

# 高血压患者需积极控制到合理范围

▲ 湖南省交通医院 阙银娟

伴随人们生活水平的提升,饮食结构的改变,高血压等慢性疾病在生活中非常常见。若患上高血压,一定要进行积极的护理,使血压控制在合理的范围内,预防各种并发症的发生。

## 高血压的概述

患者在静息状态时,若收缩压 $\geq 140$  mmHg,或者舒张压 $\geq 90$  mmHg,就可以判定为高血压。研究表明,年龄超过50岁,伴有高血压家族史、饮酒过度、吸烟、肥胖、压力过大、精神紧张等人群,高血压的发病率会增加。

## 高血压患者的日常护理

若通过血压检测,发现血压偏高,在日常生活中一定要注意护理。

**调整饮食** 高血压患者在生活中一定要注意饮食的调整,保持膳食的平衡,饮食原则以低脂肪、低胆固醇、低热量、低盐、清淡、易消化食物为主,还要注意钙质的补充,并多食用含维生素丰富的食物,比如蔬菜、水果等,要禁止食用酒精含量比较高的食物,控制钠盐的摄入,每日钠盐的摄入量要小于6g。还有控制刺激性饮料的摄入,比如浓茶、咖啡等。在饮食中,要食用多不饱和脂肪酸的食物,不吃或少吃动物内脏、蛋黄、肥肉等,控制体重。

**戒烟限酒** 抽烟是导致恶性高血压与心脑血管疾病发生的危险因素,高血压患者应该采取科学方法进行戒烟。饮酒会使人的血压暂时性下降,但是在反弹时也会比平常的水平高。

**适量运动** 高血压患者还要注意适量的运动,可以根据自身的爱好选择适合自己的

有氧运动,每周可以锻炼3~5次,每次30分钟左右,运动方式可以选择打太极拳、游泳、慢跑等。需要注意避免进行剧烈运动与重体力劳动,在出现呼吸急促、胸闷、头晕等状况时,应该立即停止运动,及时进行就医。此外,由于清晨气温较低,血管容易收缩,心脑血管疾病比较容易发作,所以尽量不要在清晨运动。

**心理平衡** 高血压患者还要注意心理平衡,情绪激动、压力过大与精神紧张都与高血压的发病有直接的关系,所以患者在平时的生活中要调整好心态。

**用药护理** 高血压患者要坚持药物治疗,具有长期接受治疗的思想准备,规范用药,不要擅自减药或换药,坚持药物治疗才能使血压得到有效控制,减少并发症。

**病情监测** 高血压患者要每天早晚测一次血压。针对血压的测量结果进行记录,就

诊时要携带记录,其可作为医生调整药物剂量或药物种类的参考依据。高血压患者若发生高血压脑病与高血压危象,一定要及时送往医院进行治疗。高血压危象主要是收缩压上升,血压可以达到200/110 mmHg,表现症状为呕吐、眩晕、多汗、头痛等。高血压脑病主要是舒张压上升,舒张压 $> 120$  mmHg,主要表现症状为视物模糊、恶心、呕吐、头胀等,严重的患者还会出现意识障碍、昏迷等。

**定期复诊** 高血压患者还要定期复诊,以便控制血压,并根据药物的不良反应与降压效果,及时调整药物的治疗方案。低危或中危患者,每1~3个月复诊一次;高危患者每个月至少复诊一次。

总而言之,对高血压患者来说,一定要重视日常的护理,改善不良的生活方式,使血压得到有效控制。

# 脑卒中的预防与识别

▲ 山西盈康一生总医院 武智荣

根据相关数据显示,我国心脑血管疾病病例数呈现激增态势,并且死亡率也显著提升。脑卒中对人体健康产生的影响极大,该疾病有着高致残率和死亡率的特征,一旦出现脑卒中,患者极有可能会发生不同程度的独立生活和工作能力丧失现象,对家庭和社会带来沉重的负担。本文就围绕脑卒中知识进行分析,向大家科普如何预防和识别脑卒中。

