

高血压患者的日常护理指南

▲ 广西壮族自治区南溪山医院 唐秋兰

高血压，也被称为“隐形杀手”，是一种常见的心血管疾病，也是心脑血管最主要的危险因素，其主要并发症有脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病等，致残、致死率高，给家庭和国家造成沉重负担。高血压是可以预防和控制的疾病，降低高血压患者的血压水平，可明显减少脑卒中及心脏病事件。对于高血压患者来说，除了接受医生的治疗外，日常生活中的自我护理也至关重要。

了解高血压 高血压是指在未使用降压药物的情况下，三次非同日测量血压值均高于正常值，即收缩压 ≥ 140 mmHg 和 / 或舒张压 ≥ 90 mmHg。高血压长期损伤血管，增加心脏病、中风、肾衰竭等疾病风险。大多数患者起病隐匿，缺少典型症状，导致很多人患病而不自知。当出现靶器官损伤时，可能出现相应症状如头晕、头痛、耳鸣等。高血压被称为“隐形杀手”，需定期检测，及时发现和治疗。

日常护理原则 （1）建议高血压患者每天至少测量一次血压，或在医生的建议下进行定期测量。这有助于及时了解自己的血压状况，

发现异常波动。有条件者，可在清晨刚醒而未起床时，测基础血压，有利于调整药物。但勿因某次偶测血压值而自行加减药物。必要时作 24 小时血压监测。（2）药物治疗是控制高血压的有效手段之一。患者应严格按照医生的指示服用药物，不随意更改剂量或停药。服扩张血管药物者，特别是老年人，要防止体位性低血压、由卧位改变到立位或转头时应缓慢，以防摔伤。（3）过量饮酒和摄入咖啡因可能导致血压升高。高血压患者应避免饮酒或少量饮酒，并限制含咖啡因饮料的摄入。（4）心理压力和情绪波动可能导致血压升高。患者应学会调节情绪，保持心情平和，可尝试通过冥想、深呼吸等方法缓解压力。

饮食护理 （1）盐是高血压的主要诱因之一。过多的盐摄入会导致体内水分滞留，从而增加心脏的负担和血管的阻力，使血压升高。因此，高血压患者每日的盐摄入量应严格控制在 6 g 以下。避免食用高盐食品，如腌制品、咸鱼、腊肉、罐头食品等。在烹饪时，可以使用香料、香草、醋等代替部分盐来调味。（2）

少吃或不吃甜食，吃低热量、低脂肪、低胆固醇食物；少吃动物性蛋白。控制体重、防止超重；高脂肪食物不仅容易导致肥胖，还会增加血管中的胆固醇和甘油三酯水平，从而加重高血压病情。（3）钾和钙是两种对心血管健康有益的矿物质。钾可以帮助身体排出多余的钠，从而减轻血管的压力；而钙则有助于血管平滑肌的松弛，降低血压。因此，高血压患者应增加富含钾、钙的食物的摄入，如海带、紫菜、菠菜、芹菜、牛奶、豆腐等。（4）膳食纤维可以帮助降低胆固醇水平，改善肠道健康，对高血压患者也有益处。建议高血压患者多食用全麦面包、燕麦、豆类、水果和蔬菜等富含膳食纤维的食物。这些食物不仅可以提供丰富的维生素和矿物质，还有助于维持健康的血压水平。

运动护理 对于高血压患者来说，适量的运动是降低血压、改善心血管功能的有效途径之一。通过运动，患者可以增强心肺功能、提高血管弹性、促进血液循环、降低胆固醇的生成从而达到降低血压的目的。高血压患者可以选择适合自己的有氧运动进行锻炼。有氧运动

是指通过运动使身体的氧气供应能够满足身体的能量需求，如散步、慢跑、游泳、骑自行车、跳舞等。这些运动可以增强心肺功能，改善心血管健康，有助于降低血压。高血压患者在运动时应控制运动强度，避免剧烈运动。要采取循序渐进的方式来增加活动量。一般来说，中等强度的运动对高血压患者较为适宜。患者可以根据自己的身体状况和运动习惯，制定合理的运动计划。建议每周进行至少 150 min 的中等强度有氧运动或 75 min 的高强度有氧运动。需要注意的是，高血压患者在运动前后应注意热身和放松，避免运动损伤。在运动前进行适当的热身活动，如伸展运动、慢跑等，可以增加关节的灵活性和肌肉的弹性，预防运动损伤。

