

高血压护理的八个方法

▲ 四川华蓥山广能（集团）有限责任公司总医院 王梓力

高血压是生活中最为常见的疾病，也是很多心脑血管疾病的诱发因素，如果平时不注重对其进行护理，可能引发冠心病、肾衰竭等多种严重威胁患者生命的病症。高血压患者的日常护理中应该注意什么问题？对于高血压患者有哪些护理方法？本文介绍了护理高血压的8个方法，帮助患者和相关的护理人员更好的了解关于高血压的护理方法。

饮食控制 对于高血压患者来说，在日常护理过程中，对于饮食的控制显得尤为重要，通过合理的膳食规划能够有效的保持或降低患者的血压指标。在饮食搭配上，尽量减少钠盐的的摄入，钠盐不仅是指食用盐，也包括钠含量较高的调味料或食物等，例如味精、酱油、腌制品等。增加钾盐的摄入，需多吃富含钾的食物如新鲜的蔬菜、水果和豆制品等。此外，还要搭配合理的膳食结构，在饮食中加入谷物、植物等蛋白质的来源和低脂的奶制品等，多

吃海鱼等富含不饱和氨基酸食物，远离含有高胆固醇类的食物。

情绪控制 情绪控制也是高血压患者护理中的一个重点内容。有研究数据表明，经常处于负面情绪状态的男性人患高血压的概率是正常人的1.5倍，而女性则高达1.7倍。而且，当情绪出现较大的波动时，人体的血压也会随之升高。所以，在高血压患者的日常护理中要尽量避免情绪刺激，保证患者有一个平和的心态。

保持良好的睡眠 保持良好的睡眠对于维持高血压患者的血压水平有很好的效果，哈佛公共学院曾经做过一项研究，发现高血压患者如果比平时早睡一个小时，则第二天血压就会相应的下降10 mmHg，从这个结果来看，良好的睡眠对于高血压患者维持血压指标有着重要的意义。是不是睡的越早越好？其实也并非如此，睡眠太多容易造成晚上失眠，反而对病情不利，因此，作为患者，

我们要合理的控制睡眠时间。

养成良好的生活方式 在生活方式上，首先，最重要的是要戒烟戒酒，此外，还要注意控制体重，肥胖是导致高血压的主要原因之一。一般情况下，体重指数保持在24以下是正常水平，男性腰围不超过90 cm，女性腰围不超过85 cm。

加强血压监测 高血压患者要时刻关注自己的血压水平。对于血压值不稳定的患者建议每天早晚各测一次，每次测量2~3次，取平均值，并做好记录，连续一周后到专业的医院进行治理评估。在进行记录时要详细记录测量日期、具体时间和完整的血压读数，以便于在进行复诊的时候为医生提供详尽的记录数据，帮助医生进行准确诊断。

适当锻炼和运动 高血压患者的日常护理中，适当的运动也是关键内容之一。根据患者的年龄和自身的身体状况，每周保持4~7次的室外运动，每次运动30~60分钟

之间，有利于降低患者的血压水平。对于老年患者来说，运动时最好有家人陪伴，避免出现意外情况。

定期复诊 对于正常高值或者经检测判定为高血压一级的患者、风险等级判定为低危、中危或者仅服用一种药物治疗的患者，要定期到医院进行复查，频率保持在1~3个月之间复查一次。对于经过治理血压已经恢复正常指标的患者，应该每月进行复诊一次，避免再次复发。对于已经使用了三种或以上降压药，但是血压水平依然没有恢复到正常水平的患者，则需要到医院进行高血压专科诊治。

科学使用降压药 高血压患者一定要坚持长期服药。部分患者觉得自己的血压水平不高，认为只要保持良好的生活饮食习惯不用服药，或者还有一些患者服药之后发现自己的血压已经恢复到了正常的水准，所以吃几天停几天，这些做法都是错误的。

