

高血压不能单纯降压 日常管理是关键！

▲ 郑州大学附属郑州中心医院 王冬鸽

高血压是指血压持续过高的一种疾病，也是常见的慢性疾病。高血压患者在早期的时候没有明显的症状出现，一般比较常见的症状有头晕、头痛等，还会引起中风和心脑血管疾病的发生。

针对高血压的治疗，首要目的是降低过高血压，将血压控制在理想水平，有利于减少高血压并发症，降低心血管事件风险。然而，仅仅控制血压仍是不够的，还必须注意改善症状、锻炼体质和提高生活质量。因此，高血压患者的日常护理是非常重要的。

高血压引起的原因

引起高血压的原因首先是由于平时不良的生活习惯，比如饮食习惯会对高血压造成严重的影响，有些人经常饮酒过多或是饭菜中放入过多的盐，以及摄入过多的肉类，这些因素都是会引起高血压。还有一些经常熬夜的人也是容易得高血压，甚至还会出现中风。因此在平时生活中，要保持良好得作息

时间，早睡早起有利于预防高血压。高血压还和平时工作压力过大有关，因为如今人们的压力越来越大，人体就可能会产生各种问题，从而可能会引起高血压。另外高血压还和性格有关，通常性格带来的情绪变化，会对人体造成一定的影响。比如如果发怒生气就可能会使血压升高，而经常发怒或生气就容易导致高血压。以及高血压还和遗传因素有关，有些父母患有高血压可能会遗传给孩子。最后就是大量饮酒也是会引起高血压，因此在平时生活中不要过多饮酒，可以有效预防高血压发生。

高血压患者如何日常管理？

高血压患者在平时需要 2~3 天测量一次血压，同时要做好相应记录。在平时需要定期到医院进行体检，积极配合医生治疗，不能擅自停药或是增减药量。其次要合理饮食，高血压患者要注意饮食清淡，要定时定量以及少食多餐，多吃低脂肪和优质蛋白食

物，还可以多吃绿色蔬菜和水果以及含钙高的食物。对于高血压患者来说，要养成规律健康的生活习惯是非常重要的，每天要按时吃药并且保证充足睡眠，不要熬夜。高血压患者容易出现易怒、情绪不稳定，因此患者需要注意保持良好的心情，避免情绪过于激动或焦虑，从而避免刺激血压升高。高血压患者在平时还要徐缓缓解压力，舒缓心情，比如平时可以通过听轻音乐或养花养草等帮助放松心情。最后就是要保持适量运动，也是高血压有效的护理方法之一，高血压患者可以根据自己的血压情况，选择适合运动方式，比如散步、太极等，如果长期坚持可以帮助平稳血压或下降。

高血压如何缓解？

对于高血压患者，在平时要注意合理进行用药，如果一旦出现高血压需要立刻服用降压药，并且患者需要卧床休息，监测患者的血压变化情况，及时去医院就诊。如果是

原发性高血压患者，出现血压升高时，是由于精神过度紧张、情绪波动所引起的，而且还会出现头痛、恶心呕吐等，这时需要多休息，稳定患者的情绪，对于神志清醒的患者需要了解病情，然后十分钟之后再次测量血压，同时要注意不能过度使用降压药。随着高血压患者的病情不断发展，如果血压升高后，需要合理进行饮食，饮食上多吃一些素食，少吃高脂肪食物，可以多吃新鲜的水果和蔬菜。少吃辛辣刺激以及含碘盐的食物。而且高血压患者要注意节制自己的饮食，避免造成血压上升。

高血压是一种常见的疾病，高血压会引起中风、心脏病等，因此在平时生活中要积极预防，并且要定期检查身体。高血压患者在平时不要抽烟和喝酒，避免造成更多的疾病，在平时生活中要保持良好的心态以及保证充足的睡眠，养成良好的生活习惯可以有效控制血压。适当加强运动以及食用降血压的蔬菜水果，可以减少并发症的发生。

