

# 高血压的护理心得

▲ 德阳市第二人民医院 陈晖

高血压是现代社会最为常见的疾病，当高血压出现后，病人常常会感觉耳鸣、头晕、疲倦不安等，甚至有一部分患者还会出现颈部不适感，记忆力明显下降等症状。总之出现了高血压后对病人的生活影响很大，若不及时采取科学救治，高血压病情还会持续加重，而由于高血压具有一定特殊性，所以在治疗过程中需要采取一定的护理干预，以保证病人可以早点回到原来的生活中去。

高血压容易导致病人出现心绞痛、脑卒中、心肌梗塞等疾病，稍有不注意就可能是命悬生死之间，所以一旦出现高血压就要按时吃药，做好护理，以尽可能有效且安全地将自己的血压降下来。一般出现高血压之后以下这些护理措施都可以用：

## 心理干预得“有”

一般高血压病人的年龄都比较高，这是因为随着年龄的增长，身体各项机能逐渐减弱，血液循环等功能也在下降，出现血管狭窄概率要更高，更容易出现高血压。而有些

病人出现高血压后很淡定，但绝大部分病人出现高血压后心里十分忐忑，担心自己是不是快不行了等，常常容易出现焦虑与抑郁的情况。因此对病人需要采取相对应的心理干预，要让病人认识到高血压虽然会增加出现脑卒中等大病的风险，但是这种疾病通过有效的治疗可以得到明显缓解，因此不必要特别恐慌。一方面，可以定期组织高血压病人开展一些高血压健康教育，在活动过程中将高血压出现的原因、出现的症状、日常护理注意事项等教给病人，让病人对高血压有更为全面地了解，一旦在生活中万一出现了心率过速等情况也不会过度恐慌。另一方面，作为病人的家属要多陪伴病人，和他们多聊聊天，让他们出现的一些不良情绪排解出来，避免不良情绪淤积过久导致一些心理疾病出现。

## 病情监测得“好”

有很多高血压病人对自己病情监测并不上心，觉得反正已经按照医生说的进行治疗

了，就没有必要再定时测量血压了。但实际上全面掌握自己高血压治疗恢复情况，对于后期药物服用剂量调整、服用周期调整等，都有很大的影响，所以病人或者家属，可以建立一个病人病情记录表，在记录表上记录病人血压测量结果。可以根据病人的病情确定每次血压测量的时间间隔，若病人高血压并不严重，可以每2天~4天测量一次。需要注意，在血压测量上一些特殊情况需要增加测量的频率，如遇到病人吃了高脂、高盐等食物后，需要在餐后测量，再例如患者降压药物剂量调整后，也需要增加测量的频率等。

## 饮食搭配得“优”

高血压这种疾病除了需要做好血压监测外，在平时生活中病人的饮食对于血压影响很大，稍有不注意就可能由于饮食不当导致血压莫名升高，加重病人的病情。这是由于某些食物会使得血管腔变得狭窄，进而增加血液流动的阻力，加重高血压的病情。所以，

高血压病人在日常饮食中必须要谨慎，某些食物必须得少碰。一般病人不可以过量食用盐含量过高、脂肪含量过高的食物，例如卤制食品、腌制食品等尽量少碰，这些食品盐含量都比较高，而吃多了很容易导致血容量增加，细胞外侧的钠离子水平增加，使得原本细胞出现肿胀等情况，压缩了血管腔的空间使得血管腔变得狭窄，进而加重病情。高血压病人在日常饮食中可以多吃一些西红柿、香蕉、葱、海带等食物，这些食物均对降低血压有积极的作用，可以帮助病人早日摆脱疾病的困扰。

以上就是高血压的护理心得，若出现了高血压千万不要惊慌，这种病可以通过科学的手段进行治疗，且在治疗过程中辅以科学的护理干预，是可以帮助病人早日康复的。这里提醒高血压患者，在日常生活中一定要充分关注自己的病情，严格按照医嘱用药，并积极做好护理工作，自己的健康一定要自己负责。

