

# 高血压的发病原因与治疗方法

高血压,作为现代社会的常见慢性病之一,对人类健康构成了严重威胁。它是一种以体循环动脉血压增高为主要特征的临床综合征,常伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害。

本文将详细探讨高血压的发病原因及治疗方法,帮助读者更好地理解 and 应对这一疾病。

## 发病原因

### 1. 遗传因素

高血压具有明显的家族遗传性。如果家族中有高血压病史,个体患高血压的风险会显著增加。

### 2. 不良生活方式

饮食:长期高盐、高脂肪饮食会导致体内钠潴留,增加血容量,从而升高血压。

缺乏运动:缺乏运动易导致肥胖,增加心脏负担,促使血压升高。

吸烟与饮酒:吸烟会损害血管壁,加剧血压升高;过量饮酒会损伤血管内皮细胞,导致血管收缩和舒张功能异常。

### 3. 年龄因素

随着年龄的增长,血管壁逐渐硬化,弹性降低,血管阻力增加,容易导致血压升高。同时,老年人肾脏功能减退,对钠的排泄能力下降,也会促使血压上升。

### 4. 精神心理因素

长期处于紧张、焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪中,或长期承受较大的精神压力,会导致交感神经兴奋,释放出更多的儿茶酚胺等激素,使血管收缩,血压升高。

### 5. 身体肥胖

肥胖者体内脂肪组织增多,会分泌一些生物活性物质,如瘦素、脂联素等,影响血管内皮功能和胰岛素抵抗,进而导致血压升高。

### 6. 疾病因素

## □ 哈震

某些疾病,如肾脏疾病、内分泌系统疾病、主动脉瓣关闭不全等,也可引发血压升高。

## 治疗方法

### 1. 药物治疗

常用药物包括钙通道阻滞剂(如硝苯地平)、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI,如卡托普利)、血管紧张素受体拮抗剂(ARB,如厄贝沙坦)、利尿剂、 $\beta$ 受体阻滞剂等。这些药物通过降低血管阻力、改善心脏功能,从而降低血压。

### 2. 生活方式干预

饮食:采取低盐、低脂、高纤维的饮食,多吃新鲜蔬菜和水果,减少加工食品和高脂肪食物的摄入。

运动:坚持适量的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,每周至少进行5天,每次30分钟。戒烟限酒,戒烟对治疗高血压非常重要;适量饮酒对健康有一定益处,但过量饮酒会

加重心脏负担,使血压升高。

控制体重:保持健康的体重,减少肥胖对血压的负担。

### 3. 心理干预

高血压患者常常伴有焦虑、抑郁等心理问题,这些情绪问题可能会进一步增加患者的血压。因此,心理干预对于高血压患者的康复非常重要。心理干预的方式包括心理咨询、认知行为疗法和心身训练等。

### 4. 定期监测与复诊

患者应与医生建立良好的沟通,定期测量血压,了解自己的血压状况,遵循医生的治疗建议,定期复诊,调整治疗方案。高血压是一种需要长期管理的疾病,患者需通过药物治疗、生活方式干预、心理干预等多种手段,综合控制血压,降低并发症风险,提高生活质量。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

# 心血管疾病的预警信号

## □ 梁玉仙

心血管疾病是全球范围内最常见的疾病之一,它包括冠心病、高血压、心律失常、心力衰竭等多个方面。

这些疾病的发生往往是由于血管的损伤、硬化、狭窄等因素所导致,而早期预警信号可以帮助我们及时发现并采取相应的预防和治疗措施。本文将介绍一些心血管疾病的预警信号,帮助大家了解不可忽视的身体警告。

## 一、疲劳和乏力

疲劳和乏力是心血管疾病最常见的症状之一。当心脏无法为身体提供足够的氧气时,身体各部位就会感到疲劳和乏力。此外,一些人还会出现呼吸困难、心悸等症状。这些症状可能在运动或情绪激动时加重,休息后可缓解。

