

高血压的注意事项

▲南方医科大学第七附属医院里水镇社区卫生服务中心 吕凤均

高血压是现代常见的慢性病,主要特征为收缩压和/或舒张压升高,可引起靶器官功能损害,也是各种心脑血管疾病的高危因素。目前我国高血压疾病的发生率逐年升高,《中国心血管健康与疾病报告2021》显示,我国高血压患病人数约为2.45亿,由此可见我国高血压防治形势严峻。高血压患者日常生活中需要加强疾病管理,尤其是用药、饮食、运动等方面,做好血压监测,从而有效控制疾病进展,降低高血压并发症的发生率。本文将针对高血压患者的注意事项展开分析。

健康饮食

目前临床研究指出,食盐摄入量对于高血压患者的血压水平有着直接影响,若每天食物中食盐摄入量 $\geq 15g$,高血压发生风险升高10%,若食盐摄入量 $\geq 18g$,那么发生风险将升高30%。我国居民食盐摄入量远高于国际水平,且农村地区高于城市水平,远超过WHO提倡的每日食盐摄入量 $\leq 5g$ 的水平。因此高血压患者需要遵循低盐饮食原则,少摄入腌制食品例如酱菜、腊肉、腊鸡

等食物,合理控制食物中的钠盐添加量,从而有效控制病情。



图1 高血压患者饮食推荐

高血压患者还需要少摄入高糖食品,尤其是巧克力、冰淇淋、蛋糕等食物,这些容易导致血液黏稠度升高,从而导致循环阻力升高,引起血压水平升高。对于高血压患者来说,需要合理搭配饮食,选择高维生素、高纤维素的新鲜蔬果。肥胖是高血压的重要危险因素,因此需要合理控制高脂食物摄入,尤其是各种动物油脂、动物奶油、动物内脏等食物,每天新鲜牛奶摄入量不能超500ml,每天肉类摄入量 $\leq 75g$,以瘦肉为主,可以多摄入鸡肉、虾类等食物;需要多食用

苹果、大蒜、韭菜、山楂等降脂食物;可以多食用高钾食物,例如豆类、黑枣、核桃、花生、土豆、瘦肉等食物,有助于新陈代谢,降低血脂水平。

适当运动

适当运动有助于促进新陈代谢,改善血糖、血脂、血压水平,同时有助于提高身体素质,因此高血压患者需要适量运动。有氧运动是首选运动方式,例如游泳、慢跑、骑自行车等,老年高血压患者可以进行八段锦、太极拳等有氧运动。在运动时需要注意温度以及身体耐受情况。冬季由于天气寒冷,血管容易收缩,在运动时要注意保暖,避免着凉,尤其是老年患者,需要穿戴好帽子,降低脑出血的风险。

养成良好生活习惯

高血压患者需要养成良好的生活习惯,戒烟戒酒、早睡早起。高血压患者长期熬夜,容易导致精神恍惚、情绪波动。在日常生活

中,患者需要保持心情平稳,情绪波动、易怒易躁容易诱发血压升高,导致头晕头痛,甚至诱发脑出血。

合理用药

对于高血压患者来说,合理用药具有重要意义,可以维持血压稳定,减少高血压并发症的发生。但从实际调查来看,高血压患者的用药依从性较低,导致血压达标率下降,尤其是老年高血压患者,普遍存在漏服错服、随意更改药物的情况。因此药学服务需要加强,患者尤其是合并基础疾病的高血压患者,需要遵医嘱用药。用药效果不佳的患者,需要及时咨询医师,更换药物种类或采取联合用药的方式,不能私自更换药物或增加服用剂量。高血压患者需要定期测量血压,1天至少1次,最好在清晨或睡前进行,若出现头晕头痛的症状,需要及时进行血压监测并做好相关记录。若有不适症状需要及时就医,避免心脑血管不良事件发生,定期随访复诊。

脑出血患者该如何进行护理

▲河南省宁陵县中医院 潘青

脑出血,俗称脑溢血,因其发病率高,病情异常紧急,致死率较高,近年来受到越来越多关注。现代医学针对脑出血患者主要采用传统手术为主,但术后并发症较多,患者很大可能出现不同程度的认知、语言以及相关运动障碍,并且这个病比较容易复发,每次复发都会加重病情。因此,患者的术后护理就显得极为重要。那么,针对患者到底如何护理呢?接下来本篇文章就为大家科普一些脑出血护理的相关知识。

脑出血的常见病因及诱因

脑出血是非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血,根据病因可分为原发性脑出血和继发性脑出血。

病因 原发性脑出血是由于原发性血管病变所导致的脑血管破裂、血液外溢、刺激脑组织引起的脑出血。常见的原发性脑出血是由高血压、脑血管畸形等引起的脑出血。其中,高血压引发的脑出血是原发性脑出血的常见原因,多发生于中老年患者。

继发性脑出血是由于外部原因导致的脑出血,常见的有外伤所导致的脑出血、脑梗死后引发的脑出血、血液疾病所导致的脑出血等。

诱因 1. 情绪波动: 经过调查研究,临床上近30%的患者在发病前是因在短期内经历了过度悲伤、兴奋或是愤怒、恐惧等。

2. 不良生活习惯: 过度吸烟人群相较于一般人群的血管脆性更高,在发生情绪波动时更易发生血管破裂,进而引发脑出血。长期过度饮酒很有可能会引起脑血管的条件变差,更易发生脑出血。此外,由于脑出血还与血液黏度有关,经常缺乏运动、过度劳累容易导致脑内的血液黏度过高,引发脑出血。

