

# 如何控制血压及定期检查

□ 王志华

血压,就像是我们身体里的水位,不断在血管中波动。当血压过高时,可能会对心脏、血管和其他重要器官造成压力,引发一系列健康问题。因此,保持血压在正常范围内对于心脏健康至关重要。以下是一些实用的建议,帮助你控制血压,守护心脏安全。

## 一、了解你的血压

首先,你需要了解自己的血压。定期检查血压并记录下你的血压数值和测量时间,这将有助于你更好地了解你的血压状况。在检查过程中,你需要遵循医生或专业人员的建议,正确使用血压计并确保测量方法的准确性。

## 二、健康饮食

饮食对血压有着深远的影响。过多的盐分摄入是导致高血压的主要原因之一。因此,减少盐的摄入量是控制血压的关键。此外,选择富含钾、钙、镁等微量元素的食物,如蔬

菜、水果、全谷物、坚果和豆类,有助于降低血压。尽量避免含糖饮料和高盐零食,这些食物可能对你的血压产生负面影响。

## 三、合理运动

适量的运动可以帮助你控制体重,提高心血管健康,同时也有助于降低血压。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑车、游泳或任何你喜欢的运动。避免剧烈运动或长时间静坐,因为它们可能导致血压升高。

## 四、保持健康的体重

过重或肥胖会增加高血压的风险。如果你的体重超标,尝试通过健康饮食和适量运动来减轻体重。体重减轻后,你的血压可能会自然下降。

## 五、放松心情

压力和焦虑可能对血压产生负面影响。

尝试通过冥想、深呼吸、瑜伽或其他放松技巧来缓解压力。与亲朋好友保持联系,参加兴趣小组或社区活动也能帮助你减轻压力。

## 六、定期检查与用药

定期检查血压有助于你及早发现血压异常并采取相应措施。如果你的血压持续偏高,医生可能会建议你开始服用降压药物。请务必遵循医生的建议,按时按量服用药物,并定期检查。

## 七、戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会对心血管健康产生负面影响,包括升高血压。戒烟和限制酒精摄入量对于维护心脏健康至关重要。

## 八、睡眠充足

睡眠不足可能导致血压升高。确保每晚获得足够的睡眠(7-9小时),以保持心脏健康。

## 九、保持积极的生活方式

积极的心态和良好的生活习惯有助于降低血压。寻找让你感到快乐和满足的活动,如阅读、旅行、艺术和园艺等。避免长期的精神压力和负面情绪,这将有助于维持你的心脏健康。

## 十、遵循保健指导

当你了解自己的血压状况后,接受专业的保健指导是非常重要的。你的医生或医疗保健专业人员可以提供有关饮食、运动、药物治疗和其他建议的具体信息,帮助你实现更好的健康管理。

通过以上所述的策略和建议,你可以有效地控制血压,守护心脏安全。保持健康的生活方式,定期检查血压并遵循医生的建议,是维护心脏健康的关键。记住,每个人的情况都是独特的,因此最好咨询医生以获取个性化的建议和指导。

(作者单位:河北省正定县人民医院)

# 心衰的科学管理与积极干预

□ 张国权

因疾病、年龄、不良生活习惯等多种因素,导致泵血功能下降,无法满足身体各部位对血液和氧气的需求。这一过程是渐进的,且多数情况下可通过药物、生活方式调整等手段进行有效控制。

## 二、早期诊断:守护健康的第一道防线

心衰的可怕之处在于其隐匿性,许多患者在出现明显症状前已处于心衰的边缘。因此,定期体检、关注血压、血糖、血脂等心血管健康指标至关重要。一旦出现活动后气短、夜间阵发性呼吸困难、下肢水肿等症状,应及时就医,通过心电图、超声心动图等检查手段进行早期诊断。

