

长期吃降压药，注意几件事

▲ 山东省新泰市人民医院 张越

高血压是一种常见的慢性疾病，是指血液在血管中流动时对血管壁造成的压力高于正常值，也是导致冠心病、心力衰竭、脑卒中、肾衰竭等疾病的重要危险因素，常被称为“无声的杀手”。高血压患者需要长期服用降压药来控制血压。然而，长期服用降压药并非简单的事情，需要注意很多细节。本文将为您介绍长期吃降压药的8件事，帮助您保护血管健康，提升用药安全。

降压药的种类和作用

降压药主要分为以下几类，每种药物的作用机制都不同。

利尿剂 通过促进尿液排出，减少体内液体和盐分，从而降低血压。

β受体阻滞剂 通过阻断β受体，减少心脏收缩力和心率，降低心输出量，从而降低血压。

钙通道阻滞剂 通过阻断钙离子进入心肌和血管平滑肌细胞，减少心脏收缩力和血管收缩，从而降低血压。

血管紧张素转化酶抑制剂/血管紧张素II受体阻滞剂 通过抑制血管紧张素的生成和作用，扩张血管，降低血压。

在选择降压药时，应遵循医生的建议，选择适合自己的药物。同时，要密切关注药物副作用，

如出现不适症状应及时就医调整用药方案。

遵医嘱用药

遵医嘱用药是长期服用降压药的关键。医生会根据患者的具体情况和病情，选择适合的降压药种类和剂量，制定个性化的用药方案。患者需要严格按照医生的医嘱用药，包括用药时间、剂量、服药次数等。

在服用降压药时，患者应该注意不要随意更改药物剂量或停药，以免影响治疗效果。如果需要调整药物剂量或更换药物种类，应该先咨询医生的意见。

另外，一些药物需要在饭后服用，患者不能将服药时间提前。同时，患者也不能为了快速降压而盲目加大药物剂量，否则会肾脏造成负担，也容易造成不良后果。

定期监测血压

定期监测血压是高血压预防和控制的必要手段。通过定期监测血压，可以及时了解血压水平，发现血压异常变化，及时采取措施控制血压，预防并发症的发生。

建议18岁以上成人定期自我监测血压，至少每年测量1次血压，关注血压变化。对于已经患有高血压的患者，建议按医嘱定期测量血压，使患者有效地监控血压，及时发

现异常改变，及时与医生联系，采取治疗措施，并积极改善不良的生活方式，将血压控制在一个稳定的水平。

在测量血压时，需要注意以下几点：测量前要保持安静状态，避免剧烈运动、情绪激动等因素对血压的影响；坐姿要挺直，双脚平放在地面上，手臂放在桌子上或靠在墙上，避免手臂弯曲或交叉；上臂式自动血压计的袖带大小要合适，避免过紧或过松；测量时要连续测量两次，取平均值作为本次血压的测量值。

注意饮食调整

饮食对降压药的效果也有一定影响。建议在饮食上保持低盐、低脂、低糖的饮食，增加新鲜蔬菜、水果和粗粮的摄入。同时，避免过度饮酒和吸烟，以免影响药物疗效和身体健康。

适当运动锻炼

适当的运动锻炼有助于降低血压、改善心肺功能和减轻心理压力。建议在医生指导下进行适量的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等。但要注意避免剧烈运动和过度劳累，以免影响身体健康。

保持良好的生活习惯

良好的生活习惯有助于保持血压稳定和

身体健康。建议保持规律的作息时间、充足的睡眠和良好的心态。同时，避免过度劳累和精神紧张，以免影响身体健康和药物疗效。

关注药物副作用

长期服用降压药可能会出现一些副作用，如干咳、头痛、水肿等。如果出现不适症状应及时就医调整用药方案。同时，要关注药物相互作用问题，避免与其他药物同时使用产生不良反应。

定期复查和调整用药方案

定期复查是确保用药安全的重要措施之一。建议至少每年进行一次全面的身体检查和评估，以便及时调整用药方案和预防并发症的发生。同时，要关注药物的耐药性问题，及时更换或调整用药方案以保持治疗效果。

