

老年高血压的治疗

▲ 德阳市中江县人民医院 罗孝成

随着社会的发展，“三高”人群越来越多，特别是其中的高血压，严重影响着人民的健康。高血压发病比较隐蔽，早期可能无症状或症状不明显，常见的是头晕、头痛、颈项板紧、疲劳、心悸等。仅仅会在劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高，并在休息后恢复正常。随着病程延长，血压明显持续升高，逐渐会出现各种症状。

高血压是老年人常见的疾病，是导致老年人心力衰竭、冠心病、肾功能、心脑血管等疾病的重要因素。高血压对老年人的身心健康造成了重大威胁，为了保障我国老年人的生活质量与身心健康，本文主要提出老年人高血压的发病因素与日常预防，希望能帮助广大患者克服病症的困扰。

老年高血压的发病原因

高血压分为两种，一种是原发性高血压，一种继发性高血压。据调查，超过 60 岁的老年人有一半都患有高血压。老年人

患高血压往往有多种原因导致。比如高血压是由遗传性的，如果家族中有人患有高血压，那本人也有很大的改了患这种病症；还有是环境因素，比如患者在生活中没有良好的生活习惯，抽烟、喝酒、摄入高脂肪食物、过量的盐成分等都会增加高血压的出现概率，并且心理上的因素紧张、焦虑、孤独等情绪都可能造成高血压。因为老年人身体素质实现退化，很多老人生活中缺乏身体锻炼，身体素质不佳也是造成患高血压的因素之一。

老年高血压的诊断

高血压最常见的诊断方式有血压检测、尿常规检查、肾功能检查、心电图及动态心电图、胸片常规检查等方式，年龄≥ 60 岁的人是老年群体，血压会持续或 3 次以上非同日坐位血压收缩压≥ 140 mmHg，舒张压≥ 90 mmHg，这样的就被称为老年高血压，如出现收缩压≥ 140 mmHg，舒张压

<90 mmHg，被称为老年单纯收缩期高血压，这一种高血压也是老年群体中常见的高血压，老年群体的收缩压升高、舒张压降低，也在暗示着患者的健康状态存在很大隐患。

因为老年人的血压极为不稳定，还容易受到情绪等方面影响，每天会有血压上的不同变化，在对老年患者进行血压测量时，一定要对不同体位进行反复测量，测量前还应该保证患者的情绪能平静一会儿，这样也有利于血压测量的准确性。护理人员对患者应该有全面的了解，并根据其身体状况进行针对的护理，从而方便诊治措施的指导与判定。

老年高血压的防治

对于高血压的治疗可以先采用非药物的治疗方法，比如日常的作息要规律，保证自身有充足的睡眠质量。在饮食方面患者需格外注意，优先选择低盐低脂的食物，多吃新鲜的瓜果蔬菜，忌口辛辣刺激的食

物，如果没有正确的饮食习惯，可以让医生进行针对性的饮食治疗方案，以防个别的饮食方案并不适用于每个人，从而产生不良的影响。争取戒掉不良习惯，如抽烟、喝酒等。积极进行适量的体育锻炼，这样能增强自身的精神面貌。老年人应该适度降低自身的体重，可以是长期进行锻炼，不能急于求成以节食等方式进行体重上的减轻，这样是非常不可取的，需要让医生以患者自身的体质情况进行合理的降脂方案设计。日常中，保持心情上的舒畅，尽量减轻外在因素给自身带来的精神压力，保持心理上的平衡。在这样的基础上，可以根据医生的指导采用合理的降压药物。

对于治疗老年高血压的降压药，需符合平稳、有效；安全系数高、服用简便、依从性好；符合相关标准且被广泛认可的药物，如利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂等药物都能对高血压具有很好的针对性，帮助老年高血压患者能很好的防治病情。

