

如何管理和控制高血压？

▲ 新郑华信民生医院 侯金岭

改变生活方式

饮食调整 低盐、低脂、富含钾和钙的饮食有助于控制血压。增加蔬菜、水果、全谷物和富含蛋白质的食品摄入，减少盐分和饱和脂肪酸的摄入，限制饮酒量，避免过量摄入咖啡因。

规律运动 适当的运动可以帮助降低血压，减轻体重，增强心血管功能。建议进行有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，每次至少 30 min，每周进行 5~7 次。

控制体重 肥胖是高血压的危险因素之一。减轻体重可以显著降低血压，减轻心脏负担。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会增加高血压的风险。戒烟和限制酒精摄入有助于维护心血管健康。

保持良好的心理状态 长期的精神压力和焦虑可导致血压升高，可通过心理咨询、瑜伽、冥想等方式进行缓解。

合理用药

遵医嘱 根据医生的建议选用适合的降压药物，不要随意更改药物种类和剂量。

按时服药 高血压患者需要按时服药，不可随意中断，否则可能导致血压波动。

药物调整 在医生的指导下，根据血压情况适时调整药物剂量。

定期监测

家庭血压监测 家庭血压监测可以帮助患者了解自己的血压情况，及时发现血压升高并采取措施。

医疗机构检查 定期到医疗机构进行血压和其他健康指标的检查，有助于及时发现并处理潜在的健康问题。

特殊情况的处理

妊娠高血压综合征 妊娠期高血压疾病包括妊娠期高血压、子痫前期和子痫等，对

母婴健康都有较大影响。针对这类患者，应严格按照医生的建议进行治疗和管理。

老年高血压 老年高血压患者往往存在多种疾病，如糖尿病、慢性肾脏病等。在管理血压时，需要综合考虑多种因素，制定个体化的治疗方案。

高血压急症 高血压急症包括脑出血、脑梗死、急性心力衰竭等，这类患者需要及时就医，采取紧急降压措施，以保护重要脏器的功能。

总结

高血压的管理与控制需要综合性的方法。通过了解高血压的基本知识，改变不良的生活方式，合理用药以及定期监测等措施，帮助患者有效地管理和控制高血压。同时，提高患者的自我管理能力和保持健康的习惯和生活方式也是至关重要的。

慢性肾脏病患者高磷血症的综合管理与防治

▲ 广东省东莞市凤岗医院 陈瑞珍

慢性肾脏病是一个日益严重的全球健康问题。随着疾病的进展，患者可能会出现多种并发症，其中之一就是高磷血症。本文将探讨高磷血症的原因、影响以及其综合管理和防治方法。

什么是高磷血症

高磷血症，顾名思义，是指血液中的磷浓度超出了正常的范围。磷是我们体内的一个关键矿物质，它在多个生理过程中都起到了至关重要的作用。首先，磷对于维持骨骼和牙齿的健康至关重要，因为它与钙一同参与到骨骼的形成和重塑中。其次，磷在细胞能量代谢中也起到了关键作用，特别是在 ATP（三磷酸腺苷）的形成中，这是我们身体的主要能量来源。最后，磷还参与到神经传导和肌肉收缩中，对于神经系统的正常功能也是必不可少的。

然而，当人体的肾脏功能受损时，其对磷的过滤和排放能力会下降。正常情况下，肾脏会帮助我们将多余的磷从尿液中排出体外，但在肾功能不全的情况下，这一过程会受到干扰，导致磷在血液中累积，从而形成高磷血症。

高磷血症的影响

长期的高磷血症可能导致多种健康问题。**骨骼疾病** 磷和钙在体内是相互关联的。当血磷浓度上升时，为了维持磷和钙的平衡，体内可能会从骨骼中释放钙，导致骨密度下降，增加骨折的风险。此外，长期的高磷血症还可能导致骨矿物质紊乱，如骨软化症或骨病。

心血管疾病 研究表明，高磷血症与心血管疾病的风险增加有关。过高的磷浓度可能导致血管钙化，这是动脉硬化的一种形式，可能增加心脏病、中风和其他心血管事件的风险。

皮肤问题 高磷血症可能导致皮肤问题，如瘙痒。这是因为磷的累积可能刺激皮肤，导致瘙痒感。对于一些患者来说，这种瘙痒可能非常严重，影响到日常生活和睡眠质量。

综合管理与防治

饮食控制 饮食是管理高磷血症的首要步骤。患者应该限制高磷食物的摄入。常见的高磷食物包括奶制品、坚果、巧克力、豆类和某些碳酸饮料。除了避免这些食物，患者还应该增加富含钙和维生素 D 的食物摄入，因为这些营养素可以帮助调节血磷水平。

