

高血压患者家庭护理的七大措施

▲ 广西壮族自治区柳州市人民医院 贾静

根据相关统计，我国现有高血压的患者已经超过 1 亿人口，并且每年新增高血压患者超过 300 万。令人担忧的是，近几年来高血压越来越趋向于青年化，很多青年人在进行体检时被检测出血压过高的状况。当前我国成年人有大约 1/3 血脂偏高，并且很多人并不知晓自己患有高血压，因此很大程度上影响了高血压的治疗和控制。

诊断

高血压一般是指体循环动脉血压增高，成人收缩压等于或高于 140 mmHg 和（或）舒张压等于或高于 90 mmHg 为高血压，并且高血压伴随着一系列并发症的出现，主要有：高血压危象、高血压脑病、脑血管病、心力衰竭、慢性肾衰竭、主动脉夹层、眼底损害等。经研究表明，通过综合的预防和控制手段，能够有效降低高血压的发病率以及并发症，这与科学健康的生活方式有着紧密的联系。

家庭护理的七大措施

定期测量血压 高血压患者需要每隔 2~3 d 自行测量一次血压，并就血压变化做

好记录。季节交替时，高血压患者应该注意增加测量血压的次数。血压稳定时，应每日早、晚测量血压，当血压出现明显波动时，建议增加血压测量的频次，以便更准确了解血压波动的特点。此外，高血压患者测血压时建议测量双臂血压，如果双臂血压差超过 20 mmHg，说明身体可能存在潜在问题，建议及时就诊。测量血压时遵循四定的原则：定时间、定部位、定体位、定血压计。测量肢体的肱动脉与心脏处于同一水平位置，卧位时平腋中线，坐位时平第四肋。定期测量的血压数据为医生调节高血压用药提供重要参考，因此高血压患者需要定期前往医院进行体检和复查，根据医生要求调整生活习惯和日常作息。除了高血压患者之外，18 岁以上的成年人也需要定期体检，至少每年测量一次血压，及时发现血压的变化状况。

合理饮食 高血压在很大程度上与患者的日常饮食有关，因此在进行高血压患者的家庭护理时，需要注意选取清淡低盐的饮食。高血压患者的饮食需要遵循定时定量和少食多餐的原则，减少对高盐分以及高胆固醇食物的摄取，饮食选取以优质蛋白质和碳水化合物为宜。高血压患者需要多食用绿色蔬菜和水果，增

加对粗粮的摄取，注重补足维生素的摄取量。除了饮食以外，高血压患者应当控制烟酒的需求，戒烟戒酒对控制高血压病症的发展有着极其重要的作用。

遵循医嘱用药 高血压患者应当定期前往医院检查，并且按照医生给出的处方定期且适当的服用降压药物，当血压出现大范围波动时，患者不能自行增减药物剂量或者更换药物，要在专科医生的指导下调整药物服用的数量和类别。有些高血压药物可能伴随着直立性低血压等不良反应，导致服药者出现头晕、眼花、恶心等症状，因此在服用降压药时应当控制剂量，从小剂量开始服用，并且通过联合用药增强治疗效果，减少由于服用药物造成的不良反应。高血压患者及家属应当注意观察用药后的疗效及可能伴随的不良反应，一旦高血压患者服用药物后出现了严重的不适，应当立刻停止用药并且前往医院咨询医生的建议。

适量运动 保持健康适量的运动习惯是应对高血压的有效护理方式。一般来说，建议高血压患者选取散步、太极拳等相对温和的运动方式，尤其是中老年高血压患者切忌突然尝试做剧烈运动，如跑步、登山等，这样容易使血压骤然升高，引起脑出血。尽量避免由于运动

出现的胸闷、气短、眩晕等状况。

心情调控 受到病情的影响，高血压患者会出现容易愤怒情绪不稳定等心理状况，而这些症状又会进一步导致患者血压的升高。因此对高血压患者开展家庭护理，需要注意对高血压患者的心情进行调试，对高血压患者进行适当的关怀，与患者进行及时的沟通，避免高血压患者出现情绪激动或者焦虑的现象，导致血压受到刺激进一步升高。

日常保健 高血压患者要学会调适压力，规律作息，不熬夜，舒缓心情，寓情于乐，培养听轻音乐、养花养草、琴棋书画等业余爱好，可放松心情；平时可适度自我按摩，放松心境。高血压的护理还要注意控制体重，防范血脂过高。