蛀牙的预防方法

▲ 三台县人民医院 付予乔

现在的孩子喜欢吃糖类饼干，很多小孩都有过蛀牙，虽然家长会叮嘱孩子认真刷牙。但是对于孩子来说，自律性做不到那么好，因此不少人即使已经长大成人，也有那么一两颗蛀牙。值得重视的是，蛀牙对人体健康的影响是很大的。关注防治蛀牙的知识，可以帮助你远离蛀牙的危害。

蛀牙的常见危害

会影响进食困难 产生了龋齿之后会影响进食困难，因而一定要马上采取医治，才能够避免进食困难的加剧。

会导致胃肠道疾病 产生龋齿之后由于咀嚼功能遭受了影响，食用了粗纤维较为重的食物之后，就很有可能导致胃肠道疾病的产生，要引起重视。

会导致牙底缺失 口腔内部之中产生了龋齿之后，没有及时的接受医治和处理，伴随着病情的加剧很有可能会导致牙底缺失。

颞下关节紊乱 产生了龋齿之后进食会引发疼痛的现象，没有接受医治，很有可能会导致颞下关节紊乱的现象。

体质低下 俗话说：吃得好，身体的健康才是好的，当产生了口腔健康困扰的情况下，会影响病患的进食功能，因而会导致病患产生身体体质低下的现象，一旦身体体质低下，很有可能会“惹来”更严重的病症。

牙根周炎和牙龈肿痛出血 产生了龋齿之后，对口腔内部的损害是十分大的，没有及时的接受医治会导致牙根周炎和牙龈肿痛出血的现象，只有将病情控制之后才能够尽量避免牙根周炎和牙龈肿痛出血。

哪些人容易患上蛀牙？

蛀牙是生活中常见的一种口腔疾病，蛀牙虽然不会危害到生命，但是会给患者的生活带来很大的困难。蛀牙的发生跟日常习惯是分不开的，以下人群就容易产生蛀牙：

口腔不卫生者。口腔不卫生也是诱发蛀牙常见的因素，如果在平时不注重餐后漱口、并且早晚刷牙，就容易让牙缝中塞

满食物残渣，就容易滋生大量的细菌，导致蛀虫的发生。

体质差，营养不良的人。体质较差、营养不够的人也容易出现蛀牙的问题，因为牙齿在发育过程中需要大量的营养成分，而体质差的人就容易出现营养不良的状况，就容易出现蛀牙。

饮食结构欠佳者。喜欢喝碳酸饮料、在平时经常吃甜点、糖果等容易引发蛀牙的食物，就很容易引发蛀牙的出现。

蛀牙的预防措施

龋齿的病变是一个从小到大、从浅变深的过程。所以早做预防，对保护我们的牙齿非常重要。预防的措施要做到科学有效，那么，生活中我们该如何去预防蛀牙呢？

要选用含氟的牙膏 在平时食用含氟的牙膏在配合质量好的牙刷可以保护牙齿免受细菌产酸的侵害，防止蛀牙的发生，同时还可以修复已经被损坏的牙釉质。

摄入微量元素 钙是牙齿组织的中药成分，尤其是幼儿牙齿的发育更是离不开钙，所以在日常要从各种食物中摄入足够的钙质，或者每天补充足够的钙片，可以促进牙齿的发育。从而预防蛀牙的出现。

少吃含糖的零食 经常吃含糖的零食会将口腔内的细菌很快和糖转化为酸性物质，从而破坏牙釉质，导致蛀牙的出现。因此，在平时要少吃含糖量高的食物，防治蛀牙的出现。

定期检查牙齿 蛀牙是一种发展比较慢的疾病，它会因为各种原因的刺激导致牙齿慢慢变坏，所以定期的到牙科处进行牙齿检查，可以很好的掌握口腔以及牙齿的发病情况，如果有加重，就可以及时进行治疗。

总之，在生活中做好预防蛀牙措施是很重要的，因为一旦出现蛀牙是不会自己恢复的，它会给患者的牙齿直接造成很大的损害。如果是已经蛀牙的患者就要采取有效措施控制蛀牙，及时对蛀牙进行修补，不让蛀牙加深，从而影响到口腔中其他正常的牙齿。

