤增大时,可能在腹部摸到肿块。但这种情况相对较少见。

哮喘的中西医结合疗法探讨

□ 赵书锋

困难或胸闷而醒来,严重时甚至会影响到睡眠质量。

二、哮喘的中西医结合疗法有哪些?

- 针灸疗法:针灸是中医独有的治疗手段,在哮喘治疗中具有独特的疗效。通过刺激特定的穴位,针灸可以调整人体的气血运行,改善免疫功能,减轻炎症反应,缓解哮喘症状。
- 中药应用:中药治疗哮喘已有悠久的历史。中药可以通过调整人体内外环境,增强机体的抵抗力和免疫功能,从而改善哮喘症状。例如,柴胡、防风、葛根等中药常用于缓解哮喘的发作。
- 草药熏蒸疗法:草药熏蒸疗法是中西医结合的一种创新疗法。通过将中药材熏蒸后吸入呼吸道,可以直接作用于患者的气道黏膜,起到舒张气道、

抗炎镇静的作用。

- 瑜伽和气功:瑜伽和气功是一种通过调整呼吸和运动来达到身心平衡的方法。研究表明,瑜伽和气功可以改善呼吸系统的功能,减轻哮喘症状,并提高患者的生活质量。
- 心理治疗:哮喘与情绪和心理状态密切相关。通过心理治疗方法,如认知行为疗法、放松训练等,可以帮助患者减轻焦虑和压力,改善哮喘症状。

中西医结合疗法在哮喘治疗中的应用为患者提供了更多的治疗选择。创新与传统相结合,不仅可以缓解哮喘症状,减少药物的使用,还可以提高患者的生活质量。

然而,需要注意的是,中西医结合疗法需要在专业医生的指导下进行,并根据患者的具体情况进行个性化的治疗方案制定。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

高血压,也被称为高血压病,是一种常见的慢性疾病,它指的是在未使用抗高血压药物的情况下,收缩压(高压)和舒张压(低压)持续高于正常水平。根据世界卫生组织的定义,正常血压为139/89mmHg以下,而高血压被定义为收缩压(高压)大于或等于140mmHg和(或)舒张压(低压)大于或等于90mmHg。

一、常见的误区

误区一:高血区是暂时性的,不会造成严重后果。

实际上,高血压是一种慢性疾病,如果不及时间控制,可能会引发一系列严重的并发症,如心脏病、脑卒中、肾脏疾病等。高血压不会因为时间而自行缓解,需要持续的治疗和管理。

误区二:只有老年人才会得高血压。

海姆立克急救法是一种有效的急救措施,用于抢救窒息的患者。窒息是指呼吸道被异物堵塞或痉挛,导致呼吸急促、呼吸困难甚至无法呼吸,是常见的紧急情况。海姆立克急救法根据人的年龄和体型选择不同的操作方式,通过冲击腹部,使膈肌上抬,增加胸腔压力,从而排出堵塞在呼吸道内的异物,达到急救的目的。

一、基础知识

海姆立克急救法适用于窒息的急救,原因在于呼吸道堵塞导致呼吸困难甚至无法呼吸的情况。此方法根据人的年龄和体型选择不同的操作方式,通过冲击腹部,使膈肌上抬,增加胸腔压力,从而排出堵塞在呼吸道内的异物,达到急救的目的。

膀胱肿瘤是一种常见的泌尿系统肿瘤,其症状和诊断方法对于患者和医生来说都非常重要。膀胱肿瘤目前位居泌尿生殖系统肿瘤的首位,根据病理类型包括尿路上皮细胞癌,腺细胞癌与混合型癌等,膀胱尿路上皮癌最为常见,膀胱肿瘤发生部位多见于膀胱侧壁及后壁,其发生具有多中心性特点。近年来我国部分城市中膀胱肿瘤发病率逐渐升高,发病机制可能与尿液中毒素长期刺激有关。

本文将详细介绍膀胱肿瘤的症状和诊断方法,帮助患者更好地了解自己的病情,以便及时就医。

一、症状

膀胱肿瘤是泌尿系统中最常见的肿瘤,目前全球患者每年新发病例数超过40万,临床上为判断肿瘤恶性程度及病情进展提出

哮喘是一种常见的慢性炎症性疾病,主要特征是呼吸道的慢性炎症和可逆性气道阻塞。传统的西医治疗方法包括使用吸入式皮质类固醇、支气管扩张剂和抗过敏药物等。然而,近年来,中西医结合疗法在哮喘治疗中的应用得到了越来越多的关注和认可。中西医结合疗法强调创新与传统的理念,旨在通过综合运用中医传统理论和西医现代技术,提供更加个体化和有效的治疗方案。以下是一些创新与传统相结合的中西医结合治疗哮喘的方法:

一、哮喘有什么症状?

- 呼吸困难:呼吸困难哮喘是最常见的症状,患者可能会感到气短、呼吸急促,并且需要用力才能呼吸。
- 这种呼吸困难可能会在运动、情绪激动或暴露在过敏原后加重,如花粉、灰尘等。