

高血压日常护理 牢记 3 件事比吃药还重要！

▲ 四川省泸县兆雅中心卫生院 杨恩琴

原发性高血压又被称为高血压病，指以体循环动脉血压的升高为特征，通常没有明确病因，同时高血压患者还常伴有心、脑、肾等重要器官的病理学改变以及功能改变，属于一种全身性疾病。高血压的治疗主要以控制病情为主，若患者的血压可以保持在正常的范围内，且不出现其他并发症，高血压患者就可以和正常人一样生活以及工作。

对于高血压患者来说，想更好地避免高血压的复发以及达到较好的降压效果，除了要坚持服用降压药，日常护理极为重要。科学合理的日常护理手段以及方法，甚至能够达到比降压药更好的效果。

保持一个好心态

引起高血压的因素有很多种，一些患者比较常见的诱因是长期处于高度的压力之下，引起了焦虑以及抑郁的情绪。因此，在高血压的日常护理当中，需要注意心态的调节。患者不要讳疾忌医，更不能钻牛角尖，一定要积极跟医生进行询问。若患者确实存在某些问题，就可及时地对症下



药；若只是患者自身的感觉错误，与医生沟通后也可以缓解紧张以及担忧的情绪。此外，现在属于网络时代，高血压患者也可以通过多观看一些综艺节目或是听一些小说来放松心情，从而保持积极乐观的生活态度。

此外，高血压患者还应多休息。要想更好地稳定血压值，充足的睡眠是必不可少的，因为在睡眠状态，新陈代谢的速度

就会降低，血压也会有所降低。不过，睡眠时间每天在 7～8 小时即可，过多的睡眠也有可能干扰到人们正常的生物钟，对血压的稳定也会造成一定的影响。

做好饮食护理

肥胖属于引发高血压比较常见的因素之一，所以对于

高血压患者来讲，需要科学合理地对自身体重进行控制，从而起到降压的效果。控制体重最好的方式就是要适当地控制饮食。首先，高血压患者最好选择少吃多餐。在进食时，通常不建议一次性吃得大饱，可以选择七分或者八分饱。如果患者在未到饭点时又出现了饥饿感，可以选择适当的加餐；其次，高血压患者要减少钠盐、脂肪以及碳水化合物

油炸食物、腌菜等食物以及不饮用雪碧、可乐等碳酸饮料；最后，高血压患者还可以选择适当的锻炼来保持体重。锻炼不仅能增强体质，提高自身的抵抗力以及免疫力，还有助于保持患者的血压稳定以及健康。患者可以每周保持 3～5 次运动频率，并为自己拟定一份合适的运动计划。常见的适合高血压患者的运动有慢跑、散步等。在运动时需注意，不能出现超荷载的情况，要做到劳逸结合，懂得放松。

做好用药护理

降压药物是治疗高血压的基础，所以高血压患者一定要遵医嘱服用降压药，但降压往往不宜过急，主要以缓降为宜；患者在发现高血压后应尽早地服药，不要因为

减重手术麻醉操作要注意什么？

▲ 成都怡脂医疗美容门诊 肖卓尔

超级肥胖（也称为严重肥胖或重度肥胖）会带来多种健康风险和问题，包括心血管疾病、糖尿病、高血压、关节疼痛、脂肪肝等。对于超级肥胖患者来说，减重手术是能减轻体重、改善健康状况以及提高生活质量的治疗方式。减重手术通常包括胃旁路手术、胃袖手术和胃绕道手术等。这些手术通过减小胃的容积或改变食物通过胃的方式，从而减少食物的摄入量，促进体重减轻。此外，其还可以改善与肥胖相关的健康问题，如糖尿病控制、高血压、脂肪肝等。

减重手术常用的麻醉药物

减重手术中使用的麻醉药物会根据手术类型、患者状况以及麻醉师的判断进行调整，同时在手术前，麻醉师会

全身麻醉药物 对于一些大型减重手术，麻醉师可能会使用全身麻醉来让患者进入无意识状态。这可能涉及多种麻醉药物的组合，包括吸入性麻醉剂（如异氟醚）和静脉注射的药物（如丙泊酚、硫喷妥钠等）。此外，还有舒芬太尼，该药是一种强效合成麻醉药物，作用迅速且效果强烈，常用于重大手术麻醉和术后镇痛。

镇静药物 有些减重手术可以使用镇静药物来使患者处于半清醒状态，其能够与外界交流但感觉较为放松。常见的镇静药物包括丙泊酚、咪达唑仑、曲马多等。同时，手术中较常用的镇痛管理药物为右美托咪定，是一种超短效的合成麻醉药物，作用迅速且具有可控性，能精细控制麻醉情况，停止用药后麻醉效果消失。