总结 高血压患者的日常护理涉及多个方面，如定期测压、服药、健康生活方式、饮食、运动及心理调适。综合应用这些措施可控制病情，提高生活质量，降低并发症风险。未来，随着医学的进步，高血压护理将更个性化、精准化、智能化。让我们共同努力，为高血压患者贡献力量。

心脏支架术后的护理须知

▲ 南宁市中医医院 莫红丽

随着生活水平的提高和人口老龄化，心血管疾病已成为威胁人类健康的常见疾病之一。心脏支架手术作为一种有效的治疗手段，已广泛应用于临床。然而，手术成功后的日常护理同样关键，直接影响到患者的康复和生活质量。

心脏支架手术是一种治疗冠心病的常见方法。通过导管将支架植入冠状动脉狭窄部位，支架能撑开狭窄的血管，使血流恢复畅通。支架的材质多为金属或高分子材料，具有良好的支撑力和耐久性。术后，支架能长期存在于患者体内，有效地改善心肌缺血，缓解症状。通常手术后需要一段时间的恢复，患者需要注意药物管理、生活方式的调整以及定期复查等，以确保身体的顺利康复。

心脏支架手术后，日常护理对患者的康复至关重要。（1）药物管理。手术后，患者需要按时服用多种药物，如抗凝药、降脂药、降压药等。这些药物对于维护心脏健康和预防并发症至关重要。患者应严格按照医生的指示服药，注意观察药物的副作用，如出血、胃肠道不适等。同时，定期进行血液检测，以确保药物疗效和安全。

（2）饮食调整。饮食是心脏健康的重要因素。心脏支架手术后，患者需要特别关注饮食的调整。低脂、低盐、低糖的饮食习惯有助于降低血脂、血压和血糖水平，减轻心脏负担。增加新鲜蔬果和全谷类食物的摄入，有助于提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。同时，控制液体摄入量，避免加重心脏负担。

（3）运动与休息。适当的运动有助于心脏康复，增强身体素质。患者应根据医生的建议选择适合的运动方式和强度，如散步、慢跑、太极拳等。运动时应避免过度劳累和剧烈运动，以免加重心脏负担。同时，保证充足的休息时间，避免熬夜和过度疲劳。

（4）情绪管理。情绪波动和压力对心脏健康的影响不容忽视。患者应尽量保持心情愉悦，学会应对压力的方法，如深呼吸、冥想等。与家人和朋友保持联系，分享心情和感受，有

助于缓解心理压力。同时，积极参与社交活动和兴趣爱好，增加生活的乐趣和意义。

（5）定期复查与监测。定期复查是监测心脏康复的重要手段。患者应按照医生建议的时间进行复查，如心电图、心脏超声、血液检测等。这些检查有助于及时发现异常情况，调整治疗方案。同时，患者应关注身体的异常症状，如胸闷、胸痛、呼吸困难等，及时就医诊治。在家中可进行的心率、血压监测及记录方法也有助于及时发现异常情况。

（6）生活方式的改变。不良的生活习惯是导致心血管疾病的重要因素之一。心脏支架手术后，患者应积极改变不良的生活方式。戒烟限酒可降低心脏疾病的复发风险；避免接触二手烟环境有助于保护心脏健康；保证充足的睡眠和规律的作息有助于维护身体各系统的正常功能；注意保暖，预防感冒和感染；保持良好的卫生习惯；合理安排工作和生活的节奏；避免长时间久坐或长时间紧张工作；保持健康的体重范围；注意口腔卫生等。这些生活方式的改变有助于降低心脏疾病的风险和维护整体健康。

（7）在心脏支架手术后，应对突发情况非常重要。患者应学习急救知识，家中备有急救药品和设备，出现异常症状时应及时采取紧急处理措施并紧急就医；在紧急情况下保持冷静并寻求帮助；避免独自外出或从事高风险活动等，有助于降低突发情况对心脏健康的威胁。

总之，心脏支架术后的日常护理需要从多个方面入手，通过这些措施的实行，患者可以更好地保护自己的心脏健康，促进身体康复。同时，应对突发情况也非常重要，需要提前做好相关准备和知识储备。心脏支架手术后日常护理非常重要。通过药物管理、饮食调整、运动与休息、情绪管理、定期复查与监测以及生活方式的改变等方面的护理措施，患者可以更好地维护心脏健康并促进身体康复。在日常生活中，患者应保持积极的心态和良好的生活习惯，遵医嘱按时复查，以确保身体健康。