解。因此,如果出现不明原因的疲劳和乏力,尤其是伴随着其他心血管疾病症状时,应引起警惕。

## 二、胸痛和胸闷

胸痛和胸闷是心血管疾病最常见的症状之一。胸痛通常表现为胸骨后压榨性疼痛,可能放射到胸前区、上肢或背部。胸闷则表现为胸部不适、压迫感或紧绷感。这些症状可能与情绪波动、运动或呼吸道感染等因素有关。如果胸痛和胸闷频繁出现或持续时间较长,应就医检查。

## 三、头晕和晕厥

头晕和晕厥是心血管疾病可能出现的症状之一。当心脏供血不足时,可能会导致大脑缺血缺氧,从而出现头晕和晕厥等症状。此

外,一些人还可能出现头痛、恶心等症状。如果出现这些症状,应及时就医检查,以排除心血管疾病的可能性。

## 四、水肿和腿部不适

水肿和腿部不适也是心血管疾病可能出现的症状之一。当心脏功能受损时,静脉回流受阻,可能导致下肢水肿。此外,一些人还可能出现腿部肿胀、疼痛、麻木或无力等症状。如果出现这些症状,应及时就医检查,以排除心血管疾病的可能性。

## 五、其他症状

除了以上提到的症状外,心血管疾病还可能出现其他症状,如失眠、消化不良、情绪波动等。这些症状可能与心血管疾病有关,也可能与其他疾病有关,因此需要仔细鉴别。

在预防心血管疾病方面,除了定期进行体检和保持健康的生活方式外,我们还应该注意控制高血压、高血脂等疾病的风险因素。此外,定期进行心脏健康检查和及时就医也是预防心血管疾病的重要措施。最后,保持良好的心态和生活习惯,避免过度劳累和精神压力也是预防心血管疾病的关键。

综上所述,心血管疾病的预警信号包括疲劳和乏力、胸痛和胸闷、头晕和晕厥、水肿和腿部不适以及其他症状等。这些信号可能出现在没有任何疾病的情况下,也可能出现在已经患有其他疾病的情况下。因此,对于任何不明原因的身体警告,我们都应该及时就医检查,以排除心血管疾病的可能性。

(作者单位:河北省张家口市张北县中医院)

# 产科护理中的母婴健康管理

## □ 施民新

母婴健康管理是产科护理中的核心环节,涵盖了从孕早期到分娩再到产后的全程护理。科学的护理方法和全面的健康管理对于母婴的健康和幸福至关重要。以下将从孕早期保健、分娩护理和产后护理三个方面,详细阐述母婴健康管理的重要性及具体措施。

## 一、孕早期保健

孕早期保健是母婴健康管理的基础,主要包括饮食保健、规律产检和活动休息。

1. 饮食保健:孕期饮食应合理搭配,增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入,如瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜和水果。同时,要避免生冷食物和油腻食物,多喝水,保持排尿通畅。孕妇应根据个人情况控制体重增长,避免过度肥胖或体重增长不足对胎儿和孕妇的健康造成影响。

## 二、分娩护理

分娩是孕期的关键环节,涉及产妇身体和心理层面的种种变化。专业的分娩护理对于母婴的安全至关重要。

### 1. 疼痛管理:分娩过程中,产妇会经历剧烈的疼痛。常见的疼痛管理方法包括自然分娩中的自然疼痛缓解方法(如分娩球、水疗等)、非药物性疼痛缓解方法(如按摩、呼吸控

制等)以及药物性疼痛缓解方法(如局部麻醉、硬膜外麻醉等)。

2. 产程监测:产程的监测和记录对于评估产妇和胎儿的健康状况至关重要。医护人员应密切监测产妇的宫缩情况、宫颈扩张程度以及胎儿的心率变化,及时发现问题并采取相应措施。

