

高血压不可不知的护理常识

▲ 山东省济南市莱芜区口镇街道社区卫生服务中心 康静

高血压，行业内一般称其为“无声的杀手”。因为大多数患者都是在毫无预兆的情况下发病的。一旦发生高血压，其他病症也会随之并发。根据调查显示，我国每三个成年人中就有一位患有高血压，并且患病率整体呈递增趋势。因此，如何降低高血压成为众多患者最关心的问题，如何降压治疗也成为广大医护人员亟待解决的问题。

什么是高血压

顾名思义，血压高于或者等于平均值140/90 mmHg，专业上称为体循环动脉血压增高。常见于中老年人，是一种心血管病。如果不加以控制，容易发展为心肌梗死、冠心病等。高血压分为原发性高血压和继发性高血压。临床上最为常见的就是原发性高血压，占到90%以上。遗传和环境因素可能是其中的主要原因。继发性高血压有一部分

是由于不注意饮食和身体超重肥胖所导致。但无论那种类型的高血压，都是属于高危人群，因此要时刻注意自己的身体状况和饮食健康。

高血压的护理

对于高血压的护理，一般都是对高血压患者进行降压处理，而降压方法大致上可以分为两类：一类是药物治疗；一类是非药物治疗。最常见的还是利用药物来进行降压。患者在选择降压药时，一般趋于作用持久、服用次数少、方便安全类，一方面服用方便，另一方面也便于医生根据情况及时做出调整。高血压不同于其他病症，与身体的各个器官都有密切的联系，一旦控制不好，会对身体的其他部位产生负面影响。严重时，甚至会有生命危险。患者在服用药物时要严格按照医师的叮嘱

去服用，切忌私自加大或减少药物用量，要根据病情去对症下药，要时刻保证血压维持在正常或接近与正常水平。

不管是否会选择药物治疗，非药物治疗也是必不可少的。一般来说，对于一些轻症的高血压患者，医生都会首推非药物治疗。比如戒烟戒酒、加强锻炼、调整作息规律、保证睡眠、控制饮食等。常用的非药物治疗方法有：

运动疗法 锻炼身体不仅可以促进血液循环，还可以有效降低胆固醇含量，增强肌肉，防止骨骼与关节的僵硬。同时，还能增加食欲，促进肠胃蠕动、预防便秘、改善睡眠等。因此适当做一些有氧运动对于高血压的治疗会起到良好的作用。高血压患者可以根据自身情况选择散步、慢跑、太极拳、骑自行车等来帮助自己降低血压。

饮食疗法 除了养成合理的健康饮食习

惯以外，还要注意戒烟戒酒。无高血压的人戒烟可以预防高血压的发生，有高血压的人更应该戒掉。喜欢喝酒的人也应该注意，切莫大量饮酒，高浓度的酒精会导致动脉硬化，加重高血压。

足浴疗法 每天回到家后进行一次足浴不仅能缓解一天疲劳，更能让紧绷的神经得以舒缓。中医学表明，人的踝关节以下有六十多个穴位。经常用中药泡脚，不但能够刺激足部穴位，促进血脉运动、调理脏腑。足浴时，水位没过脚踝即可，水温保持在36~43℃左右，双脚在放在药液里浸泡5~10分钟，并用手去按摩脚心。

睡眠疗法 患有高血压的人每天要保证充足的睡眠，中午最好进行短暂的午休，保证自己的睡眠质量。研究表明，中午休息30~60分钟，有利于机体放松，可以减少脑出血的发生。

新型降糖药度拉糖肽，“药”你知多少

▲ 广东省东莞市清溪医院 张谭畅

最近有很多患者来院咨询，度拉糖肽可以拿来减肥吗？我是糖尿病患者，我可以注射度拉糖肽吗？下面我们一起来了解一下这种新型降糖药——度拉糖肽。

度拉糖肽的工作机理

度拉糖肽作为新型降糖药，是一种可促进胰岛素释放的受体激动剂。具有降低血糖的作用，主要用于2型糖尿病。

度拉糖肽不是胰岛素，而是一种长效胰高血糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂，与GLP-1结合后可刺激胰岛β细胞分泌胰岛素和抑制胰岛α细胞分泌胰高血糖素，发挥降血糖作用。

度拉糖肽的主要应用

度拉糖肽，主要用于2型糖尿病的治疗，单药治疗用于仅靠饮食控制和运动血糖控制不佳的患者。联合治疗用于在饮食控制和运动基础上，接受二甲双胍、或磺脲类药物、或二甲双胍联合磺脲类药物治疗血糖仍控制不佳的成人2型糖尿病患者。

度拉糖肽还能减缓胃排空速度并增加饱腹感，有助于患者降低食物的摄入，对合并肥胖、高血压的2型糖尿病患者，可从中带来减重、降压等额外益处，但在法律上度拉糖肽并没有在我国获批减肥的适应证，故不建议用于单纯减肥人员。

度拉糖肽的优势与局限

度拉糖肽既能保护肾脏又有益心血管，且一周仅需用药一次。

服药频次上，其他口服降糖药需要每天服用，胰岛素也要每天注射，而度拉糖肽仅需每周给药一次，起始剂量为0.75 mg，最大剂量达1.5 mg，皮下注射后48 h内血浆浓度达峰，2~4周达稳态。

降血糖方面，其他降糖药以降血糖或以降低餐后血糖为主，而度拉糖肽则可另外减少血糖摄入，减少糖化血红蛋白浓度，从而持久和稳定地控制血糖，减少血糖的大幅波动。此外，由于其能够促进饱腹感，