病情观察 对血压持续增高的患者，在进行家庭护理时应每日测量血压 2～3 次，并做好记录，必要时测立、坐、卧位血压，掌握血压变化规律。如血压波动过大，要警惕脑出血的发生。如在血压急剧增高的同时，出现头痛、视物模糊、恶心、呕吐、抽搐等症状，应考虑高血压脑病的发生。如出现端坐呼吸、喘憋、咳粉红色泡沫痰等，应考虑急性左心衰竭的发生。

预防泌尿系结石的有效方法

▲ 广西中南大学湘雅二医院桂林医院 刘祥戟

泌尿系结石作为临床常见泌尿系统疾病，患者多表现为下腹部、尿道的剧烈疼痛感，结石可发生于肾脏、膀胱、输尿管、尿道等泌尿系任何部位，严重阻碍了患者的正常生活、工作，为患者带来极大的疼痛感。即使经过泌尿系结石手术患者 5 年内复发率仍高达 50%。

近年来我国泌尿系结石发病率呈逐年上升趋势，因此，医学从业者及普通群众应加强对此疾病的重视程度。学术界主流观点认为预防措施>治疗措施，良好的预防干预可尽可能降低泌尿系结石发生风险，故本文针对此疾病的预防展开科普。

合理饮水

水本身由肾脏代谢排出且对尿液颜色产生影响，饮水量越低尿液颜色越深，尿液浓度越高。若尿液长期得不到稀释，其中的钙离子、草酸根浓度较高，则易形成肾结石，可见饮水对于泌尿系结石的影响。多饮水有助于稀释尿液，降低结石的形成风险。那么，科学、合理的饮水方法是什么？

研究表明，每日尿量增加 50% 相应的肾结石发生率降低 86%，普通人每日饮水量应控制在 2000~3000 ml，但人本身存在个体化差异，应加强自我饮水管理意识。每日饮水量应根据气候、温度、运动量、水分流失量等灵活调节，观察饮水后尿液颜色，至尿液颜色为浅黄色为宜。需要注意的是，饮料、茶、咖啡等对泌尿系结石的预防无明显助益，日常饮水应以白开水为佳。

合理饮食

饮食作为各种慢性疾病的重要诱发原因之一，需要得到大众的重视，并且结石组成成分也是由平时摄入的各类食物所形成。泌尿系结石可出现在泌尿系统任何位置，致使此类结石本身种类繁多，临床上常见的结石包括：胱氨酸结石、草酸钙结石、尿酸结石、磷酸钙结石等，且不同结石的形成多由患者摄入不同的食物所

致，因此，普通人群可据此减少摄入或规避易形成各类结石的食物类型，开展针对性、合理的饮食预防措施，具体包括：

胱氨酸结石 忌食各种肉类、豆类、蛋类、花生等，尽量以大米为主食，多摄入新鲜水果蔬菜。

草酸钙结石 忌食浓茶、菠菜、草莓、巧克力、欧芹、各类干果等。

尿酸结石 忌饮酒以及食用海鲜、动物内脏，且各类肉类每日限量 100 g，少食菇类、豆类，可适当摄入嘌呤含量低的蛋、奶。

磷酸钙结石 忌食味精以及饮用可乐、雪碧等碱性饮料，每日钠摄入量限制在 5 g 以下，同时限量肉、蛋等高蛋白食物。

合理用药

因泌尿系结石本身具有较高的复发风险，药物主要是预防结石排出体外后患者病情复发的一种有力手段。各个患者结石类型不同，导致不同结石需要以相应作用机理的药物实施预防，如尿酸结石易在酸性尿液中形成。临床对此类结石通常以碱化尿液的预防思路中和尿液、溶解结石，患者可遵照医嘱口服枸橼酸钾进行预防，而若为感染性结石，患者多伴有尿路感染情况，则需酸化尿液，患者应在专业医生的指导下服用针对性抗菌药物，以预防泌尿系统感染、泌尿系结石复发。

