

食盐是引发高血压的“元凶”

▲ 金堂县第一人民医院 廖常昆

在医学上，高血压的发病机制目前还没有完全弄明白。目前认为与环境、遗传、超重肥胖、长期服用避孕药、睡眠呼吸暂停低通气综合症(SAHS)等多因素相关。其中在环境因素方面，高盐饮食导致人体细胞内外离子紊乱，从而使机体器官功能损害，是导致高血压发病的重要影响因素之一。

食盐与高血压的关系

钠盐敏感与不敏感 钠盐已被公认为高血压发病的重要影响因素，但在不同个体之间仍存在差异，表现为某些人群高钠摄入后，血压未见明显升高，即钠盐不敏感。而原发性高血压患者中有相当一部分属于钠盐敏感性高血压，与地理环境、饮食习惯、种族等相关。

钠与高血压发病机制 人类文明在不断发展，饮食结构也发生了巨大的改变，食用盐的摄入量明显增加，我国人均摄入量为每日12g，远高于国际上推荐的每日6g(104mmo1/d)参考摄入量。而食盐的主要成

分即为氯化钠，从而在一定程度上促进了高血压的发生。尽管流行病学调查涉及到相同人种与不同人种、实验动物，并运用了生理和生化研究、临床试验、基因研究等多种方法，证实了食用盐的增加可作为独立的诱导因素导致高血压的发生，但其机制并不明确。

目前认为，由于各种原因导致的细胞膜离子转运缺陷和肾脏排钠功能异常，在高盐环境下发生钠盐代谢异常，出现多种病理生理改变，进而引起高血压的发生。

食盐过多对身体的伤害

食盐除满足味觉需要外，还有维持体内酸碱平衡和正常血压的功能。食盐虽是人体必需，但是吃多了也不好，有研究显示，食盐摄入过量，容易引起高血压，同时还有一系列疾病的出现和高盐食物分不开。比如骨质疏松症、胃癌、肾脏疾病、肥胖、哮喘和糖尿病等疾病的发病与高盐有一定关系。下面就一起来详细了解下食盐吃多了的危害。

盐的主要成分是氯化钠，过量的盐使细胞外液中钠离子增加，从而使细胞内液增多细胞体积增大，血液中的细胞及血管平滑肌细胞增大，血管变厚血管通道变窄，促进血压增高。同时高盐摄入会引起体内水钠滞留，使得血容量增加，使得血压升高。不仅如此，高盐饮食还易致骨质疏松症、胃癌、肾脏疾病、肥胖、哮喘和糖尿病。盐摄入过多会损伤胃黏膜，引发胃部疾病，长期高盐会诱发胃癌。钠主要通过肾脏排出体外，盐摄入过多会加重肾脏代谢负担，引发肾脏疾病。有研究显示，肥胖的发生和高盐饮食分不开，每额外增加1克食盐量，患肥胖的风险就会上升25%。食盐吃得越多，人体排泄的钠越多，损耗的钙就越多，长期下去会造成钙流失，引起骨质疏松症。

通过介绍，相信读者应该知道了食盐过量对人体危害大，日常生活中要做到清淡饮食，少吃重口味的食物，对于加工肉制品或者腌制食品尽量不要吃，炒菜尽量少放调味料，多用天然食材来替代调味料，给食物增香增味。

易患高血压的四类人群

吸烟与肥胖人群 吸烟和肥胖易患高血压。烟草中的尼古丁可以使中枢神经系统和交感神经变得兴奋，心率加快，易导致血压上升。人的肥胖症主要是由于体重增加，并且由于整个体内皮下脂肪的增加导致血容量增加，这增加了心脏的负担和血管的抵抗力，使得高血压患病率增高。