小儿高热惊厥的家庭急救

▲ 乐山市井研县人民医院 何阿敏

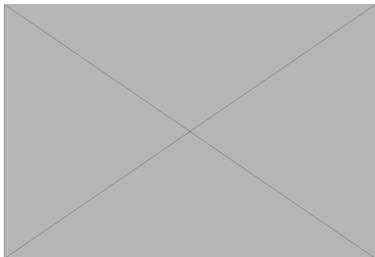
小儿高热惊厥是儿科的一种常见病，根据统计，3% ~ 4% 的儿童至少生过一次高热惊厥。小儿惊厥的发生与大脑神经系统发育不完善有关，弱刺激就可使大脑运动神经元异常，引起惊厥。多数呈全身性强直—阵挛发作，少数有其他发作形式，如肌阵挛、失神等，往往持续数秒到 10 min。可伴有发作后短暂嗜睡，发作后患儿除原发疾病外，一切恢复如常。当小儿突然间出现该症状时，很多家长往往束手无策。

小儿高热惊厥的发病原因

儿童发生高热惊厥主要是由于自身发育不完善导致，随着年龄增长会越来越减少。当某种原因致使人体的内部致热原增多，散热机能出现障碍时，体温都将升高。小儿的大脑发育不完善，体温调节功能也十分不健全。当被外界影响后，体温会变得十分不稳定，身体将会受到严重的影响，营养素的代谢会持续增加，耗氧量也将增加，心血管的负担严重加重，身体的抵抗力持续下降。高热现象造成患儿的大脑皮质十分兴奋，神经细胞会异常放电，故而将会产生惊厥现象，在发病初期时，患儿会出现高热的症状，且精神恍惚。家长应减少刺激情况的出现，促使小儿的呼吸道通畅，还可借助物理降温的手段，保证室内空气十分清新。热天时，屋内可以放置一些冷水，或者借助电扇，室温将被降低。还可以将冰枕放置在头部，在寒冷天气来临时，应运用优良的保温手段，防止患儿感冒，产生肺炎的概率会明显降低。

小儿高热惊厥的急救方法

当儿童发生高热惊厥时，家属应及时采取急救措施，促使小儿平卧在床上，将衣扣、衣领、裤带解开，可以运用物理降温的方法，用指甲掐小儿的人中，头处于一侧位置，否则口腔分泌物可能会吸入气管中，引起窒息情况的出现。将木质物放置在牙齿中间，否则患儿可能会咬伤舌头，保证呼吸道的空气



较为畅通。

此外，小儿不能进食与饮水，否则由于窒息可能会引发肺炎。在及时的运用退热针后，在通常情况下，惊厥将会停止，如果惊厥不能在短时间内被控制，小儿可能会诱发脑部缺氧，造成脑水肿，出现脑损伤，患儿的智力发育将受到影响，甚至一些患儿的病情会变得更加严重。

当惊厥症状被控制后，应及时的到医院就诊，如果错过最佳的治疗时机，患儿的病情会变得十分严重，倘若运用了不正确的护理措施，病情会变得更加危急。

家长还可以对患儿进行擦浴，注意患儿的神志变化情况，倘若小儿的高热症状持续不退，或者产生神志不清等情况时，则应迅速的到医院就诊，室内还应经常的通风换气，让患儿获得充分的休息。此外，需保证小儿的皮肤与口腔较为清洁，当降温完成后，应该及时更换床单，当小儿出汗时，需及时擦干，促使皮肤位置干燥清洁。小儿还容易出现口腔炎，在喂奶后应促使其饮用一些白开水可清洁口腔。降温后还应运用保暖方法，但是热水袋的温度需适中，否则有可能被烫伤。

小儿的身体机能十分不完善，家长应密切了解小儿的身体情况，当出现高热惊厥症状时，及时进行护理，保证小儿能够转危为安，家长需知晓正确的急救手段，知晓高热惊厥的护理常识，小儿发生症状时能获得及时的护理。医护人员还应应对家长进行健康宣教，让新生父母学会小儿高热惊厥的护理和急救方法，避免发生时家长们束手无策，错过了最佳的急救时机，造成孩子不可逆的损伤。