肾结石的防治

▲ 钦州市钦北区中医医院 潘奕

肾结石，一个听起来就让人不寒而栗的疾病，它像一颗隐形的炸弹，潜伏在体内，随时可能引发剧烈的疼痛。但别担心，今天我们就来深入了解这个“隐形杀手”，并学会如何远离它。肾结石并非真的石头，而是体内矿物质形成的结晶，它是泌尿外科很常见的一种疾病，如钙、草酸盐、尿酸盐等从尿液中析出并沉积于肾脏，部分可与有机物质相结合。男性发病多于女性，多发生于青壮年，以单侧为多见，随着生活水平的提高，饮食丰富多样比饮食清淡发病率较高。

肾结石的症状取决于结石的大小、所在部位以及有无感染梗阻等因素，通常没有明显症状表现，在体检时发现，或常反复发作的患者典型症状为腰部钝痛、疼痛或肾绞痛、血尿、排尿困难、尿石，严重时少数患者可并发尿路感染、泌尿系统肿瘤等疾病。

疼痛 肾结石引发腰痛，疼痛程度与结石大小相关。典型肾绞痛剧烈如刀割，常深夜至凌晨发作，并沿输尿管放射至下腹、外阴及大腿内侧。男性可放射至阴囊和睾丸，女性放射至阴唇附近。严重时，患者因剧痛而蜷曲，大汗淋漓，甚至出现血压下降和痛性休克。

血尿 血尿多出现在疼痛之后，一般症状较轻，少数血尿为肉眼血尿，大部分为镜下血尿。血尿的多少与结石对尿路黏膜损伤程度有关，如果结石引起尿路完全性梗阻或固定不动，则可能没有血尿。

排尿困难 由于结石存在，可发生尿路梗阻，出现断断续续的排尿、尿频、尿急、尿痛等情况，此为临床上多见症状，也有患者伴随出现畏寒、发热、高热不退或出汗、恶心、呕吐等症状。

排石 尿液中存在结石，部分患者结石体积过小时，可随尿液排出。少数患者可能发觉自行排出细小结石，俗称尿砂，是诊断尿石症的有力证据。

当出现以上症状时，应立即就医。建议到泌尿外科就诊，并进行尿液检查、超声检查、静脉尿路造影、CT 检查明确诊断，注意与输

尿管结石、膀胱结石、胆囊结石等疾病进行鉴别。肾结石诊断标准根据患者出现腰疼、血尿结合尿液分析发现大量红细胞、超声检查出现异常回声、CT 检查发现结石，可以明确诊断。

结合患者自身基础疾病情况、根据肾结石的大小、形态、部位不同，治疗方案也各异，可行药物治疗或手术治疗，并积极祛除相关诱发因素，肾结石只需要积极短期治疗可以治愈。

药物治疗 肾绞痛治疗非甾体类镇痛抗炎药物、阿片类镇痛药、解痉药。

手术治疗 体外冲击波碎石术、经皮肾镜碎石术、输尿管镜碎石取石术、开放式手术。

此外，部分中药方也会起到较好疗效。

要想预防肾结石，需注意以下几点：（1）患者应多饮水、多排尿，适当的多运动有助于小结石的排出和减少结石的形成，大量饮水尿液增多还有助于尿路感染的控制。（2）草酸盐结石患者应少吃菠菜、马铃薯、豆类、浓茶等；磷酸盐结石患者避免进食高磷、高钙饮食；尿酸盐结石患者应少吃含嘌呤的食物，如动物内脏、肉类及豆类。（3）患者应进食富有营养、易消化、口味清淡的膳食，加强营养，增进机体的抵抗力。（4）多吃蔬菜、水果，少吃大鱼大肉，不喝酒，少吃豆类食品。适量吃黑木耳、适量摄入低脂乳制品及少量动物蛋白，少进食牛奶等含钙高的饮食。（5）适量喝咖啡，每天至少喝一杯咖啡或咖啡因的饮料，患肾结石会降低 26%；至少喝一杯去咖啡因的人，患肾结石的风险会降低 16%，喝茶的人风险会降低 11%。（6）适度运动，研究表明每周只要进行轻度运动，像快走 1 小时或慢走约 3 小时，就能减少患肾结石的风险，最多可下降 31%。

肾结石的防治需从多方面着手。了解肾结石的成因和症状，及时就医诊断，选择合适的治疗方案是关键。同时，调整饮食习惯，增加水分摄入，适量运动，都有助于预防肾结石的发生。在日常生活中，我们还需提高健康意识，定期体检，及时发现并处理结石问题，保障肾脏健康。通过综合防治，我们能够有效应对肾结石这一常见疾病。