嗜酒 饮酒过量的人易患高血压。每天喝白酒超过二两，长此以往酒精会损害人体的动脉和静脉，促进动脉硬化和血压升高。

精神压力大 经常受到各种不良刺激，例如精神紧张，情绪激动，过度焦虑和噪音，体内生理失衡，大脑高级神经功能障碍，导致出现高血压。

有高血压的家族史更容易患高血压。高血压是由多个基因遗传的，有高血压家族病史的人如果有不良的生活习惯和刺激性，更容易患上高血压。

呼吸衰竭患者的家庭护理方法

▲ 泸州市纳溪区人民医院 叶伟玲

呼吸衰竭是指患者因某些因素影响下，肺部通气、换气功能障碍，阻碍了肺部与外界气体交换，引起缺氧伴CO₂潴留或缺氧，导致患者出现一系列生理和代谢功能紊乱的临床综合征。呼吸衰竭就是因为人体摄入氧气不足，也无法及时排出CO₂。临床中，若想诊断呼吸衰竭，除利用症状体征判断外，还应行血气分析，若氧分压<额定值，则可确诊为呼吸衰竭。通常来说，处于缓解期患者，可选家中修养，无需住院接受治疗。不少家属都想为患者提供针对性护理，以保证患者家中安全。那么，关于呼吸衰竭患者的家庭护理知识有哪些呢？

呼吸衰竭的症状表现

呼吸困难 初期症状，随呼吸功能减退而加重，呈现为呼吸节律、频率和幅度改变。

发绀 缺氧经典症状，呈现为口唇、指甲呈黑色。

精神神经症状 相比慢性呼吸衰竭患者，急性呼吸衰竭症状较明显，表现为精神错乱、抽搐、昏迷等，而慢性呼吸衰竭多表现为智力或定向障碍。

血液循环系统症状 疾病早期，表现为血压升高、心率增快等，随后均出现不同程度的减弱情况，最终导致循环衰竭的出现。严重者可诱发肺动脉高压，引发右心衰竭。

呼吸衰竭的危害

呼吸衰竭主要分为两种，中枢性呼吸衰竭和周围性呼吸衰竭。中枢性呼吸衰竭，是由呼吸中枢病变造成，导致其呼吸运动出现障碍，引起呼吸节律、通气功能改变。周围性呼吸衰竭，是由呼吸肌麻痹或呼吸器官严重病变，引起通气、换气功能障碍。中枢性和周围性呼吸衰竭可以独立存在，也可以同时存在，随着病情的发展，最终引起酸中毒、低氧血症，对机体代谢产生影响。因此，一旦确诊为呼吸衰竭，应及时开展抢救治疗，以防对重要脏器器官造成不可逆性损伤，威胁患者生命安全。

孕期营养的常见“雷区”

▲ 仁寿县妇幼保健院 胡雪梅

怀孕对于女性而言，不仅需要面对孕吐、孕期水肿等情况，还要承受肋骨酸痛等症状。在怀孕期间，因为胎儿的发育需要大量的营养物质，所以女性在饮食方面，往往需要补充大量有营养的物质，但很多新手孕妈妈却往往不知道孕期营养的“雷区”有哪些，导致怀孕期间不注意，而造成停胎，本文将带大家深入了解怀孕期间，需要注意的营养“雷区”知识。

多吃才能有营养

孕期女性需要多吃一些营养物质，因此很多孕妇都会吃很多营养品，然而并非吃的越多越好。这种填鸭式的进食方式，反而是一种不良的营养进食方法，虽然孕期吃的多，但往往营养摄入不均衡，很多孕妇会出现摄入过多的肉、水果，导致身体的糖分、脂肪过多，而身体对维生素、微量元素的摄入不够，最终导致营养过剩和营养不良。这是由于在怀孕中期，胎盘会逐渐形成，卵黄囊也会逐渐萎缩，孕妇的养分才会补充到胎儿身上，所以在怀孕的早期如果吃的过多，不仅不能被胎儿吸收，还会使孕妇体重增长过快，而造成孕期高血压、高血脂等疾病，危及到孕妇的身体健康。

大量补充叶酸

叶酸是B族维生素，通常情况下，孕妇需及时补充叶酸，可以有效预防胎儿出现神经管畸形的情况。同时孕妇补充叶酸也会降低胎儿先天畸形和新生儿的缺陷问题，一般补充叶酸的最佳时间是准备怀孕前三个月至整个孕早期。然而很多新手孕妇通常是在怀孕两个月后才知道需要补充叶酸，因此要尽快去医院检查自身血液中叶酸的含量，然后根据医生的建议，做出相应的解决。叶酸虽然对胎儿有着很好的益处，但并不是越多越好，也不能随便乱补，因此孕妇在服用叶酸时，一定要严格按照医生的叮嘱服用叶酸，避免过量，如果长期服用叶酸过量，不仅会影响到胎儿的发育，而且还会干扰孕妇的锌