腰椎间盘突出症的治疗

▲ 达州市万源仁合医院 胡华瑞

腰椎间盘突出症是骨科一种常见的疾病，不仅影响患者的正常工作与生活，严重的还会危及腰椎神经，引发大小便失禁甚至瘫痪。在日常生活中，很多人经常因为久坐或其他原因感到“腰痛”，担心自己患有腰椎间盘突出症，那么该如何进行判断呢？

腰椎间盘突出症的简单判断

具体可采用以下方法：**在咳嗽、打喷嚏或者用力大便时，是否感到自己的腰腿有明显的疼痛。**如果有需要及时到医院检查确诊。这是因为腰椎间盘突出本身会压迫腰椎神经，而在咳嗽、打喷嚏或用力大便时，通常会增加自己的腹部压力，腹部静脉中的血液在腹部压力作用下，会反流至脊髓静脉系统，从而致使椎管内压力升高，人的腰椎神经受腰椎间盘的压力会增大，从而导致腰腿疼痛加重。所以，在咳嗽、打喷嚏或用力大便时，腰腿疼得加重，有可能是患腰椎间盘突出症。

对腰疼部位施以适当的压力，是否疼痛会持续加重。具体测试方法如下，首先可以先俯卧在床上，请另一个人用大拇指按压腰痛部位，一般准确的按压位置应在腰椎椎体正中和两侧 2 ~ 3 cm 的地方，如果此时感到自己的腰有明显的痛感，并且这种痛感会放射蔓延至腿伸直脚部。因此，如果感到腰部出现这种放射性的疼痛，那么很大概率患上了腰椎间盘突出症。

在日常仰卧睡觉时，腿会不会因为腰部的疼痛很难太高。具体测试方法如下：首先可以先仰卧在床上，然后将疼痛侧的腿伸直，随后可由他人协助，将伸直的腿继续抬高，如果感到腿腰疼痛加剧，无法抬高，那么有可能患有腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症的防治

经过简单判断发现自己患上了腰椎间盘突出症，也不要过于恐慌，腰椎间盘突出

出可分为急性期和恢复期。在急性期，只要腰椎间盘突出症患者能够采取正确的锻炼方法，人保持正确姿势，就能够明显减轻疼痛症状。在恢复期，则积极做好恢复训练，也有利于病情康复。具体来说，在腰椎间盘突出症急性期，患者需要采用以下方法，能够有效缓解疼痛症状：

卧位姿势。腰椎间盘突出症患者在晚上卧床睡觉时，应选择质地较硬的床垫。在仰卧时，习惯注意稍微弯曲，不宜绷得太紧，可以选择在膝盖弯曲处位置处，垫一个海绵垫或小枕头，从而更有助于身体放松，避免腰部受力，使其能够保持一个更加自然的状态。在侧卧时，整个身体可自然弯曲，“卧似一张弓”，上肢自然下垂，这种姿势更有助于睡眠。**保持正确的坐姿，**在坐下时，要保持腰部挺直，在选择椅子时，注意靠背不宜太软，一般椅子高度应与患者膝盖到脚部高度相等。

在腰椎间盘突出症进入恢复期后，需要做好康复锻炼，从而有效增强腰背部肌肉力量，一方面能够有效在增加腰椎的活动度，另一方面能够提高腰椎柱的稳定性，实现腰椎间盘突出症更好的恢复：一是仰卧抬骨盆训练，先采取仰卧位，双膝微屈，借助臀部用脚后跟作为支撑点，让骨盆能够缓缓地抬起，然后在慢慢下落。在不产生疼痛的情况下，有效实现腰椎的锻炼，这一康复训练动作能够对下骨盆前倾有着良好的纠正作用，还能够促使腰椎曲度得到有效恢复，康复效果显著。二是抱膝触胸训练，在实际做该项训练动作时，需要先保持仰卧的姿势，双膝需要弯曲，弯曲程度直到能够用双手抱住膝盖，然后尽可能的调动背部力量，使膝盖能够不断靠近胸部。在这一过程中，注意控制好背部弯曲程度，不要带离臀部离开床面，从而在不损伤腰部情况下，能够起到良好的腰部锻炼效果。