## 三、科学治疗:多学科协作的力量

心衰的治疗是一个系统工程,需要心血

管内科、心外科、康复科等多学科团队的紧密合作。药物治疗是基础,包括利尿剂缓解水肿、ACEI/ARB类药物改善心脏重构、 $\beta$ 受体阻滞剂等控制心率。对于部分重症患者,心脏再同步化治疗(CRT)、心脏移植等先进治疗手段也为他们带来了重生的希望。

## 四、生活方式调整:自我管理的重要性

除了专业治疗,患者的生活方式调整同样不可忽视。保持低盐低脂饮食,控制体重,适量运动(如散步、太极等低强度运动),戒烟限酒,规律作息,减少精神压力,都是心衰管理的重要组成部分。

此外,定期监测体重、血压、心率等生命体征,及时调整治疗方案,也是患者自我管理的重要内容。

## 五、心理支持:心灵的慰藉

心衰不仅是一场身体上的战役,更是一次心灵的考验。患者及家属应正视疾病,积极寻求心理支持。加入心衰患者支持团体,与病友分享经验,互相鼓励;必要时,可寻求专业心理咨询师的帮助,以减轻焦虑、抑郁等负面情绪,增强战胜疾病的信心。

总之,心衰虽为心血管疾病中的“重量级选手”,但通过科学的管理与积极的干预,我们完全有能力将其控制在可接受的范围内,让患者重拾生活的乐趣与希望。记住,心衰不可怕,科学管理是关键。让我们携手并进,在守护心血管健康的道路上不断前行。

(作者单位:河北省唐山市玉田县林西镇卫生院)

# 运动训练在心衰心脏康复中的作用和注意事项

□ 张晋

心力衰竭(心衰)是一种常见且严重的心血管疾病,影响患者的心脏功能和生活质量。然而,通过合理的运动训练,心衰患者不仅可以改善心脏功能,还能提高生活质量,减少再住院率和死亡率。运动训练作为心脏康复的核心措施,其重要性不容忽视。本文将从多个角度探讨运动训练在心衰心脏康复中的作用和注意事项。

## 一、运动训练的核心地位

心脏康复是一个综合性的医疗过程,旨在通过五大处方——运动训练、心理支持、药物治疗、营养咨询和戒烟治疗,帮助患者恢复最佳的身体、精神和社会功能。其中,运动训练被视为心脏康复的基石。

它不仅能增强心衰患者的体力和心肺耐力,还能改善心脏功能,减轻症状,预防心脏

事件的再次发生。

## 二、运动训练的基本原则

- 个性化:根据心衰患者的具体情况,制定个性化的运动计划。这包括考虑患者的年龄、性别、身体状况、运动习惯和心脏功能等。
- 安全性:确保运动的安全性至关重要。运动前,应由专业的心脏康复医生进行病情评估,并根据评估结果制定运动方案。运动过程中,患者需密切监测身体反应,如有不适,应立即停止运动并就医。
- 循序渐进:运动训练应循序渐进,从低强度开始,逐渐增加运动时间和强度。这有助于患者逐步适应运动,避免过度劳累和心脏负荷过重。

## 三、运动训练的类型和强度

- 有氧运动:如快走、游泳、骑自行车

等,可以增强心肺功能,提高心脏的耐力。建议心衰患者进行有氧运动的频率为每周3-5次,每次持续30-60分钟。

- 阻抗训练:适度的阻抗训练有助于增强肌肉力量和改善身体机能。心衰患者可以使用轻负荷的器械或自身重量进行阻抗训练,如举哑铃、俯卧撑等。

- 柔韧性及平衡性训练:这些训练可以改善关节灵活性和肌肉伸展性,减少肌肉紧张和不适。瑜伽、太极等运动都是不错的选择。

运动强度应根据患者的具体情况来确定。一般来说,可以使用心率、感知运动强度等级(RPE)等指标来控制运动的强度。在运动开始阶段,建议将目标心率控制在最大预测心率的50%-60%,然后逐渐递增。