代谢，所以叶酸的补充并不是越多越好。

用水果替代主食和蔬菜

水果富含大量的维生素和矿物质，通常我们在生活中，或多或少都要食用水果，有利于补充身体所需的营养物质，尤其是孕妇更需要食用一定量的水果给胎儿提供必要的营养元素。但很多孕妇在怀孕后，认为吃水果要比吃主食和蔬菜更好，所以经常会出现食用水果替代主食和蔬菜的情况，然而这种错误的观念不仅会导致孕妇体重超标，而且还会引起孕妇患有妊娠综合征。如果大量长期食用水果，会使胎儿发育过大而增加胎儿患有糖尿病的概率，也会增加孕妇的分娩难度，因此在孕期，水果需要食用，但不能替代主食，必要的主食和蔬菜依旧需要补充。

多吃坚果能提供足够营养

坚果中含有大量的不饱和脂肪酸，孕妇服用坚果有利于胎儿大脑发育，但并不是大量食用坚果就越好，这是因为坚果中的脂肪含量比较高，孕妇多吃坚果，会导致孕妇体重增加，所以正常情况下，孕妇每日服用两个核桃或者10颗花生米即可，不需要食用太多的坚果类物质。

多吃大枣补血快

大部分孕妇在怀孕期间都会出现贫血，这是由于孕妇在孕期的生理变化导致的，因此孕妇整体的血容量会增加，血浆比红细胞增加的更多而导致血液相对比较稀释。除此之外，胎儿在生长发育中的红细胞合成全部由孕妇提供，所以孕妇就会出现贫血症状，很多孕妇贫血都会大量食用红枣用以治疗贫血。其实食用红枣补血是一种误解，这是因为铁元素才是造血的主要原料，而红枣中的铁元素含量非常少，所以使用红枣根本不会起到补血作用。如果孕妇有贫血的情况，应该首选动物性食物补充，如鸭血、鸭肝、鸡肝、猪血、瘦肉等，才能起到补血效果。

呼吸衰竭的家庭护理措施

根据患者实际情况，选择最佳护理方式，是促进患者早日康复的有效方法。因此，必须为患者提供优质家庭护理。

生活护理 保持室内空气流通，定期通风换气，通风时间宜为30min。注意：避免空气对流，以免患者着凉。合理把控室内温湿度，控制探视人数及频率，以防交叉感染或二次感染。口腔护理应用于伴有咳痰的患者，指导饭前饭后漱口，确保口腔清洁、无异物，口唇干燥时涂抹液体石蜡或唇膏。除此之外，关注皮肤完整性，定时翻身，以防压疮。

缺氧护理 及时予以氧疗措施，以病情和实际情况为依据，对给氧方式及浓度予以有效调整。同时氧疗期间，应关注患者状态。

呼吸困难护理 意识清醒者，介绍咳嗽、咳痰方式，鼓励自主排痰。若痰液黏稠不易咳出，适当增加饮水量，并准备家庭雾化机行雾化治疗，使痰液易排出。针对年老体弱且咳嗽费力者，应协助翻身，手动拍背，促使患者被动咳痰。

饮食护理 根据患者实际情况，遵医嘱，进行针对性饮食护理。在家休养患者都处于缓解期，应合理搭配营养物质，添加蛋白和维生素，且食物应是清淡、软糯、易消化的半流食。同时，坚持多餐少食原则，以便患者适应食物。

活动和休息护理 除重症患者需卧床休息外，其他患者均应根据恢复情况进行适当运动，如室外行走30min。注：合理安排活动和休息时间，异常情况出现时应终止活动，必要时送至医院就诊。

心理护理 重视患者心理情绪变化，以积极向上的语言和非语言与患者沟通，了解其心理需求，换位思考，予以理解和支持，增强康复信心，从而减轻负面情绪，提高生存质量。

其他护理 帮助患者养成良好生活习惯，戒除吸烟、饮酒等不良生活习惯，同时密切关注患者病情变化，及时采取对症护理。