## 什么是脑卒中

脑卒中是指由于血流突然中断而引起的脑组织缺血和缺氧,导致脑功能障碍的一种疾病。脑卒中主要分为两种类型,即缺血性卒中和出血性卒中,缺血性卒中是指脑部血管因各种原因(如血栓、栓子等)导致血流不畅或完全中断,引起相应区域缺氧和梗死;而出血性卒中是指脑部血管破裂导致血液向脑部出血引起的脑损伤和功能障碍。脑卒中一旦发作,必须尽早进行紧急处理,以减少脑损伤和后遗症。其中脑卒中的危险因素主要包括以下内容:

**高血压** 高血压是导致缺血性卒中和出血性卒中的最主要的危险因素之一。

**高血脂** 高胆固醇和高三酰甘油的血脂水平增高,可加速动脉粥样硬化的发生并致使脑血管狭窄或闭塞从而引起脑卒中。

**糖尿病** 糖尿病是导致脑卒中的独立危险因素之一。

**吸烟** 吸烟和饮酒、饮食不良等生活方式因素也是诱发脑卒中的危险因素之一。

**心脏疾病** 房颤、心肌梗死、心力衰竭等心脏疾病也是导致脑卒中的重要危险因素之一。

**高龄** 随着年龄的增长,脑血管变得更加脆弱,更容易发生病变。

## 脑卒中的快速识别方法有哪些?

目前常用的识别脑卒中的方法是“FAST”评估方法。“FAST”评估方法是一种最为常见也是最有效识别脑卒中的方法,它是由英国卫生部首先提出的,目的就是帮助广大民众快速识别脑卒中。具体为以下内容。

**F (Face) 面部表情** 让患者尝试微笑

或展示牙齿,如果发病者出现了面部扭曲、嘴巴歪斜或面无表情表现,那么就可能是脑卒中。

**A (Arm) 臂部运动** 让发病者同时伸出两臂并保持,如果发病者的一只臂就无法保持平衡或移动,这也是脑卒中的表现之一。

**S (Speech) 言语困难** 让发病者说出简单的一句话或短语,如果他们不流畅、咬字、混淆或无法说话,就可能是脑卒中。

**T (Time) 时间** 这是最重要的一点。如果以上三项中有一项或多项出现现象,就应该立刻拨打急救电话,并要求尽快送往医院治疗。

因此,当发现脑卒中的表现时使用“FAST”方法可以帮助快速识别脑卒中,并尽早寻求医疗帮助,拯救身边人的生命。

## 如何预防脑卒中

**控制高血压** 高血压是最常见的导致脑卒中的危险因素之一,因此日常生活中通过运动、饮食、生活方式和药物来控制血压是预防脑卒中的重要措施之一。

**控制血脂和血糖** 高胆固醇和高三酰甘油的血脂水平增高,可导致动脉粥样硬化,从而提高脑卒中的风险。通过健康的饮食、规律的运动和药物治疗来控制血脂和血糖是预防脑卒中的重要措施之一。

**戒烟限酒** 吸烟和大量饮酒不仅对身体有害,还是导致脑卒中的危险因素之一。因此,戒烟限酒是预防脑卒中的重要措施之一,也是需要特别注重的。

**保持健康体重** 肥胖不仅会导致高血压和高胆固醇,还会增加脑卒中的风险。因此,控制体重、避免肥胖也是预防脑卒中的重要措施之一。

**健康的饮食** 饮食习惯与脑卒中的发病率有着直接的关系。因此生活中应避免不良生活和饮食习惯,建议增加水果、蔬菜、全谷物、低脂肪和高蛋白质食物的摄入量,以减少脑卒中的发生风险。

**多运动** 适量的运动可以帮助降低血压、血糖和血脂,同时提高身体免疫力,缓解心理压力,并且长期坚持运动可以有效预防脑卒中。

# 卵圆孔未闭究竟是怎么回事

▲ 山西盈康一生总医院心外科 孙鹏飞

卵圆孔未闭是一种先天性的疾病,其病因很多,需要临床针对检查的结果来制定正确的治疗方案。如果没有得到及时的治疗,患者容易出现脑栓塞、偏头痛等身体问题,大大影响到生活,降低生活质量。