磷结合剂 对于那些饮食控制不足以维持正常血磷水平的患者，医生可能会开具磷结合剂的处方。这些药物在肠道中与食物中的磷结合，减少其在肠道中的吸收，从而降低血磷水平。

定期检查 患者应定期进行血液检查，以监测血磷水平。这可以确保磷的水平在安全范围内，并允许医生根据需要调整治疗方案。

透析 对于患有严重慢性肾脏病的患者，透析是一个有效的治疗选择。透析过程中，机器会帮助清除血液中的多余磷和其他废物。

家庭护理建议

了解并避免高磷食物 常见的高磷食物包括奶制品、坚果、巧克力、豆类和某些饮料。

按医嘱服用磷结合剂 确保磷结合剂存放在容易取用的地方，并设定提醒，以确保按时服药；如果不小心忘记服用，应尽快补服，并调整下一次的服药时间。

注意身体的任何变化 患者应每日自我观察，注意身体是否有任何不适或异常；保持一个健康日志，记录与高磷血症相关的症状，如瘙痒、骨骼疼痛或肌肉抽搐，如有任何不适，应及时告知医生，以便进行适当的调整和治疗。

定期复查

定期的复查不仅可以监测疾病的进展，还可以评估治疗方案的效果，确保疾病得到有效控制。因此，患者应与医生定期预约，进行血磷水平的检查，家庭成员应为其提供必要的支持和鼓励。

慢性宫颈炎要重视护理

▲ 广宁县横山镇卫生院 程木澜

慢性宫颈炎是一种常见的妇科疾病，需要长期且细心的护理。为了更好地帮助患者进行自我管理与护理，我们提供以下的护理指南。

全面评估

病情评估 （1）生理状况：医生需了解患者的总体健康，包括疼痛、体温、阴道分泌物特征等。（2）心理状况：患者的情绪、焦虑、抑郁等心理因素同样重要，因为它们可能影响治疗效果。（3）生命体征：测量基本体征如体温、脉搏、血压，确保患者在接受治疗时身体稳定。

个人背景考察 （1）月经周期：是否在月经期可能决定治疗的时机，因为月经可能增加某些治疗的并发症风险。（2）其他感染：了解患者是否有其他阴道感染，如霉菌性阴道炎，因为它们可能影响宫颈炎的治疗策略。（3）疾病知识：评估患者对宫颈炎的了解，为其提供相关教育和指导，确保治疗建议得到遵循。

专业护理建议

对于慢性宫颈炎的患者，专业的护理建议是关键。这不仅有助于加速康复，还可以防止并发症的出现。以下是具体的建议：

卫生管理 （1）外阴清洁：每天使用温水清洗外阴，尽量避免使用刺激性的香皂或清洁剂。清洁时从前往后擦拭，避免肠道细菌进入阴道。（2）内裤选择：建议选择纯棉材质的内裤，因为棉质可以提供良好的透气性，有助于保持阴部干燥。每日更换内裤，并确保在穿戴前完全干燥。（3）避免紧身衣物：紧身的裤子或内裤可能导致局部湿热，增加细菌滋生的机会，所以应尽量避免。

术前准备 阴道清洁：术前的阴道清洁是为了减少感染的风险。通常使用抗菌溶液进行阴道冲洗，去除有害细菌和病原体。

术后注意 术后的出血可能与手术损

伤程度、个人体质等因素有关。任何异常出血应及时报告给医生；遵循医生的建议，正确使用抗生素。确保伤口干燥，避免污染；在创口愈合期间，患者应避免盆浴、性生活和阴道冲洗，以免增加感染的风险或影响伤口愈合。

定期复查伤口愈合状况 术后的复查主要是为了了解手术部位的愈合程度，检查是否有感染或其他并发症。

持续配合治疗 慢性宫颈炎的治疗可能需要一段时间，所以患者的积极合作和正面心态非常重要。按照医生的建议，定期复诊，按时用药，积极参与各种治疗和护理活动。

定期筛查 定期进行妇科常规检查，对于宫颈炎的早期发现和治疗非常有帮助；慢性宫颈炎患者有可能存在癌变的风险，所以建议定期进行宫颈细胞学检查或阴道镜检查。

对于患有慢性宫颈炎的妇女，除了医学治疗外，日常生活中的健康管理也是非常重要的。例如每天使用清水轻柔地清洁会阴部，避免使用刺激性的香皂或洗涤剂，清洁时应从前往后擦拭，防止肠道细菌进入阴道；内裤的选择纯棉制品，因为棉质的透气性较好，可以帮助保持阴部的干燥，从而降低细菌感染的风险。每天都应更换内裤，并确保它在穿戴前是完全干燥的。

结语

对于慢性宫颈炎患者，积极的护理和治疗是关键，同时，正确的生活和卫生习惯也有助于加速康复。