# 牙髓炎的治疗方法

▲ 三台县人民医院 付予乔

牙齿是我们身体中的一个重要器官，如果牙齿出现比较严重的疾病，比如牙髓炎，那么我们日常饮食吃东西就会变得尤为困难，患者的心情也会变得郁闷烦躁，所以我们在平时也要注意对牙齿器官的保护，并且及时要看牙医，确保自身牙齿没有严重的病症。牙髓炎在我们日常疾病中虽然不是一种非常严重的疾病，但是如果不及时采取正确的治疗方法，牙髓炎也会越发严重，影响到正常生活，所以一旦发现牙齿异常，一定要及时就医，配合医生治疗，让牙齿健康康。

治疗牙髓炎的方法有很多种，选择哪一种治疗方式跟患者的实际病情有很大的关系。本文主要就牙髓炎的治疗方式进行相关介绍，希望更多的人可以了解这一种疾病，从而使牙髓炎可以得到更快更好的治疗。

牙髓炎是临床中较为常见的一种，由于患者的病情属于慢性疾病的一种，对于牙髓有长期持续的刺激作用，这种情况下就会导致患者的慢性炎症不断发作，牙髓炎在发展的过程中，如果患者的白细胞不断增大，患者就会释放较多的溶酶体酶，从而导致炎症发作，出现急性症状。总之，如果患者一旦患上牙髓炎，对于患者的牙齿有很大的影响，不仅会有强烈的疼痛感，同时也会影响到日常饮食。同时牙髓炎的病情也会逐步严重化地发展，在发展的过程中，患者会感受到阵发性的疼痛感。牙髓炎的病情周期也比较长，患者会经常受到冷热刺激，然后牙齿会有咬合不严的情况。所以如果一旦被确诊为牙髓炎，一定要及早进行治疗，这样才能保证日常的正常饮食。

## 应急治疗

**开髓引流治疗** 如果患者患的是急性牙髓炎，那么就必须要开放髓腔，然后将患者的牙根清除，并且打通牙根，使其达到减压的目的，将患者牙齿中的炎性物质渗透出来，减轻患者的疼痛感。

**切开引流治疗** 这种治疗方式是在骨膜下切开引流条，使患者牙龈内的炎性物

质流出来。

**药物治疗** 药物治疗主要是采用丁香油放置在龋洞内，达到消炎和止痛的效果。这几种应急治疗方式主要是针对急性牙髓炎，患者在选择治疗方式的过程中，不仅要听取医生建议，同时也要把自身的情况全部告知医生，这样其治疗效果才会更佳。

## 间接盖髓治疗

这一种方式适合于牙髓炎症状比较轻的患者，患者的髓齿还未穿透。采用相关的材料来制作洞形，并且要去除坏死组织，对洞形进行消毒处理，洞底要覆盖盖髓剂。

## 切髓治疗

这一种治疗方式比较适用于牙髓病变较轻又不能全部保存活髓的患者，对于牙根尚未发育的患者更为适用。在麻醉药的作用下制作龋洞，清除完患者坏死的组织就可以进行切髓手术，切除冠髓，并且要在彻底止血的情况下，在牙根处覆盖氢氧化钙制剂，使其达到填充的效果。如果在手术之后，患者牙髓出现了自发性的疼痛，那么就可以改成干髓手术治疗方式。

因为牙髓组织没有可逆性，所以不能自己消除自愈，如果患者一旦出现牙髓炎，就必须摘除牙髓进行症状缓解，如果要进一步的治疗，就可以控制牙髓腔内的感染炎症，这种深层次的治疗必须要通过填充性生物材料进行填充，杜绝感染。同时还可以通过换牙的治疗方式，但是如果这一种治疗方式不是很及时，就会导致炎症进一步扩散，如果扩散到牙根周的炎症，那么就会导致患者的牙齿器官功能性丧失。如果患者患的是可逆性的牙髓炎，那么就可以保留活髓，采用直接盖髓术的方式，对牙髓进行切断性处理。

