

高血压，出现这五点要去医院

▲ 深圳市宝安区中心医院 庞国林

血液在血管内流动，对血管壁造成侧压力。如果这种压力超过一定的限度，我们就叫高血压。医生在诊室给患者进行血压测量，如果高压≥ 140mmHg 和（或）低压≥ 90 mmHg，就称作高血压。在这之上，高压每升高 20mmHg，低压每升高 10mmHg，分别称为高血压的一、二、三级。如果只有高血压，而低压不高，我们称作单纯收缩期高血压。

诊室测血压是目前诊断和评估血压分级的金标准，如果在家里测高压≥ 135mmHg，低压≥ 85mmHg，就要到医院请医生测量，是不是存在着高血压。

多种因素引发高血压

高血脂、高血糖 如果患者平时不注意饮食规范，经常吃油腻、高油脂的食物，或者经常吃高糖分的食物，诱发高血脂或高血糖等，会导致高血压发病率增高。

年龄因素 高血压发生和年龄有相关性，

随着年龄增高，高血压的发病率会越高，多数是由于机体功能衰退，血管退化等原因引起。

不良生活习惯 熬夜、情绪紧张、脾气暴躁等不良生活习惯，都能使体内的激素分泌增多，长期以往，可导致血压升高，引发高血压。

高血压可能会引起心脏病变。高血压会使血管变窄、发生硬化，甚至堵塞，如果冠状动脉发生病变，心肌细胞就会缺血缺氧，可能引发冠心病、心绞痛甚至心肌梗死等并发症。

高血压可导致肾病变。高血压可引起肾动脉病变，肾组织就会供血不足，肾功能受到影响，导致高血压肾病、肾衰竭等并发症。

一旦确诊，应积极配合医生治疗，遵医嘱，按疗程，科学治，以免病情加重。

出现这五点一定要去医院

第一，如果高血压患者平时心慌、心悸或胸痛，一定要注意。一般来说，没有任何原因的心悸或胸痛，很可能是心脏问

题引起的，比如冠心病或者心绞痛。这样的并发症对身体伤害很大，甚至可能导致猝死。因此，高血压患者必须警惕心脏并发症的发生。

第二，视线突然变得模糊不清。有些患者会突然发现自己偶尔视力模糊，看不清东西，总感觉视力不好，持续几秒到几十分钟。高血压患者如果有这种症状，一定要警惕视网膜病变，很可能是高血压引起的，这种并发症比较严重，一定要及时就医。

第三，如果发现自己的眼睑、面部或四肢在晨起后出现严重水肿，一定要警惕。这可能是由高血压引起的肾脏损伤引起的并发症，并且这种症状经常伴随着夜尿症增加的症状。如果发现这两种症状，必须及时就医，避免严重的肾脏损害。

第四，心脏、脑、肾、眼睛等各个脏器的一些症状，比如严重的头疼、头晕、恶心、呕吐、肢体的麻木、流涎、眩晕、走路不稳

时需要就医；心血管系统的症状，如胸闷、胸痛、大汗、心慌、气短，还有神志改变，比如早期烦躁不安，后期嗜睡、抽搐、昏迷等，建议紧急就医；

第五，高血压可能导致心脑血管疾病。当血压升高时，大脑很可能会出现缺血缺氧，容易导致头晕头痛。因此，高血压患者必须警惕心脑血管疾病的并发症，如脑梗死、脑血栓等。

预防高血压，必须养成一个良好的生活习惯，饮食定时定量；劳逸结合，有规律地运动，包括游泳以及散步；保持良好的心态，学会释放压力，定期参加体检等。倘若遇到一些不愉快的事情，或者压力过大时，务必要学会自我心理调整，借助一些正确方式来应对以及缓解心理压力，尽量减少不良情绪，否则有可能会

导致高血压的发生。

冠心病急性发病该如何急救

▲ 广西贺州市人民医院 左林军

冠状动脉粥样硬化性心脏病简称为冠心病，是人体一种缺血性心脏疾病。冠状动脉是向人体心脏提供血液的动脉，当冠状动脉出现粥样硬化而引起管腔狭窄或者是堵塞，则会导致心肌出现缺血、缺氧或者是坏死，患者会出现胸痛、胸闷等诸多不适。此疾病的症状有胸痛、胸部压迫、呼吸短促等。