## 卵圆孔未闭是怎么形成的

一般情况下,卵圆孔未闭是由于先天性原因导致的,卵圆孔未闭这个疾病还是很严重的,很多家长看到孩子有卵圆孔未闭,及时通过和专业医生的交谈了解了卵圆孔未闭这个疾病,并经过一系列的检查了解清楚了孩子的身体状况,在专业医生的建议下对于孩子进行了相应的治疗,帮助孩子解决了卵圆孔未闭这个问题。那么,卵圆孔未闭究竟是怎么回事呢?

卵圆孔是心脏房间隔胚胎时期的一个生理性通道。形成于胚胎发育的第6~7周,是胎儿时期左右心房之间的一个血流通道,来自母亲的脐静脉血经此通道从右房流入左房,进入胎儿的左心腔,然后流向全身,为胎儿发育提供氧气和营养。胚胎发育过程中,心房之间先后形成两个间隔,先出现的隔为原发隔或称第一隔,后出现的隔为继发隔或称第二隔,两个间隔逐渐生长并融合以隔断两个心房,继发隔不继续生长而中途停止,与原发隔之间未能粘连融合留下一小裂隙,称为卵圆孔。新生儿出生时,随着第一声啼哭,左心房压力升高,使左侧的原发隔紧贴于右侧的继发隔上,心房间的血流断绝,形成功能性闭合,之后逐渐形成永久性闭合。大多数人卵圆孔在出生2个月关闭,1年内达到解剖上的彻底闭合,也就是“长在一起”了。

简单来说,人的心脏就像一个两室两厅的房子,在盖房子的时候,为了搬运物品方便,就在本应该保持密闭独立的两个房间中间掏出一个洞,这个洞我们可以理解为卵圆孔,当房子盖好后,为了保持两个房间的封闭性,这个洞会被填上,而卵圆孔未闭就相当于这个洞没有填上。

卵圆孔未闭需要得到及时的处理解决,否则会出现偏头痛的情况,除了这两种情况之外,还有其他一些危险性的情况存在,

例如平卧性呼吸困难、睡眠性呼吸暂停、暂时性失语、用力性晕厥等,这些情况对于生活的影响是巨大的。与此同时,卵圆孔未闭也有可能引发突然性的脑缺血,对大脑造成巨大影响,威胁到生命健康。

## 卵圆孔未闭如何做好日常护理

**饮食护理措施** 针对卵圆孔未闭患者的具体状况来进行饮食方面的规划,每天的饮食要尽量控制在一个合理的范围之内,保证糖类的摄入占比控制在50%~60%,蛋白质在15%~20%,脂肪在20%~30%,确保每一顿的营养均衡,可以选择不同的食材来补充日常所需的营养。在饮食方面主要有六点饮食注意事项,分别是清淡饮食、低盐饮食、低脂饮食、限制食量、限制饮水量、低糖饮食,避免由于饮食问题增加心脏的压力,加重卵圆孔未闭的病情。

**运动护理措施** 运动的方式尽量选择安全不刺激的有氧运动,例如快走、慢跑、打太极拳以及爬山等。运动量的增加要循序渐进,不可以进行剧烈的运动,适当的运动会加快身体的新陈代谢。

**保证睡眠** 保证高质量睡眠,利于病情,也有利于身体健康。每天睡眠时间应在7~8h,尽可能早睡早起,建议采取右侧卧的睡姿,睡觉时注意保暖。

**调畅情志** 控制情绪是最应该重视的注意事项,要时刻保持心情愉快、精神舒畅。

总而言之,虽然卵圆孔未闭的发病率还是很高的,但是以现阶段的医疗水平来说,只要进行专门的治疗,一般的预后效果良好,因此不用对卵圆孔未闭过于忧思,保持良好的生活习惯和方式、积极就医才是最为重要的。