3. 人文关怀:分娩过程中,产妇会产生恐惧、焦虑等不良情绪。医护人员应提供人文关怀,通过心理疏导和安慰,帮助产妇缓解紧张情绪,顺利完成分娩。

## 三、产后护理

产后护理是母婴健康管理的重要环节,包括乳房护理、伤口护理和心理护理。

1. 乳房护理:产妇应保持乳房的清洁和干燥,正确哺乳,避免乳头破裂。定期检查乳

房的情况,及时处理乳房问题,如乳腺炎、乳腺增生等。

2. 伤口护理:对于剖宫产的产妇,应定期检查伤口的愈合情况和感染症状。保持伤口的清洁和干燥,定期更换伤口敷料,避免感染。

3. 心理护理:分娩后的产妇由于激素的影响,心理状态会有所波动。医护人员应关注产妇的心理状态,及时与产妇进行沟通,了解她们的内心感受。提供必要的心理支持和帮助,引导产妇寻求专业的心理咨询和治疗。

母婴健康管理是一个复杂而细致的过程,需要医护人员、孕妇及其家人的共同努力。通过科学的护理方法和全面的健康管理,可以确保母婴在生理和心理上都得到最佳的关怀,为母婴的健康和幸福奠定坚实的基础。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

# 宫颈癌患者的心理护理

## □ 王丽

宫颈癌作为女性常见的恶性肿瘤之一,不仅威胁患者的身体健康,还对其心理状态产生深远影响。焦虑、恐惧、猜疑和绝望等不良情绪在宫颈癌患者中尤为常见,这些负面情绪不仅影响患者的情绪状态,还可能减缓身体的恢复进程。因此,对宫颈癌患者进行科学的心理护理显得尤为重要。

## 一、了解宫颈癌患者的心理问题

宫颈癌患者常常面临多种心理问题。首先,焦虑不安源于对治疗影响的担忧,包括女性特征、性功能和生育能力的改变,以及害怕失去工作和经济来源。其次,恐惧主要来源于对疾病未知的恐惧、治疗的恐惧、孤独的恐惧以及疼痛的恐惧。猜疑心理在患者中也十分常见,他们可能会把治疗过程中的一些反应误认为是病情的恶化,怀疑医务人员和家属

对自己病情的隐瞒。最后,对于晚期患者,可能会因为病情的复发和转移而产生绝望心理,感到极度痛苦,甚至产生轻生心理。

## 二、快速康复理念在心理护理中的应用

快速康复理念强调采用一系列有循证医学证据的围手术期优化措施,最大限度地降低患者的痛苦,加快患者的康复速度。这一理念同样适用于宫颈癌患者的心理护理:

### 1. 情绪稳定与心理支持:

护理人员应首先帮助患者稳定情绪,通过心理辅导、放松训练等方法,帮助他们建立积极的心态,以更好地应对康复中的困难。倾听患者的心声,给予情感支持和安慰,增强患者的信心。

### 2. 自我效能感增强:

通过设定小目标和正面反馈,激励患者

积极参与康复训练,增强他们的自我效能感。分享成功案例,提升患者的信心,让他们相信自己能够完成康复训练。

### 3. 社会支持网络的构建:

组织家庭会议,让家人了解患者的康复需求和感受,增强家庭支持。

建立患者支持小组,让患者之间能够分享经验,互相鼓励。

### 4. 个性化护理计划的实施:

根据患者的具体情况提供心理评估、情绪支持和行为干预。

制定个性化的护理计划,满足不同患者的不同需求。

### 5. 教育与培训:

通过讲座或工作坊,讲解疾病的成因、治疗方法和康复的预期结果。

培训患者掌握应对压力和情绪的技巧,如深呼吸、冥想、正念等。

## 三、心理护理的成效与展望

针对性的心理护理在宫颈癌患者的治疗中具有重要的意义。它不仅能够减轻患者的不良心理状态,提高治疗效果,还能促进患者的身心全面恢复。通过结合快速康复理念,心理护理在宫颈癌患者的康复过程中发挥着越来越重要的作用。

未来,心理护理将继续在宫颈癌患者的康复中发挥关键作用。通过不断的实践和创新,为患者提供更加全面和深入的护理服务,助力他们顺利回归社会和生活。同时,护理人员也应不断提升自己的专业素养,以更好地满足患者的需求,为他们的康复之路保驾护航。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院妇二科)