相关医学资料显示，冠心病高发年龄段在 40 岁以上，且男性发病要更早于女性，并且近些年来呈现出年轻化的趋势。冠心病症状的严重程度差异性相对较大，当患者感到胸痛等不适症状时且不能够被缓解时应该立即去医院进行救治。

冠心病的分类

无症状心肌缺血 又被称为隐匿性冠心病。患者没有表现出明显的症状，但进行心肌核素扫描有心肌灌注不足的表现。

心绞痛 具体又可分为劳累性心绞痛、自发性心绞痛等，并且自发性心绞痛持续时间更长，不容易被硝酸甘油所缓解。

心肌梗死 患者冠状动脉内出现血栓，导致血管管腔堵塞，患者因此会长时间感受到胸口剧痛，严重时还会伴随血压下降或心律失常。

猝死 心脏骤停引发的突然死亡，多是由于心肌缺血引发严重的心律失常所导致。

缺血性心脏病 又被称为缺血性心力衰竭。主要原因即是人的冠状动脉粥样硬化，使得冠状管腔过于狭窄或失去了弹性，导致管腔血流明显减少引发心肌缺血。

急救措施

心绞痛 当患者感觉心脏部位发生绞痛，应立即停止体力活动，并就地休息，如在室外，应原地蹲下或坐下休息。其目的是静止状态下能够减少心脏的负荷，从而减少心肌耗氧量，延缓心肌细胞因为缺氧而产生坏死现象。与此同时，患者精神状态应放松，不要过度紧张。若患者服用药物后效果不好，在入院后可以行冠状动脉旁路移植术。

呼吸通畅 冠心病患者急性发作时保持自身呼吸通畅最为重要。如在室内应该立即开窗通风，保持室内空气的新鲜和流动性。

还要解开患者衣领口，对患者口腔中的呕吐物及时清理，避免患者误吸造成窒息。家属还应对患者紧张、害怕情绪进行及时安慰，避免患者因过度紧张造成气道痉挛。

硝酸甘油 冠心病患者居家常备的急救药物。当心绞痛发作时，及时含服硝酸甘油一片，大约在含服后的 1~2 分钟左右就可以起到作用，大约持续半小时，或者患者含服消心痛 1~2 片，在含服后 5 分钟左右会起作用，持续时间大约在 2 小时左右，在此期间家属可以送患者到医院进行详细检查。

心肺复苏 冠心病发作时最为常见死亡原因是患者出现心脏骤停。患者心脏骤停、呼吸停止后的 4 分钟内是临床医学抢救最为关键的时间。此时患者大脑中的能量还未被耗尽，及时对患者进行心肺复苏抢救，有极大的可能性挽回患者生命；但是如果超过这个时间点，患者脑部中的脑细胞则会因为严重缺血、缺氧出现坏死现象，这时患者生还的可能性十分渺茫，即使在医生的抢救之下能够保住其生命，大多数患者也会因为脑细胞严重缺血、缺氧从而成为植物人。

急性心肌梗死 治疗主要是以疏通患者冠状动脉、恢复患者心肌的缺血、缺氧为首要。急性心肌梗死发作时，首先不要过于慌张，保持镇定，立即服用救治药物，如含服硝酸甘油，并及时进行抗凝抗血小板治疗，从而改善患者心肌供血情况。在有条件的情况下，患者可以吸氧，随后立即拨打 120，进行全面且有效的治疗。目前临床医学上常见的治疗措施有经皮冠状动脉介入术、急症外科搭桥术、溶栓治疗等。

冠心病是一种缺血性心脏疾病，冠状动脉是向人体心脏提供血液的动脉，随着人体内部胆固醇以及其他沉淀物组成的斑块在动脉壁中积聚，则会导致冠脉逐渐变得狭窄甚至是堵塞，从而导致患者产生冠心病。发病时不要过度慌张，及时服用药物，原地进行休息，待病情稳定后再去医院进行全面的检查与救治。患者在日常生活中要养成良好的生活习惯和规律的饮食习惯，避免暴饮暴食，定期去医院进行体检。

心力衰竭患者的营养指南

▲ 前海人寿广西医院 周帆

心力衰竭是一种严重的慢性疾病，对患者的生活和健康都会造成很大的影响。饮食治疗是其关键性治疗之一，在改善症状、减轻负担方面可以起到至关重要的作用。进行营养治疗时，需要明确个人的实际情况，包括年龄、身高、体重、疾病类型、严重程度等因素，结合医生的建议，制定出专属、科学、可操作性强的营养配餐计划，以达到最佳的治疗效果。