麻醉辅助药物 在手术过程中，麻醉师可能会使用一些药物来控制患者的生理参数，如血压、心率等。这些药物可能包括肌松药物（如

罗库溴铵）、镇痛药物（如芬太尼）等。

局部麻醉药物 对于某些减重手术，麻醉师可能会使用局部麻醉药物来麻醉手术部位，以减轻手术过程中的疼痛。局部麻醉药物可能包括利多卡因、布比卡因等。

手术中麻醉操作的注意事项

为确保患者在手术过程中的安全性，还需要注意减重手术中麻醉操作的一些关键事项：

患者评估 手术前，麻醉师需要对患者进行全面的评估，了解其健康状况、药物过敏史、并告知其需要在手术前一定时间内禁食和禁饮，以减少手术中呕吐风险。

麻醉方案制定 根据患者的体重、年龄、健康状况、手术类型和术后预期，麻醉师会制定适当的麻醉方案，包括麻醉药物的选择和用量。在手术中，麻醉师需要使用监测设备来监测患者的生命体征，如心率、血压、呼吸频率、氧饱和度等，并做好应急准备，比如氧气供应、心电监护、抗心律失常药物等，以应对可能的意外情况。同时随时调整麻醉深度和药物使用。

术后监护 手术结束后，患者会被转移到术后监护室，麻醉师会继续监测患者的生命体征，并确保其从麻醉中恢复。同时麻醉师需要确保患者在手术后获得适当的镇痛管理，制定镇痛药物计划，比如口服镇痛药物、静脉输注镇痛药物、准备镇痛泵等。

综上所述，肥胖不仅影响外貌，更关乎健康。减重手术展现出显著效果，给中国肥胖患者带来了新的希望，然而，在减重手术中，麻醉操作是保障患者安全和手术成功的重要环节。麻醉师需要全面评估患者的健康状况，制定个性化的麻醉方案，选择合适的麻醉药物和用量，严密监测生命体征，随时准备应对可能的风险。

正确用药，别让双相情感障碍治疗没效果

▲ 河北省衡水市第七人民医院 张春友

随着社会发展和生活水平的提高，双相情感障碍的发病率逐年增加，目前已成为精神科专家关注的焦点。此疾病是一种严重的精神疾病，患者需要长期、规律地使用药物，正确用药对于患者的康复至关重要。

什么是双相情感障碍

双相情感障碍又称躁郁症，是一种兼有躁狂症和抑郁发作的情感障碍，属于终身疾病，其病因复杂，与遗传、神经递质、环境等多方面因素有关，通常表现为反复的抑郁发作和情绪波动。该疾病会导致患者情绪不稳定，有时候会极度悲伤和焦虑，有时候又会极度兴奋和激动。据世界卫生组织统计，全球双相障碍的发病率约为 1%~2%，最高可达 5%。

常用药物有哪些

经典抗精神病药 氟哌啶醇和氯丙嗪等。非典型的抗精神病药 利培酮、氯氮平和齐拉西酮等。抗抑郁类的药 劳拉西泮、奥沙西泮等用于治疗情绪低落、抑郁消极。镇静抗焦虑药 艾司唑仑、地西泮、苯巴比妥，起到缓解焦虑、镇静、催眠等作用。常见心境稳定剂 锂盐、卡马西平、丙戊酸钠等。对双相情感障碍引发的躁狂以及抑郁具有良好的治疗与预防作用，进而降低其发作频率。

药物使用方法

双相抑郁 轻中度者首选单一药物进行治疗，可以选择锂盐、拉莫三嗪等；重度者首选锂盐和抗抑郁类药物联合治疗，其次可选择抗抑郁类药物和拉莫三嗪，但不提倡单一使用抗抑郁类药物。

控制消极情绪 在双相抑郁发作期间，

患者可能会出现严重的抑郁情绪和消极思维。针对这种情况，轻中度者可首选单一的用法，如锂盐或抗精神病类药物；重度者首选使用联合用法，可选择锂盐或双丙戊酸盐及抗精神病类的药物联合进行治疗，且最好选取非典型抗精神病类药物。

维持治疗 在症状得到缓解后，患者需要进行长期的治疗以维持稳定的情绪水平。拉莫三嗪、锂、奥氮平、利培酮、喹硫平和齐拉西酮，以及与锂或丙戊酸盐组合治疗，是 FDA 批准用于双相情感障碍维持治疗的药物，但长期服用锂大约会有 75% 患者出现副作用，可在医生指导下通过改变锂的剂量缓解副作用。

用药注意事项

（1）当出现相关症状时，应尽快就医，经医生诊断是否需要药物治疗。（2）患者开始用药的 1~2 周内疗效可能表现不明显甚至出现副作用，在坚持用药 3~4 周，病情会逐渐好转；若无好转或好转不明显，应尽快就医。（3）患者应坚持用药预防复发，第一次发病应坚持用药 2 年以上，若为第二次发病应坚持用药 3~5 年，若为第三次发病，应长期坚持用药，甚至终身用药。（4）患者不应自行减药、停药，自行减药或突然停药带来的风险远大于服药带来的不适，极易引起病情反复。如确需减药、停药，应在维持足够长的时间后在医生的指导下，选择合适的时机和季节进行。

综上所述，双相情感障碍的用药方法需要根据患者的具体症状和病情进行个体化调整。在使用药物治疗时，请务必咨询专业医生的建议。同时，患者需注意观察自身症状的变化，及时调整治疗方案，以达到最佳治疗效果。