

老年高血压患者的日常护理

▲ 河南省遂平仁安医院 王灵

老年高血压是老年人群中一种非常常见的慢性疾病，对患者的身体健康产生了很大的危害。老年高血压是指 65 岁及以上的年龄段内，收缩压（即心脏收缩时血液对血管壁的压力）≥ 140 mmHg，或舒张压（即心脏舒张时血液对血管壁的压力）≥ 90 毫米 mmHg，同时非同日三次测量中均如此。随着生活节奏的加快以及工作压力和生活环境的变化，老年高血压患者也越来越多。为了更好地控制老年高血压的病情，日常护理工作的重要性不言而喻。

本文将围绕如何对老年高血压患者进行日常护理展开，为读者们详细介绍控制饮食、保持良好生活作息、定时监测血压和保持良好心态等多种措施，帮助老年高血压患者减少生活和工作的不适，提高身体的抵抗力，从而更好地控制老年高血压的病情。

饮食护理

饮食是老年高血压患者日常护理的重要环节。老年人的身体代谢能力下降，消化功能也不如年轻人，因此需要选择更加易消化、

低脂肪、低盐、低糖和富含蛋白质的食物。在饮食方面，患者需要注意以下几个方面：

控制钠盐的摄入量 老年高血压患者的体内钠排泄能力降低，因此钠盐的含量过高会导致血压升高。建议患者每天的盐摄入量不超过 6g。

控制热量的摄入量 老年高血压患者需要少食多餐，每天选择低热量、营养丰富的食物。

合理搭配食物 老年高血压患者需要控制高胆固醇、高脂肪、高糖、高嘌呤的食物，多食蔬菜、水果、全麦面包、鱼、家禽等清淡食品。

另外，老年高血压患者需要注意避免过度饮酒、过度进食、多食辛辣、刺激、煎炸等容易刺激体内不适应物质。

保持良好的生活作息

老年高血压患者在日常生活中需要保持规律的生活作息。如保证充足的睡眠时间、定期进行体育运动、避免熬夜和过度劳累等。建议患者每天保证充足的睡眠，尤其是晚上，

要保证有足够的睡眠时间。如果需要午休，时间应不超过 1h。另外，老年高血压患者需要坚持适量的体育锻炼，每周锻炼 2~3 次，每次 30min 左右。

定时监测血压

老年高血压患者需要定期检测血压，了解自己的血压值是否正常。通常情况下，患者需要每天检测一次或数次，将血压数据记录下来，以供日后参考。首先，老年高血压患者需要选择一台准确、使用方便的血压计。其次，在测量血压时，需要选择一个相对安静的环境，并保持身体放松，不要突然站起，以免测量结果有误。最后，需要将测量结果记录下来，以便了解自己的血压变化。

保持良好的心态

对于老年高血压患者，保持良好的心态也非常重要。长期的疾病煎熬和治疗给患者带来了很大的心理压力，因此需要保持积极乐观的态度。可以尝试一些放松技巧，如深

呼吸、进行瑜伽等，以缓解身体和心理上的压力。另外，患者可以和身边的家人、朋友交流沟通，得到他们的支持和关爱，也可以参加一些社区活动，结识新朋友，丰富自己的社交生活。

用药护理

用药应选择长效降压药，用药应多元化，要联合用药，这样疗效好，副作用也小。众所周知，高血压需要长期用药，首先要明确病因，避免盲目降压，其次用药种类和药量以及服用方法要因人而异，因病施药，按照病情和个体差异来区分，不可操之过急，要循序渐进，逐渐降压，当然也不能骤然停药，总而言之要规范用药，严格遵照医嘱。

总之，老年高血压患者日常护理的重要性不可忽视。可以通过以上等多种措施来帮助老年高血压患者减少生活和工作的不适，提高身体的抵抗力，从而更好地控制老年高血压的病情。

中医四讲冠心病心绞痛治疗

▲ 四川省巴中市南江县关坝镇卫生院 康义成

冠心病患者常见的心绞痛病症，在中医方面已经有了相对完善的治疗方法。先找到造成心绞痛的根本原因，治疗心绞痛的同时，调理肾脏、肝脏、脾、肺等器官功能，实现标本兼治的目的。那么，中医应如何治疗呢？