对于部分患者来说，使用度拉糖肽后还能观察到体重的轻微下降，这对于许多2型糖尿病患者是一个额外的好处。

保护肾脏和心脏方面，度拉糖肽可通过降低血压、血脂水平来调节肾脏的高渗状态，减少蛋白尿，使肾小球滤过率下降的情况得到缓解，减缓患者的肾损伤。此外，度拉糖肽还可以使患者出现心血管疾病的风险下降。通过调节机体内的甘油三酯、胆固醇的水平从而减慢患者动脉粥样硬化的速度。

但是，度拉糖肽同时也存在一定局限性。作为一种注射剂，度拉糖肽的使用方式可能会给患者带来某种程度的不便，特别是对注射感到恐惧或抗拒的人群。虽然度拉糖肽的副作用相对较少，但在实际应用中，仍有患者报告出现轻微的消化道不适，如呕吐、腹泻等。此外，不推荐尿毒症患者使用，因为度拉糖肽的副作用可造成脱水，比较严重时可造成肾脏功能血液灌注降低，引起急性肾损伤，或糖尿病肾病加剧，所以肾功能不好的患者慎用；18岁以下儿童、孕妇、哺乳期妇女也不建议使用该药。

总体而言，度拉糖肽为糖尿病的治疗带来了福音，它的出现为许多患者带来了血糖控制的新希望。然而，选择度拉糖肽作为治疗方法时，医生和患者都需要全面评估其利与弊，确保在治疗过程中获得最大的益处，并减少潜在的风险。



张嘴吃药

胃，你还好吗？胃癌认知误区知多少

▲ 山东省烟台市莱阳中心医院 宋泽军

胃癌，即胃黏膜上皮恶性肿瘤，属于消化道恶性肿瘤，死亡率高达45%，对群众健康产生了直接威胁。在我国经济快速发展 的情况下，老百姓的健康意识逐渐增强，胃癌发病率逐渐下降。掌握一定的胃癌防治知识，养成良好的饮食习惯，可以有效预防胃癌的发生。

胃癌的误区纠偏

胃癌不会传染 部分患者对胃癌是否会传染有着疑问，其实胃癌不会传染，不仅是胃癌，食管癌、肺癌、肠癌，其实都不会通过空气唾液以及血液等方式传播。若是家庭中有胃癌患者，家人们可以检查幽门螺杆菌，达到胃癌预防的目的。

幽门螺杆菌并不会直接导致胃癌 通过实践调查得出，感染过幽门螺杆菌的人数较多，最终造成胃癌的人数相对较少，幽门螺杆菌只会增加出现胃癌的风险，并不是胃癌的直接形成因素。导致胃癌的主要因素包括环境因素、感染因素以及遗传因素等。

胃癌的常见症状

在胃癌出现后，可能出现食欲减退和腹部疼痛以及胀气等情况，若是胃部长期出现异常情况，需要及时到医院进行检查。对于胃癌高发群体，例如腺瘤性息肉以及萎缩性胃炎等患者，都需到医院进行定期体检，避免病情逐渐严重，保证自身的身体健康。

胃癌术后并发症如何处理

胃出血 在胃癌手术后，胃出血症状比较常见。对于少量出血者，症状可能自行恢复。若是出血量相对较大，需要进行开腹止血的方法，减小对身体的伤害。

胃排空障碍 在手术后进食过程中，经常会出现胸闷和上腹不适等情况，只有通过胃肠减压的方式，对饮食结构进行及时调整，才能有利于后期的恢复，解决胃癌手术后恢复遇到的问题。

如何预防胃癌

保证合理饮食 日常饮食对胃部影响相对较大，若是出现不合理膳食的情况，会直接增加胃部的负担。在日常生活中，我们需要多吃一些新鲜蔬菜与水果，尽量少吃一些烟熏、烧烤等食物，通过低油低盐的食物，保证胃部的健康，对胃部疾病进行合理预防。

戒烟戒酒 相关数据显示，长期吸烟和喝酒会增加胃癌的发病率。若是吸烟和喝酒两种行为共同进行，烟酒之间会产生协同作用，增加各种疾病的发生概率。建议大家及时戒烟戒酒，定期到医院进行身体检查，发现疾病及时治疗，养成健康的生活习惯。

解决胃内Hp感染问题 调查显示，Hp感染虽然不是造成胃癌的重要因素，但是Hp感染和其他因素共同影响，会直接增加胃癌的发病率。若是出现Hp感染情况，需要及时到医院进行杀菌治疗，对胃部疾病合理预防。

到医院定期体检 胃病高发人群，需要及时到医院进行检查，了解发病的主要原因，抓住胃部疾病治疗的最佳时机，拥有健康人生。

拥有良好的心态 在日常生活中拥有积极向上的心态非常重要，保持居住环境内空气流通，避免长期受到不良异味的刺激，及时添减衣物，对各种疾病进行预防，保证自身的身体健康。

大便潜血检查 在日常生活中，若是发现大便存在暗红色潜血，需要到医院进行就诊，确定潜血的具体位置。大便潜血可能存在胃癌的风险，患者需要抓住治疗的最佳时机，避免病症逐渐严重。

胃镜检查 胃镜检查可以确定食管和胃部是否存在病变，为协助治疗提供了诊断依据。在胃镜检查过程中，可以提前判断疑似病变，对胃癌预防有着积极帮助。在日常生活中若是发现胃部疾病，可以通过胃镜检查的方法确定病因，对病症进行及时治疗。