



如何预防主动脉夹层

▲ 河南省南阳医学高等专科学校第一附属医院 李宏艳

主动脉夹层是一种非常凶险的心血管疾病，且具有较高的致死率和致残率。该病是高血压患者常见的并发症。主动脉夹层作为由高血压、主动脉狭窄以及动脉粥样硬化等多种疾病导致的心血管系统疾病，对患者的身心伤害较多，患者随时可能出现血管破裂，从而导致死亡。因此，对于主动脉夹层患者务必要提高警惕，加强日常生活中的防范工作。

积极控制血压 高血压是导致患者出现主动脉夹层的主要危险因素之一，因此，对于血压偏高的患者需要遵照医嘱合理规范的采用降压药物，有效的控制血压，同时定期测量血压，尽可能的将血压维持在正常的范围之内，维持血压

的平稳。一旦患者的血压出现忽高忽低等情况，或者骤然升高，则会对血管壁产生较大的影响，进而导致主动脉夹层的产生。高血压患者需要尽量将血压控制在 120/80 mmHg，心率控制在 60~80 次/min 为宜。一旦高血压患者出现胸闷、胸痛等症状，需要及时就医诊断。

做好日常保暖 在寒冷的情况下，主动脉会剧烈收缩，会增加主动脉夹层发生的风险。在日常的生活当中，需要注意保暖，尤其当气温明显降低的时候，要结合自身的感受及时添加衣物，避免因过度寒冷引起的血管收缩，对患者产生不良刺激，导致主动脉夹层。尤其是在寒冷的冬季，应尽量避免晨起到户

外锻炼。

养成良好生活习惯 在日常生活中养成良好的饮食习惯和作息规律，坚持早睡早起，避免熬夜，不要暴饮暴食，忌食辛辣刺激油炸的食物，避免发生由不良的生活习惯导致的主动脉夹层。同时，要保证每天充足的睡眠，避免过于劳累，对于工作比较繁忙，压力比较大的人群，需要注意劳逸结合。

预防感冒 在感冒高发的季节，患者需要加强感冒预防的工作，尤其对于体质较弱的人群，要注意预防感冒以及肺炎等呼吸系统疾病的产生，减少主动脉夹层等心血管系统疾病的产生。

保持心情平和 避免情绪较大波动。

主动脉夹层的出现通常是人在情绪不佳的状态下产生的。紧张、焦虑、动怒、生气等情绪的产生会影响患者的血压稳定，进而增加主动脉夹层发生的风险。患者需要保持轻松愉悦的心情，预防主动脉夹层。

对于预防主动脉夹层而言，最主要的方法就是将血压控制在平稳的状态，尤其对于高血压的患者，务必通过有效的方式控制血压。平时要定期到医院进行检查，尤其对于合并高血压、糖尿病、冠心病以及高血脂等基础疾病的患者，以及抽烟饮酒较多的人群，需要加强对自身健康的管理，进而有效预防主动脉夹层的产生。

高血压护理注意事项

▲河南省方城县中医院 杨钰玉

心血管疾病是导致死亡的主要疾病，这无论在世界任何一个国家都是显而易见的，根据全国的资料统计，我国每年患高血压人数都在 300 万以上的逐年递增，很多年轻人以为高血压只会在中老年人中出现，但近几年高血压患者也会出现在年轻人中，只是症状处于初期，很多人都不受重视，以为只是血压偏高而已，殊不知这正是高血压的前兆。

什么是高血压

高血压是以血压升高为首要特征的全身代谢性疾病和生活方式相关性疾病。而且由于高血压发病急，发病前没有任何疾病征兆，只是可能偶发性的血压增高，所以很多患者都不知道自己患有高血压，这也导致高血压的治疗率和控制率一直居高不下的原因。

随着病程的发展，血压会持续升高，使身体内的各个脏器损害。高血压的诊断标准为在未使用降压药的情况下，非同日 3 次测量诊室血压，收缩压 $\geq$ 140 mmHg 或舒张压 $\geq$ 90 mmHg。高血压分为原发性高血压和继发性高血压，一般情况下高血压患者都以原发性高血压为主，继发性高血压大多都是肾脏及肾上腺疾病导致的。

患者注意事项

合理用药 因为高血压患者需要定时服用降压药，但是降压药如果不合理服用会造成一定程度上的毒副作用，所以一定要根据患者的病理生理特点和病程进展以及并发症，采取不同的药物，不同的剂量，注意联合用药。

饮食护理 高血压患者需要适量饮食，原则包括不能过饥过饱，不能暴饮暴食，对盐的摄入量要控制在每天 3 g 以下，如果身体出现浮肿，一定要严格控制，但是不能完全不食用盐，这样可能会导致食欲不振，全身乏力等现象。食物上面要选择富含钾的食物，例如菠菜、西红柿和小白菜等，这样能保护心肌细胞，还能减轻盐摄入过量产生的不

良反应，但患者如果有肾功能不全的并发症时，就要减少食用富含钾的食物，这样会因为少尿使体内钾蓄积，导致心律紊乱以致心脏骤停。总而言之，高血压患者一定在饮食上下足功夫，饮食以清淡为主。