中医辨证治疗

气虚血瘀证 心悸汗出、乏力气短，胸闷、胸痛，休息时减轻。治疗原则：益气活血，推荐方剂：保元汤合桃红四物汤。

心肾亏虚 头目眩晕，心悸怔忡，胸闷、胸痛，夜尿频多，足痿无力，腰膝酸软。治疗原则：化瘀通络、补肾强心，推荐方剂：参芪冠心病汤。

痰阻血瘀证 胸脘痛，可至肩背，胸痞闷、气短，纳呆恶心，痰多，形体肥胖，肢体沉重。治疗原则：活血化痰、通阳泄浊，推荐方剂：瓜蒌薤白半夏汤合桃红四物汤。

气阴两虚 头晕目眩、心悸气短，胸隐痛、憋闷，时作时止，面色少华、倦怠懒言。治疗原则：活血通脉、益气养阴，推荐方剂：生脉饮。

热毒血瘀证 胸痛频繁发作、加重，大便秘结，烦热，口气臭秽，口干口苦。治疗原则：活血化痰、清热解毒，推荐方剂：冠心Ⅱ号方。

气滞血瘀证 胸痛、胸闷，左右窜行，且随情绪波动，时痛时止，喜叹息。治疗原则：行气活血，推荐方剂：血府逐瘀汤。

静脉滴注中药注射液

急性期 可以静脉滴注有着活血化瘀功能的中药制剂，比如：银杏达莫注射液、血栓通注射液、丹红注射液、舒血宁注射液等。

缓解期 可以根据辨证分型用药，比如：血栓通注射液、丹红注射液、舒血宁注射液、灯盏细辛注射液、生脉注射液等。

中医特色疗法

针灸治疗：穴位选择，厥阴俞、心俞为主穴，足三里、间使、膻中、内关为配穴。每次选择 4~6 个，虚证用补法、实证用泻法，

留针 20 分钟，每天一次，治疗周期为 10~15 d。

穴位贴敷 主穴共计三组，至阳、神阙，足三里、间使、中脘、厥阴俞，上巨虚、内关、巨阙、心俞；同时，辨证加减，寒凝者再选命门、关元，痰浊者再选太白、丰隆，血瘀者再选膈俞、膻中，气滞者再选气海、肺俞。每次选择主穴 + 配穴共计 6~12 个穴位。将制备好的丹参滴丸敷贴，准确的贴在相应的穴位上，有向下、向上传导感，或是局部出现痛、麻、胀、酸感为宜。

中医食疗法

气虚血瘀型 可以选择大枣、山药、薏苡仁、木耳、牛肉、鸡肉、蛇肉等具有活血益气作用的食物。适宜的食疗方有海蜇煲猪蹄等。

心肾亏虚型 应保持清淡饮食，七分饱为宜。可以多食用山药、山楂、枸杞、三七粉等具有益肾化瘀作用的食物。

痰阻血瘀型 不宜食用油腻、过甜、寒凉类食物。可以多食用白萝卜、胡萝卜、山药、山楂、洋葱、干姜、陈皮、薤白、海蜇等具有通阳泄浊、健脾化痰作用的食物。

气阴两虚型 可以选择山药、百合、香菇、木耳、荸荠、莲子、藕汁、甘蔗、海参、鸭肉、甲鱼等具有通络活血、益气养阴等作用的食物。适宜的食疗方有百合莲子羹、山药粥等。

热毒血瘀型 适宜食用芹菜、百合、绿豆、莲子心、苦瓜、荸荠、黑木耳、菊叶、马齿苋等具有活血化瘀、清热解毒作用的食物。适宜的食疗方有菊花决明子粥、绿豆汤等。

气滞血瘀型 适宜食用山药、白萝卜、木耳、桃仁、山楂等具有活血行气作用的食物，容易造成气机壅阻的豆浆、红薯等食物不宜多吃。适宜的食疗方有陈皮桃仁粥。

总之，中医在冠心病心绞痛时采用的治疗方法不同，但是为了病情痊愈，患者需要根据医生建议和个人情况谨慎选择。另外，若想尽快康复，患者还需要养成良好的饮食习惯和生活习惯。