第一，钠作为人体中一种重要的电解质，在维持人体电解质和酸碱平衡方面扮演着重要角色。然而，对于患有心力衰竭的患者来说，过多的钠不仅不利于身体健康，反而会影响病情的稳定。钠摄入过多可能导致水分滞留，使心衰病情恶化。因此，对于心力衰竭患者而言，需要限制食物中摄入的钠含量。建议钠的摄取量根据年龄、性别及身体状态不同而异，但通常每天不超过 2000 毫克的钠是安全的。为了控制钠的摄入量，患者可以通过减少高盐食品，如加工和罐装食品、咸味小吃、芝士等，同时增加天然含钾高的水果和蔬菜，比如香蕉、草莓、菠菜、南瓜、土豆等在其日常饮食中适量摄入。

第二，患有心力衰竭的患者需要通过摄入充足的蛋白质来促进肌肉组织的修复和增强，并且防止萎缩。对于患有心力衰竭的患者而言，选择优质蛋白质尤其重要。优质蛋白质通常包含较多的氨基酸，同时也提供更好的生物利用度。建议选择一些高蛋白的食品，例如瘦肉、鱼类、家禽、豆类、坚果以及低脂乳制品等。此外，高纤维食物的摄入也能帮助患者减少蛋白质的消耗，如豆类、谷物、水果和蔬菜等。值得注意的是，过量的蛋白质摄入也可能对肾脏造成一定负担，并增加心脏负担。因此，建议在确保充足蛋白质摄入的同时，注意适量控制食物的总热量和脂肪含量。推荐每日蛋白质摄入量为每天每公斤体重约 50 ~ 70 克为宜，但当心衰严重时，则应减少蛋白质供给，每天每公斤体重 0.8 克。

第三，患有心力衰竭的患者摄入新鲜健康的食物，不仅可以提高其免疫系统的功能，还能够减轻其不良症状和病情加重风险。为了维持饮食多样性和确保体内获

得所有必要的营养成分，建议患者多食用富含维生素、矿物质及其他天然营养素的食物，包括新鲜水果、蔬菜、全麦面包和杂粮等，这些食物都含有丰富的营养素，如维生素 C、维生素 E、铁、钙、镁等，这些元素对于增强身体免疫功能和降低心脏疾病的风险都非常重要。此外，建议患者尽量避免吃高糖、高脂肪或加工过的食品，因为这些食物会给身体带来额外的压力并增加心脏病的风险。

第四，液体的限制也是一种有效对患有心力衰竭的患者进行治疗的方法，它主要针对的是身体过载的情况。当心脏的收缩和舒张功能受到影响时，体内的液体会滞留在组织和器官中，引起水肿和其他相关症状。而过多的液体也会加重心脏的负担，甚至导致肺部或外周的积水。因此，对于患有心力衰竭的人而言，限制饮水量成为了一个非常重要的治疗手段。每天的饮水量一般控制在 1500~2000 毫升左右。此外，还需要注意摄入含有大量水分的食物，如西瓜、柚子、葡萄等，需要强调的是，液体摄入的限制应该与每个患者的实际情况相结合进行调整，而不是一成不变。

第五，心力衰竭患者由于心脏功能受损，往往会出现运动耐受性降低的情况。这也意味着他们需要更加注意饮食摄入，以确保身体获得足够的能量和养分。在日常饮食方面，建议心力衰竭患者应该选择高蛋白、低脂肪、低盐、低糖的饮食方式，以控制卡路里的摄入量，并保证每一顿饭都能提供足够的营养。在摄入热量的同时还要注重其质量，避免过度依赖高糖、高脂肪、高热量的食物，可以多选择全谷类、新鲜蔬菜、水果等含有丰富维生素、矿物质、纤维素等营养物质的食物。另外，尽可能减少或避免咖啡因、酒精等兴奋性物质的摄入，以免对心血管系统造成额外的负担。需要注意的是，饮食习惯的改变不能突然进行，而应该是逐渐地、稳定地调整。在进行任何营养计划时，都应优先考虑个人的具体情况和身体需求，并在专业医师的指导下进行合理的饮食管理和运动锻炼。