结束语

长期吃降压药的患者，了解上述8个注意事项，对于保护血管健康、提升用药安全具有重要意义。患者和家属应积极关注并遵循上述建议，确保用药安全有效。同时，如有任何疑问或不适症状出现应及时就医咨询专业医生意见。

新生儿的脐带护理

▲ 山东省枣庄市峄城区底阁镇中心卫生院 王晓蕾

由于很多新生儿宝妈爸爸缺乏经验，并且不了解新生儿护理的诸多知识，所以在进行新生儿脐带护理时会产生诸多误区，遂本文就围绕新生儿脐带护理知识进行介绍，希望大家做好新生儿脐带护理提供助力。

脐带护理要点

新生儿脐带护理是非常重要的，因为护理不当可能导致感染和其他疾病。

检查脐带牢固度 每天要检查脐带部位是否牢固，特别是脐带根部的位置结扎是否牢固，是否有脱落或者脐带渗血的情况。如果发现有这些情况，要及时通知专业的医护人员进行护理。

清洁脐带 每天使用75%的医用酒精，消毒脐带的根部和脐轮周围的位置，每天至少2次，注意在脐带脱落前后都要进行清洁护理，以防止感染。清洁时注意从脐根中心呈螺旋形向四周擦拭，避免来回摩擦，新生儿宝宝脐带脱落后若局部有潮湿或米汤样液体渗出，可用消毒棉花棒蘸75%酒精擦净。

观察脐带脱落情况 要注意检查脐带根部是否有脓性分泌物或脐轮周围的红肿，如果有要及时请新生儿科的医生进行检查和治疗。

保持脐带干燥 新生儿脐带要防止被尿或者大便感染，以引起新生儿脐炎。在更换尿布时要确保脐带部位干燥，避免潮湿环境。在脐带脱落之前要确保脐带保持干燥，如果发现脐部潮湿应立即更换尿布，并且脐带脱落前不要让宝宝泡在浴盆里洗澡，可以先洗上半身，擦干后再洗下半身。

避免过度摩擦 新生儿的衣物和尿布要尽量选择柔软、透气的材质，避免过度摩擦脐带部位，降低感染风险。

观察脐带出血 如果脐带出血量较多，颜色较深，或者伴有异味要及时就医，防止感染恶化。一旦发现脐根有肉芽、脓性

分泌物、红肿及臭味，脐轮红肿，说明可能发生脐炎，应及早就诊，以免病情恶化。

注意脐带脱落过程 脐带自然干燥脱落需要5~7天，甚至更长，在脱落前后要注意检查脐根部是否有脓性分泌物或红肿，如有异常要及时就医治疗。

脐带护理误区

新生儿脐带护理非常重要，一旦护理不当可能导致感染和其他并发症。以下是一些新生儿脐带护理中的误区，新手父母们一定要避免。

过度清洁 虽然保持脐部的清洁很重要，但过度清洁反而容易破坏脐部的天然保护屏障，增加感染的风险，清洁脐部时只需用75%的医用酒精或碘伏进行适度消毒即可。

使用不当的消毒液 使用过期的消毒液或浓度不正确的消毒液会影响消毒效果，反而增加感染风险，要确保使用新鲜、适宜浓度的消毒液进行护理。

脐带脱落前过度摩擦 在脐带脱落前避免过度摩擦脐部，以免刺激脐带根部，引发炎症。

脐带脱落后的护理不当 脐带脱落后仍需要保持脐部的干燥和清洁，一旦发现脐部有湿润、红肿、疼痛等症状，应立即就医。

忽略脐部观察 新手父母需要密切观察脐带的情况，如发现脐部有异常分泌物、异味、渗血等现象，应及时就医。

过早接触水 在脐带脱落前避免让脐部沾水，洗澡时可用防水贴保护脐部，或分阶段洗澡，先洗上半身，再洗下半身。

不良的生活习惯 新生儿脐带护理期间家长需注意保持手部清洁，避免触摸脐部。同时，注意保持室内空气流通，避免潮湿环境。

卒中的康复及家庭护理

▲ 莆田市荔城区西天尾镇卫生院 林玲

卒中是一种心脑血管疾病，具有很高的致残率，患者在得到及时有效的治疗后依然存在不同程度的功能障碍，包括肢体功能障碍、语言障碍等，甚至可能失去部分或全部自理能力，给患者的家庭带来沉重的负担。有研究表明，卒中后的康复及家庭护理在患者的预后方面起到极为重要的作用。