脑出血患者的护理要点

针对昏迷患者护理 脑出血患者易出现昏迷症状,因此,医护人员以及家属应当时刻观察患者的病情,并且要保持患者呼吸通

畅,针对突发情况随时做好抢救准备。在日常护理时,要将患者头部偏向一侧,防止口腔分泌物堵住呼吸道造成呼吸阻塞。每天要给患者进行2~3次的口腔护理,如果患者昏迷并用口部呼吸,则应该用湿纱布盖住患者的口鼻,以防发生腮腺炎或者呼吸道感染。

一般护理 脑出血患者的一般护理常见要求是患者绝对卧床休息,将患者头部垫高,可用冰袋冷敷患者头部防止再度出血。家属人员要尽量减少对患者的探望,减少对患者的刺激,保持室内通风。

预防并发症的相关护理 一是由于患者长期卧床,营养较差,身体消瘦,很有可能引发褥疮。因此,应当每隔3~4小时给患者进行翻身,并且给予患者受压处局部热敷或是按摩,保持患者床铺清洁干燥,并且要定期更换床单被罩等。二是患者意识丧失,有痰的情况下不能及时咳出,容易引发吸入性肺炎,应当将患者的头部偏向一侧,便于口中黏痰排出,针对痰多的患者要每天吸痰。

心理护理 脑出血患者常伴随着情绪低落、抑郁、烦躁易怒等情绪,这就需要医护人员和家属积极与患者沟通,及时了解患者的心理需求,给予安慰和鼓励,帮助患者及时摆脱不良的心理情绪,使其有信心与决心克服病情。

康复期的相关护理 当患者病情稳定后可以让学生进行简单的肢体锻炼、按摩等,也可以让学生进行一些简单的发音,让学生跟读录音磁带,逐步恢复语言功能。出院后,日常饮食要保持清淡,在家属陪同下可以进行一些简单体育锻炼。在往后日常生活中,脑出血患者要尽量做到戒烟、戒酒,保持情绪稳定,这有利于病情的进一步稳定,降低疾病复发率。

希望医护人员和家属根据以上护理方法,预防脑出血患者并发症的发生,增强患者信心,促进患者早日康复。

收藏! 高血压的误区和治疗办法

▲河南省邓州市人民医院 杜雅鹤

高血压对于我们每个人来说是再熟悉不过的慢性病了,可能我们身边就有很多人正承受着高血压带来的痛苦。但是大多数人对高血压的认知还仍处于误区内,你对高血压了解多少呢?对此,下文将详细讲述高血压的误区以及常见的治疗方法,让更多人远离血压控制不好带来的不适。

高血压的误区

误区一: 降压药物有副作用

很多患者因为降压药物会对肝肾功能造成损害,因此减少药物剂量或者不按照医嘱服药。事实上,药物副作用对身体造成的伤害远远小于高血压对机体造成的伤害,而且目前临床上很多降压药物还会对肾脏起保护作用,例如,利普类,沙坦类等。因此,广大高血压人群不要因为药物的副作用而更改药物剂量。

误区二: 血压正常就停药

你的身边是否也有很多人当头不晕、血压控制正常后就停药呢?事实上这样做是不正确的。首先,对于大多数患有高血压的人群来说是没有症状的,但是没有症状不等于疾病没有危害;其次,即使血压暂时得到控制,但是停药后会导导致血压出现变化,如此反复容易诱发心脑血管疾病。

误区三: 降压药不要吃太早

很多人即使被诊断为高血压也因为各种原因而推迟服药时间。事实上这种做法是不正确的,近年来,随着大家饮食结构及生活方式的改变,高血压已经呈现年轻化,高血压一旦确诊要及时根据医嘱服用降压药,避免对心脑血管造成影响。

误区四: 血压降越快越好?

很多人在得知自己患高血压后就会通过各种方法想快速

将血压降至正常水平,但是这种做法是错误的,降压过快或者血压过低很容易引发晕倒,对血压控制以及身体健康起着相反的作用。

高血压的治疗办法

对于高血压患者来说,主要维持血压平衡的方法为服用降压药。由于个体存在差异性以及年龄、高血压的严重程度有所不同,所以建议及时到医院进行检查,在医生的指导下根据高血压分期服用相应降压药物,要加强用药管理,按医嘱服药,不要擅自更改药物剂量或更换药物。不仅如此,要定期监测血压的变化,做好记录,有利于医生对患者病情的评估;并且定期去医院进行检查,了解药物治疗高血压的效果以及分析疾病是否对其他器官或系统造成影响,对于所有高血压患者来说,积极药物治疗的同时也要改变生活方式,注意戒烟戒酒。在饮食上调整饮食结构,限制盐的摄入,多吃新鲜的水果和蔬菜,养成良好的生活及饮食习惯。

以上就是有关高血压误区及治疗的常见知识,但是有关高血压的误区还有很多,

对于高血压患者及家属来说,要加强生活中各方面的护理,共同维护血压平衡,改善患者生存质量。