科学认识双相情感障碍

▲资阳市精神病医院 谢忠

很多人对双相情感障碍并不是很了解，但是提起一个人大家不会陌生——梵高。大家可能不知道，梵高不仅仅是一位艺术家，他还是双相情感障碍患者。梵高为什么会患有双相情感障碍？这种病会有哪些症状？该如何治疗？双相情感障碍还有另外一个名字——躁郁症。这种疾病发作时会有躁狂与抑郁的表现，但是作为一种精神心理障碍却鲜有人知道。

双相情感障碍首次发作要在医生的指导下进行检查，若出现典型症状，如心境高涨、思维奔放、抑郁发作等，建议患者于精神心理科就诊，并进行实验室检查、影像学检查、量表检查。

双相情感障碍的病因

目前医学界尚未找到双相情感障碍的病因，但是在长期的研究中，医学研究者发现遗传、环境因素在双相情感障碍的发病中起到主导作用，尤其是遗传，在研究的众多患者，遗传是主要影响因素。所以如果家属有双相情感障碍患者，这时患双相情感障碍的概率更高。所以从这里不难看出，梵高患有双相情感障碍到底是什么原因造成的。

双相情感障碍的症状

情感脆弱 患者很容易在日常生活中，因为一些小事而出现情绪的大起大落，比如悲伤或者兴奋，而且患者难以对自己的情绪进行控制。

强制性哭笑 患者很容易在没有外界条件的影晌下，出现难以控制的面部表情，极易对身边人的心理产生影晌。但是患者内心并不知道自己为什么要这样哭笑。

病理性激情 患者会出现短暂的情感障碍，表现比较强烈，而且毫无预兆的发生。同时这种病理性激情，还会出现冲动与伤人毁物的表现，具有一定的危险性。

欣快 患者会出现刻板的笑容，而且这种突然的开心患者自己也不清楚，欣快属于情绪高涨，是建立在痴呆基础上的，很容易

给外人一种呆傻的感觉。

双相情感障碍总的症状可以分为躁狂状态与抑郁状态，无论出于何种状态下，都会出现患者自己无法控制的情绪、情感、行为等的波动，且很多症状比较夸张。就双相情感障碍患者的症状来看，不仅对其正常的生活与学习等行为造成极大影响，还会出现一些精神性症状，需要及时接受专业的治疗。

双相情感障碍的治疗

药物治疗 双相情感障碍在治疗期间，药物治疗是首选，在服药后可以对患者强烈的情绪波动进行缓解，但也有部分患者拒绝或是不服药，而导致双相情感障碍的治疗停滞不前。在药物治疗期间，需要一个比较漫长的过程，因此患者需要长期服用，但是（在服用前）一定要在专业医务人员的指导下定时、定量服用。

心理治疗 在治疗双相情感障碍期间，心理治疗十分重要，所以需要在专业的心理治疗师的指导下，制定可行的心理治疗方案。很多潜在的双相情感障碍患者，由于在重大生活应激源的影响下，也会催化双相情感障碍的出现。

所以在治疗期间需要辅助合理的心理治疗，帮助患者稳定情绪，保持平静的心境。

注意事项 双相情感障碍患者在治疗期间，也有很多事情需要注意，具体需要对下面几个方面的内容进行关注：第一，观察情境规律，及时阻止疾病的发生；第二，保持规律的作息，一定要让自己的生活张弛有度，而且要放松身心，保证自己拥有良好的心态；第三，戒酒，不要滥服药物；第四，巩固治疗，如果症状比较严重的患者，需要巩固治疗，同时需要制定科学的康复方案。

双相情感障碍会对患者的身心健康、家庭、工作与生活等各个方面造成极大影响，所以需要制定科学的治疗方案。药物治疗与心理治疗是比较常见的治疗方法，在治疗期间需要结合两种方法对患者展开治疗。