适量运动

经常运动有利于提高人体新陈代谢，增强心肺功能，改善身体素质，提高免疫力，尤其是对于泌尿系结石初期、泌尿系统内已形成微小结石、泌尿系结石未完全排出的患者来说，此时下腹部疼痛感较轻或几乎无明显疼痛感。患者可以适量进行跑步、跳远、跳绳等运动，可利用运动时产生的震动使小碎石经由尿道、尿液排出体外，避免结石体积持续增加带来的泌尿系结石腹痛症状，起到一定的防治效果。

冠心病的防治方法

▲ 四川省遂宁市船山区龙凤镇中心卫生院 柏洪波

说到冠心病，想必大家应该都不陌生，这是一种常见的心血管疾病，不仅能在日常生活中给患者带来很大的痛苦，其死亡率也较高。那么，到底什么是冠心病？它都有哪些症状？又有哪些治疗与预防的手段？

概念

冠心病也叫冠状动脉粥样硬化性心脏病，当血液里的垃圾毒素代谢不正常时，就会在原本非常光滑的动脉内膜上形成脂质斑块，这些白色的脂质斑块是由类似于粥样脂质物质聚集在一起。随着斑块的增多，时间久了就会造成动脉狭窄导致心脏缺血、心绞痛，所以冠心病又被称作是缺血性的心脏病。

冠心病症状

冠心病初期症状表现并不明显，甚至有一部分患者根本感觉不到任何症状，冠心病的这一特点使得很多人错过了最佳治疗的时间。另外一部分患者有临床表现，其表现为：胸骨后侧会有压榨性或者灼烧样的疼痛，严重者会牵连左上肢、左肩等位置，一般持续时间为 1~5 min，通常是在特别寒冷或者是过于劳累的情况下出现的，也有一部分患者是在饱餐以后出现的。在冠心病的五个类型当中，心肌梗死是冠心病中最为严重的类型，表现为心绞痛发作的特别频繁，而且有加重的趋势。当发生心梗时，其表现为：心前区出现难以忍受的剧痛，严重者会蔓延到左肩和左上臂，疼痛至少持续 30 min 以上，即使马上口服硝酸甘油仍然得不到缓解。患者会伴随着呼吸急促、出汗、恶心等症状。一旦突发急性心梗，如果不能及时抢救，那么就很容易造成猝死。

冠心病治疗方法

药物治疗 通过药物可以控制患者的血脂，血压等情况，防止冠状动脉进一步堵塞。常见的药物有：硝酸酯类（硝酸甘油、消心痛）、

他汀类（立普妥、洛伐他丁）、阿司匹林、波立维等，这些药物都能在一定程度上延缓动脉硬化。

手术治疗 冠状动脉搭桥手术是在患者身体其他部位取一段健康的血管去替代已经堵塞的冠状动脉，使血液可以顺利流过为心肌细胞提供营养，从而缓解心肌缺血等症状。虽然搭桥手术的创伤比较大，但其疗效却十分明显。当患者十分严重又不适合做支架手术的时候，可以选择冠状动脉搭桥术。

介入治疗 通过血管穿刺技术把支架或者是其他器械放入到冠状动脉里面，支撑起已经堵塞的血管腔，使血液流通从而缓解心脏缺血的症状。支架术的效果非常明显，创伤与风险也非常小，是目前临床上使用率非常高的治疗手段之一。

在预防上，想要防止冠心病的发生就一定要控制血压、血糖与血脂。在日常生活动当中一定要做到：早睡早起、不熬夜、睡觉之前不能做剧烈的运动以免影响睡眠质量，尽量保持身心愉快不宜经常动怒、惊恐、情绪激动等。在饮食方面，一定要做到少食多餐，尽量吃一些容易消化、清淡、含有维生素较多的食物，少吃油炸、辛辣、脂肪含量过高以及糖含量过高的食物。晚餐一定要少吃，避免加重肠胃负担从而引起睡眠质量过差，出现多梦失眠等现象，睡前不要喝浓茶、咖啡等。在冠心病的成因当中，抽烟喝酒是造成心梗的重要因素之一，因此少喝酒、戒烟可以在一定程度上降低冠心病的发病率。患者可以根据自身条件选择适当的体育锻炼，如打乒乓球，做健身操或者游泳等，但是一定要量力而行，不可在饱餐后运动。

冠心病是一种危害性较大的心血管疾病，冠心病一旦发生，其后果是非常严重的，应该给予高度的重视。了解冠心病的具体症状以及预防手段，能使我们更好远离疾病，拥有一颗强大而健康的心脏。