麻醉医师—手术患者的“保护神”

▲ 阳谷县人民医院 张琦

外科医师治病，麻醉医师保命。麻醉是手术患者的“保护神”，麻醉师全方位的服务让患者更安全、更舒适的度过围手术期，解除他们的焦虑和紧张，为手术的顺利进行保驾护航。

许多患者对麻醉和手术充满恐惧，在医院接受治疗的过程中，“疼痛”常令患者望而生畏，近年来随着无痛诊疗的普及程度不断提高，患者原来需要忍耐疼痛和不适的治疗项目，可以通过接受麻醉的形式“在美梦中进行”。

什么是麻醉？

麻醉就是用药物或其他方法，使患者整个机体或机体的一部分暂时失去感觉，以达到无痛的目的。

随着几代麻醉人的努力，现在它已经发展为集临床麻醉、疼痛诊疗、急救复苏、危重症医学综合性学科。

麻醉最早可追溯到石器时代，中国“内经”也有关于针刺治疗头痛，1846 年在美国成功施行乙醚吸入麻醉，是现代麻醉学的开端。

对多数人来说，麻醉医师是比较神秘，我们穿着蓝衣服带着口罩帽子看不清他们的脸。现在我们就揭开它神秘的面纱，看一看麻醉医师是怎么工作的呢，首先是术前麻醉评估：一般是手术前一天，麻醉医生要为患者作麻醉前评估，了解患者的病史，根据患者的身体情况制定合适的麻醉方案，保证患者术中安全，舒适，帮助患者快速康复。

在术中我们要一直守护在患者身旁，用各种方法来维持患者的基本生命体征平稳。当术中患者发生各种突发的危急情况时麻醉医师要及时发现异常、恰当处置，保障患者安全。手术结束后，麻醉医师需要让患者从麻醉状态慢慢苏醒过来，安全护送患者返回病房，术后我们还要去访视患者，帮助患者处理疼痛、恶心等不适。

只有小手术，没有小麻醉。凡是麻醉都有风险，哪怕是再小的手术。由于麻醉

药品对呼吸、循环和中枢神经系统存在显著的抑制性影响，尤其遇到体质特殊的病人，导致一些“小”的麻醉也可能出现问题，尤其当专业人员没有充分重视，一旦发生意外，抢救措施跟不上，将导致严重后果。

因此，所有的手术和麻醉都有一定的风险，这由手术的方式、患者的身体状况等多种因素决定。麻醉医师术前谈话中交代的手术麻醉风险并非危言耸听，是有可能发生的，但麻醉医生会采取措施积极预防和避免意外的发生。

术前为什么要签麻醉同意书呢？由于个体差异及合并疾病的不同，每个人对麻醉的耐受和反应都不一样，麻醉过程中可能会出现意外和并发症。任何麻醉都伴随着一定的风险，作为患者及家人，有必要也有权利充分了解麻醉存在的风险，这就是为什么手术患者都要进行麻醉前谈话并签字的原因。所以为了您的安全，一定不要向医生隐瞒病史！

大家都担心麻醉药会影响智力，尤其是孩子家长，害怕对孩子以后的学习有影响。其实，这是不必担心的。在麻醉期间，患者可能会神志不清，意识模糊。但麻醉药有个很大的特点——可逆性。所谓可逆性，是指在麻醉药代谢过后，机体会完全恢复它本来的功能。患者在手术前应该作哪些准备？首先要树立信心，相信医生，全身放松，消除紧张情绪。部分手术患者还需要进行灌肠以清洁肠道。要严格按照医生的嘱咐进行准备，进手术室前，患者 6~8 小时内禁食禁水，但必要的药物可用小口水服下。要排空大小便。戴有活动假牙的患者，要取下假牙，以防误入食管或呼吸道。