## 四、运动训练的益处

- 改善心脏功能:运动训练可以显著提高心衰患者的心脏泵血功能和运动耐力。
- 提高生活质量:通过运动训练,患者可以减轻症状,如呼吸困难、疲劳等,从而提高生活质量。

- 减少再住院率和死亡率:研究表明,在专业医师指导下进行的康复锻炼能明显降低心衰患者的再住院率和死亡率。

总之,运动训练是心衰心脏康复的基石。通过合理的运动训练,心衰患者可以显著改善心脏功能,提高生活质量,减少再住院率和死亡率。

然而,运动训练必须在专业医生的指导下进行,以确保安全性和有效性。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

# 小儿肾病综合征的中西医结合治疗思路

□ 张素娟

小儿肾病综合征(NS)是儿童常见的肾脏疾病之一,主要表现为大量蛋白尿、低蛋白血症、水肿和高脂血症。该疾病的治疗需要综合考虑患儿的具体情况,采用中西医结合的治疗思路,以提高疗效,减少副作用并降低复发率。以下是关于小儿肾病综合征中西医结合治疗思路的详细解析。

## 一、一般治疗与饮食管理

- 休息与保暖:对于尿少、水肿明显的患儿,应卧床休息,注意保暖,防止和控制感染。
- 饮食管理:饮食应低盐(每日摄入盐2-3克),适当控制饮水量。肾功能正常的肾病综合征患儿可以进行高蛋白饮食(1.5克/公斤体重/日),而肾功能差的患儿则进行高质量低蛋白饮食(<0.75克/公斤体重/日)。优质蛋白包括瘦肉、蛋类和奶类等。

## 二、西医药物治疗

- 利尿剂:严重水肿的患儿需要使用利尿剂,如氢氯噻嗪、速尿等,以促进尿液排出,缓解水肿。
- 糖皮质激素:糖皮质激素如强的松、强的松龙等,是肾病综合征的一线治疗药物,能够改善肾小球滤过膜的通透性,减少蛋白尿。使用时需遵循剂量递减原则,并密切监测副作用。
- 免疫抑制剂:对于激素耐药或依赖的患儿,可使用免疫抑制剂如环孢素、环磷酰胺等,以抑制免疫炎症反应。

## 三、中医治疗

- 中药汤剂:中医治疗以健脾补肾、温阳利水、行气活血为主,常用真武汤、温脾汤、四君子汤等。这些汤剂需由专业医生根据患

儿的具体证型进行调配。

- 中成药:中成药如六味地黄丸、杞菊地黄丸等,服用方便,适用于病情稳定的患儿,能够调节机体功能,减轻西药副作用。

- 针灸与推拿:针灸和推拿作为辅助手段,能够促进患儿康复,改善体质,减少感染的发生。

## 四、中西医结合治疗的优势

- 快速控制病情:西医药物能够迅速控制病情进展,减轻水肿和蛋白尿等症状。
- 减少副作用:中医中药能够调节患儿机体功能,减轻西药如糖皮质激素的副作用,提高患儿的生活质量。
- 降低复发率:中西医结合治疗能够改善患儿的体质,增强免疫力,减少肾病综合征的复发。

- 个体化治疗:根据患儿的具体情况,中西医结合治疗能够制定个体化的治疗方案,实现精准治疗。

## 五、注意事项

- 预防感染:在治疗过程中,应密切监测患儿的病情变化,预防感染的发生。
- 合理用药:激素和免疫抑制剂的使用需遵循医嘱,避免自行停药或减量。
- 定期复查:患儿应定期复查尿常规、肾功能等指标,以便及时调整治疗方案。

总之,小儿肾病综合征的中西医结合治疗思路是一种全面、有效的治疗方法,能够充分发挥中西医各自的优势,提高疗效,减少副作用并降低复发率。在治疗过程中,家长应与医生密切合作,共同为患儿的康复努力。

(作者单位:河北省雄县医院)