脑外伤的科学护理

▲ 福建省漳州市东山县铜陵社区卫生服务中心 林秀香

近年来，脑外伤的患病率日趋升高，危害较大。在脑外伤患者救治期间配合使用全面系统护理干预可获得理想效果及良好预后。

脑外伤的基本概述

脑外伤是头部肉眼可见伤，会导致严重不良后果。在发病后，患者存在不同程度的永久性功能障碍。典型的临床症状为头晕、头痛及意识障碍等。患者发病较急，早期发现后予以及时治疗可获得良好预后。需要注意的是，重型患者的治疗难度比较大，抢救不及时威胁生命安全。

脑外伤的发病原因及临床症状

发病原因 意外撞击：交通事故、跌倒、打架、冲撞等；受到物体的打击：钝击、砸击、硬物穿透等；火器伤：子弹、炮弹、烟花爆竹等；内源性疾病：脑血管意外、肿瘤、感染等也会导致内源性疾病。

临床症状 头痛、眩晕；恶心、呕吐、晕厥；意识障碍；记忆力减退、思维能力下降；瞳孔异常、视力、听力障碍。

脑外伤的护理方法

实施病情护理方法 护理人员对患者各项生命体征密切观察，一旦患者颅内压升高则表现为血压升高、脉搏缓慢等。倘若患者呼吸次数减慢，出现鼾声则显示病情危重，需根据实际情况采取及时有效的紧急处理措施。与此同时，护理人员观察患者瞳孔变化，并做好详细记录。护理人员注意患者是否存在脑疝风险，出现异常后立即报告主治医师，并采取针对性的处理方式。

实施呼吸道护理方法 护理人员保持患者呼吸道通畅，有效减轻脑部继发性损伤。在发病后，患者出现呼吸功能衰竭症状，比如：呼吸困难、咳嗽等。一旦出现气管内分泌物增多现象，会导致痰液阻塞引发窒息症状，威胁患者生命安全。因此，需提高其重视程度，予以患者协助排痰、雾

化吸入、拍背等一系列措施，有效改善其呼吸困难。在必要的时候，采取气管切开处理方式，减少其并发症。

饮食护理方法 护理人员指导患者进食高蛋白食物和高热量食物，补充机体营养物质，促进损伤修复。倘若患者持续昏迷 24h，护理人员指导患者鼻饲流质食物，满足机体营养需求。倘若患者存在消化道出血现象，护理人员首先采取止血方式，然后才可指导其饮食，注意禁止使用辛辣刺激食物，防止患者消化道出血症状加重。

并发症护理方法 护理人员评估患者并发症风险，充分了解泌尿系感染和消化道出血的风险性。根据患者实际情况尽早给予抑酸剂治疗方式，可为患者静脉滴注洛赛克。与此同时，护理人员为患者实施胃肠减压处理，密切观察引流液情况，观察患者是否存在胃出血情况，并及时采取对症处理。护理人员消毒尿道口，对抗生素合理使用，避免出现感染现象。

脑外伤护理期间注意事项

首先，注意患者安全：移动患者时要特别注意，避免患者受伤。其次，长时间卧床的患者，容易出现压疮，应注意翻身和按摩。然后，监测患者的尿量和颜色：如果尿量减少或颜色变黄，则需要及时就医。最后，注意患者口腔卫生：患者的口腔容易出现口干舌燥、口臭等问题，应给予适当的口腔护理。

总之，对于脑外伤患者通过及时、科学的护理，能够有效降低其并发症发生的机率，提高其生活质量。同时，外伤的预防也是非常重要的，人们应加强安全意识，做好头部防护措施。