正是因为有了我们麻醉医师的全力配合，外科手术才得以突飞猛进地发展，外科医师才得以在手术台上从容不迫地进行手术操作，患者才得以安全、平稳、舒适地度过手术期。

女性请注重卵巢保养

▲ 灵宝市第一人民医院 何涛

卵巢对于女性来说是非常重要的，卵巢不但维持女性的身体健康，而且还维持着女性的正常生育，维持内分泌平衡，保持女性特征及正常生理代谢的作用。如果女性不注重卵巢保养，就会造成卵巢早衰的症状，进而会危害女性的健康。因此，在生活中要注重正确保养卵巢，避免出现卵巢早衰等问题。

女性保养卵巢的意义

女性保养卵巢可以帮助调节生殖系统功能，增强卵巢自身的功能。从而促进卵泡的发育，以及调节体内激素的分泌。帮助改善女性一些常见的妇科疾病，因此女性保养卵巢是非常有必要的。其次是可以延缓衰老，因为女性到了一定的年龄就会进入更年期，而到了更年期自身的免疫力就会开始下降，因此需要通过正确的保养帮助延缓衰老期。另外注重保养卵巢还能提高免疫功能，随着免疫功能下降，就可能会导致身体受到病菌的感染，这样就会引起其它一些疾病。而保护卵巢健康，可以帮助提高机体免疫力，同时也能减少疾病的发生。除此之外，卵巢保养还能让女性保持心理健康，由于女性比较敏感，这样会让女性的心理健康得不到保护，容易引起情绪紧张或是精神崩溃。保养卵巢有助于更好的维持女性的心理健康，所以女性保养卵巢是非常有必要的。

女性卵巢早衰的危害

如果女性出现卵巢早衰，可能会导致女性月经量减少，这是由于卵巢早衰无法及时分泌出体内所需的雌性激素，就容易导致月经量减少，甚至还会出现闭经的现象。其次是会使皮肤变差，因为出现卵巢早衰会影响激素分泌，从而会导致雌激素紊乱，可能会造成女性皮肤松弛、脸部泛黄以及体型浮肿等症状，会给女性造成严重的影响。还可能会导致女性受孕困难，因为卵巢早衰会随着卵巢功能的消退，无

法正常排卵，这样就会影响女性受孕几率。卵巢早衰还会使女性身材走样，从而容易使骨密度减少，骨骼变得比较脆弱，进而会容易发生骨质疏松，对于女性的危害也是很大的。如果卵巢早衰处于比较严重的情况，会导致雌性激素减少，以及体内黄体酮等元素减少，就会出现闭经的可能。最后就是会容易出现抑郁，因为体内缺少雌性激素，就容易使体内激素发生紊乱，体内钙也会流失，就容易让女性变得焦虑，或是抑郁。

女性如何保养卵巢？

女性在平时如何保养卵巢呢？首先是要保证营养均衡，因此在生活中可以每天喝一杯牛奶，同时需要多吃一些新鲜的水果和蔬菜，从而保证充足的营养，还可以补充卵巢所需的营养元素。

其次是要注重健康饮食，因为有些女性平时喜欢吃油炸食物，但是为了保养卵巢，就需要避免吃油炸类的食物，不然可能会影响身体健康。此外，要尽量避免咖啡、烟酒以及浓茶，防止对卵巢健康造成影响。同样还要保证睡眠充足，在平时生活中要注意休息，保证充足的睡眠才能避免出现卵巢早衰等现象。以及不要让身体太劳累，避免加班和熬夜。

此外还要保持良好的情绪，避免出现不良的情绪。因此在生活中要以积极态度面对生活，从而避免不良情绪影响身体的内分泌，导致卵巢早衰。最后就是要保持身体锻炼，锻炼身体能提高身体抵抗力，同时也能缓解生活中压力，进而能有效的保养卵巢，防止卵巢出现各种不良现象。

女性朋友在生活中要维持卵巢健康，有利于维持健康的身体以及健康的身心。因此要调整健康的生活方式，减少发生卵巢功能衰竭的现象。避免一些不良饮食习惯以及生活习惯，才能维持身体健康年轻。