日常护理 一些生活不良习惯也会导致高血压患者血压异常，比如吸烟，因为吸烟所产生的有害物质会使体内多个脏器受到损害，且患者会出现心脑血管病变，这些病变都会使高血压患者的血压升高，所以高血压患者一定要及时戒烟。现在天气逐渐变冷，对于高血压患者要注意保暖，因为如果出现感冒症状会对心脏造成巨大刺激，导致体内血管的压力增加，进而诱发血压随之上升。

急性高血压护理 急性高血压会出现脑病，所以一定要监测患者的生命体征并记录。出现异常情况要及时通知医生查看并治疗，按照医嘱给予速效降压药，帮助患者尽快降低血压，开放静脉通路，给患者供氧保证其呼吸顺畅。患者卧床体位要进行调整，通常采取半卧位。如果出现抽搐或者暴躁的患者要遵医嘱给予地西泮、苯巴比妥类药物。安抚患者的心理，缓解其紧张的情绪，调动家人及亲友，为患者做好心理疏导和精神安慰，树立战胜疾病的信心。

预防护理 叮嘱患者定期测量血压，多参加运动，经常性的有氧运动可促进全身血液循环，起到预防和控制高血压的作用。规律作息时间，早睡早起，避免晚上熬夜，避免过度劳累。肥胖是导致高血压高危的一个因素，所以体重偏高的人群一定要减轻体重，有助于血压控制。

结论

高血压不是一个可怕的疾病，只要患者做好自我护理，保持乐观的心态，就能控制血压，提高生活质量。

突然头疼 警惕脑出血

▲ 新乡医学院第一附属医院 王明莹

前一段时间在医院门诊遇到一位患者，患者说头痛，偏头痛老毛病又犯了，影响休息，连睡觉都睡不好，要求开点止痛药口服，治疗头痛。我告诉他千万别大意，马上做个头颅 CT 看看，有可能你的头痛是脑出血了。患者有点迷茫，当做过 CT 检查后证实脑出血，马上收入院治疗。从这个病例可以看出，普通人对脑出血认识存在盲区，容易造成误判，耽误病情，延误最佳治疗时机，可能会造成终身遗憾。由于该病起病急重、恢复缓慢，因此了解脑出血的先兆症状，是降低致残率、提高生存率的关键。

脑出血是指原发性非外伤性脑实质内出血，也被称作出血性卒中。急性期的死亡率约为 30~40%，是急性脑血管病中最高的。脑出血的先兆是发病前数小时或数天内，部分患者可表现为失眠 1 天以上、头痛、头晕、呕吐、疲劳、视物模糊、感觉障碍。

发病原因

常见的发病原因包括高血压、动脉瘤、烟雾病、瘤卒中、脑动静脉畸形、脑淀粉样血管病、血液病（再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜、血友病、白血病等）、梗死后出血、抗凝或溶栓治疗后等。

常见的诱因包括寒冷天气、情绪波动、剧烈的运动、进食过多以及用力排便、吸烟酗酒、高血压、肥胖、高血脂、糖尿病，不爱运动、经常熬夜劳累等。

临床表现

一般多在冬春季发病，起病急骤，表现为突发局灶性神经功能缺损症状，常出现恶心呕吐、头晕头痛、口角歪斜、言语不清、饮食呛咳、吞咽困难、肢体活动障碍、肢体感觉障碍，并可伴有血压增高、意识障碍和脑膜刺激症，严重者可危及生命。

检查方法

头颅 CT 检查是最简单、迅速和最有效的检查手段。核磁共振也是帮助明确诊

断的一种检查方法。

如果身边有人突发脑出血，不要慌张，应该按照以下方式去做。

保持镇静 给患者以精神安慰，以免患者紧张情绪，加重病情。

使患者仰卧 头肩部稍垫高，使下颌略微仰起，头偏向一侧，防止痰液或呕吐物回流吸气管造成窒息。如果患者口鼻中有呕吐物阻塞，应设法抠出，保持呼吸道通畅。

寻求帮助 打 120 给急救中心寻求帮助；若自行搬运患者时切勿颈部过分扭曲。

此外，有条件者可吸氧、测量血压，在没有医生明确诊断之前，切勿擅自用药。

预防方法

控制血压 高血压必须早期发现，规律服药，保持正常、稳定的血压，防止血压反跳及波动过大。

调节情绪 时刻保持乐观情绪，减少烦恼，勿过度悲喜。

作息规律 保证充足的睡眠，避免熬夜和避免过度劳累，适当参加体育运动，提高身体机能。

合理饮食 营养均衡，要注意低脂、低盐、低糖，多吃蔬菜、水果，多吃含纤维素高的食物，多饮水。

戒烟戒酒 酒和烟都能使血管收缩、心率加快、血压上升、加速动脉硬化；打麻将、打牌使人情绪激动、身心疲惫、也是血压不稳的诱因。

预防便秘 避免过度用力排大便，提倡坐便，也可做适当的运动及早晨起床前腹部自我按摩。

注意冷暖变化 必须注意季节变化，防寒避暑，使身体适应气候变化。

重先兆 如出现头晕头痛，肢体乏力等，应及时就医检查治疗。

脑出血虽然严重威胁到我们的生命健康，但只要做到早发现早治疗，就能大大降低疾病风险，提高生活质量。