以上就是常见的几种牙周炎的治疗方式，希望更多的人可以了解这一类疾病。生活中，如果发现自己牙齿有异常情况就及早进行治疗，让自身的牙齿保持一个健康的状态。

# 当儿童遭遇“噬血”，如何求生？

▲ 成都市妇女儿童中心医院 金晟娴

人体血液中吞噬细胞的作用是双向的，一方面在人体血液中起着清洁工的作用，将入侵的细菌及机体衰老的细胞进行及时的清理，将对人体有害的物质清理出去，对我们的生命健康有着极大的保护作用；另一方面其过度活跃时，由于过于兴奋的状态，就会出现敌我不分的状况，进而将一些对于人体有益的细胞一并吞噬掉，会导致人体的组织器官一点点的受到侵蚀，导致一系列损伤的发生，进而造成大出血、肝功能衰竭、呼吸衰竭等严重后果，也就是所谓的噬血细胞综合症。

噬血细胞综合症一般可以将其分为原发性和继发性。通常原发性噬血细胞综合症在治疗自愈效果会比较好，而继发感染性的噬血细胞综合症是一种与疾病病毒感染有关的良性噬血组织细胞增生症，这种疾病在儿童中的发病率比较高，患儿通常会表现为明显的高热症状，以及肝、脾及淋巴结重大的情况等，儿童的症状表现较为多样，一般包括以下几个方面：

(1) 高热、出血、皮疹、肝脾及淋巴结肿大是主要的症状表现，进广谱抗生素治疗后没有明显的变化，临床症状表现异质性比较强，但部分患儿在1-8周能够自行缓解。

(2) 会出现部分或全血细胞的减少，这与细胞因子骨髓抑制剂组织细胞吞噬血细胞之间有着较为密切的关系。

(3) 脏器的损害，肝功能及凝血功能障碍的损害是比较常见的正常表现，其中部分患者还会表现有中枢神经系统、肺部浸润、肾衰竭等多脏器受到损伤的状况。

(4) 病理特点，在进行骨髓检测、淋巴切片或是脾脏活检当中，能够出现明显的吞噬血细胞现象。

儿童噬血细胞综合症是临床上一种较为棘手的疾病，其有着较高的死亡率及治疗难度，其中最为理想的治疗方案是进行配型移植，但是采用这种治疗风险性比较大，且与移植时间有很大的影响，常会出现因为没有及时进行移植而导致的病情恶化，对患者

的生命安全产生威胁的状况，因此对病情进行及时的预测十分重要。那么对于噬血细胞综合症儿童，应该如何进行治疗，使得其能够在严重的疾病折磨中，抓住一线生机。

首先对于儿童噬血细胞综合症比较重要的就是对病情进行及早的明确诊断，对病情进行早期的干预治疗，大多数是能够治好的，因此当发现儿童有以上提到的症状表现时，一定要及时到医院进行相应的治疗，提高治愈的可能性。

其二对于儿童噬血细胞综合症的治疗，需要明确其发病是家族性的还是继发性的，对于继发性噬血细胞综合症需要明确病因，一般DNA病毒感染，需要使用更昔洛韦，每天每公斤体重10毫克，每12小时一次；对于支原体感染使用红霉素和阿奇霉素；对于细菌感染明确细菌种类后，进行药敏实验，选择相应的抗菌素进行治疗。

其三儿童噬血细胞综合症的治疗中，需要先采取初始治疗，在诱导治疗阶段（共8周），采用地塞米松、Eto进行治疗。在维持治疗阶段（共32周）或是造血干细胞移植阶段，应该继续使用地塞米松，Eto进行治疗，除此之外，还需要在初始治疗的2-3周继续继续进行评估，对于未能达到相应治疗效果的部分，进行挽救治疗的化疗方式；对患者予以血液支持，并进行护肝、镇吐等支持治疗；如果患儿存在一定的程度的中枢神经系统损害状况，则还需要进行鞘内注射，抑制单核巨噬细胞系统的激活，包括肾上腺皮质激素丙种球蛋白，可以通过采用免疫调节剂，胸腺肽，细胞因子包括粒细胞集落刺激因子，白细胞介素11易基因造血干细胞移植，对于持续性的NK细胞功能障碍。

如果在诊断中确诊是家族遗传性复发或是难治型的儿童噬血细胞综合症，那么就需要迅速的实施异基因造血干细胞移植，从而及时的挽救患儿的生命，为患儿恢复健康提供保障。