早期康复训练

由于卒中疾病发展过程中对患者的脑组织产生一定的损害，容易导致神经功能障碍的发生，而早期康复训练能够促进患者的血液循环、营养瘫痪肢体的神经丛、松弛僵硬的肌肉、缓解肌肉萎缩状况、促进机体功能的恢复，并能够预防深静脉血栓的形成。卒中患者的康复训练包括按摩、被动运动和主动运动，患者应该在医生的建议下，结合自身病情科学选择。

对于无肢体血栓形成的卒中患者，可以对其肢体进行轻柔的按摩。按摩的力度要适宜，不能过重，避免强烈刺激而导致肢体痉挛。

对于瘫痪程度严重的患者，其肢体功能较差，可进行床上的被动运动，如良肢位摆放，定期进行仰卧位、健侧卧位、患侧卧位的肢体摆放，这样可以预防关节萎缩、畸形以及压疮的形成，为后期的康复打好基础。同时也可以在家属的协助下进行肢体的活动，如肩关节、肘关节、腕关节、膝关节、髋关节、踝关节等关节的屈曲、旋转运动，增加肢体血液供应，拉升韧带、肌腱，缓解肌肉的痉挛，增加关节的灵活度。

对于瘫痪不严重的患者，应以主动运动为主，根据自己身体情况进行全身性的运动和针对性运动。

家庭护理

饮食护理 给予患者营养丰富、清淡易消

化的食物，满足患者身体的营养需求，促进患者机体的康复。每餐食物中都要有一定量的脂肪、蛋白质和糖分，并应该摄入一定量的膳食纤维，促进患者肠胃蠕动，预防便秘。尽量避免油腻、生冷、辛辣等刺激性食物，防止刺激胃肠道或造成血压的升高。烹饪时应该尽量少油少盐，降低血压升高的风险。对于吞咽困难和意识不清的患者，可以将食物打成液体状，通过胃管直接输送到患者体内。如果患者不存在吞咽困难的状况，可经口进食，但是应该尽量将食物煮得软烂，方便患者进食。进食时应该采取半卧位或坐位，进食时尽量小口，将食物全部咽下后再吃一小口，防止呛咳或误吸。

口腔护理 要尽量维持口腔的清洁与卫生。对于具备生活自理能力的卒中患者，建议早晚刷牙，饭后漱口。对于吞咽困难、语言功能障碍的患者，建议餐后使用清水漱口，防止食物残留而引发口腔溃疡或误吸。对于鼻饲的患者，建议每日两次清洁其口腔。

二便护理 建议患者养成定时排便的良好习惯。起床后喝一杯温水，补充水分的同时促进胃肠道的蠕动，促进排便。每日定时按摩腹部，帮助食物消化。每日摄入一定量的粗膳食纤维，如绿色蔬菜和水果等，增加肠道的润滑度。如果出现了便秘，可以在医生的指导下使用开塞露或泻药，尽量不用力排便。如果患者大小便失禁，应该及时清理并用温水清洗，防止腐蚀皮肤。

心理护理 卒中患者对于自己的病情与身体的变化不能接受，从而出现抑郁、焦虑等不良心理，家属应该多陪伴与鼓励，帮助患者重拾信心，配合治疗和护理，促进机体的康复。

皮肤护理 要保持皮肤的清洁，建议每周淋浴1次以上。对于卧床的患者应该每2小时翻身一次，防止褥疮的发生。

卒中后应该做好康复和家庭护理，帮助患者尽快恢复自理能力。