

高血压患者的术前准备

▲ 四川省成都军区八一骨科医院 郭正安

随着人们生活水平不断提升,饮食结构不合理和作息不规律都是高血压疾病的高危因素,高血压逐渐成为最常见的疾病。高血压是指以体循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)增高为主要特征(收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱),可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。高血压是最常见的慢性病,也是心脑血管病最主要的危险因素。

高血压是临床多发病、常见病,是导致动脉粥样硬化的主要原因,并且是缺血性脑卒中发生最危险因素之一。血压降低能使脑卒中风险下降约30%~40%。血压持续升高是该疾病的主要临床特征,病情较为轻微时,会使患者出现心悸、耳鸣和头晕等症状,疾病发展严重后,会损伤患者的心、肾、脑等器官,不但会导致患者出现残疾,而且还会造成患者死亡。对于高血压患者,为了降低患者的手术风险,提高手术安全性,做好患者的术前评估

和术前准备是非常重要的。

高血压患者术前评估

体能评估 高血压病患者代谢当量MET在7个以上表示患者身体良好,围术期有较低的心血管危险事件发生率,代谢当量MET在4~7个表示患者体能中等,具有一定的心血管危险事件发生率,代谢当量MET在4个以下则表示患者有较高的围术期心血管危险性,治疗难度较高。

危险程度与因素评估 根据患者血压水平、是否存在危险隐患和器官损害,将高血压患者分为低度、中度、高度与极高度危险4类。危险因素包括年龄、是否有早发高血压病和并发症、吸烟史、糖尿病史、血压水平是否得到有效控制、心血管疾病、动脉疾病、肾功能障碍等。

术前治疗 在进行手术前,任何危险程

度和任何等级的高血压病患者均要接受规范系统的一段时间的治疗,以保障患者可以平稳度过麻醉和手术过程以及降低心血管危险事件发生率。根据患者的病情选择手术时间,患者血压控制满意、平稳、波动范围小是主要治疗原则。

对于行急诊手术的高血压病患者,术前未对患者进行系统检查和治疗,可通过注射泵-静脉内给药及时给予患者起效快、易于调控的降压药,从而将患者的血压控制在满意范围内。术前保持心情轻松、睡眠充足,手术前晚可口服舒乐安定或肌注地西洋,行镇静催眠治疗,手术当天早上要少量饮水(50 ml以内),口服降压药。

术前治疗效果与动脉血压监测 动脉血压的监测、症状和体征的收集是高血压病患者术前治疗效果判断的依据来源,其中动脉血压的监测是评价治疗效果的最重要的独立预报因素。通过对患者的术前动脉血压进行监

测和术前治疗效果进行判断可以对患者术中、术后血压波动范围进行更加准确地评估,以便及时进行处理。

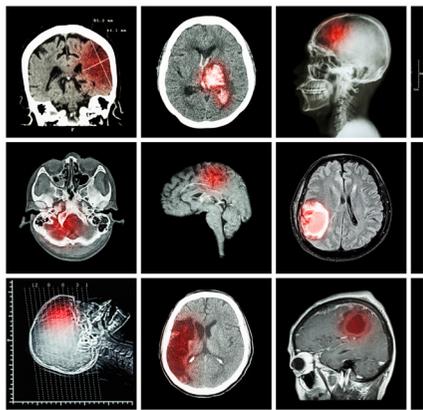
监测和药物准备 相较于常人,高血压病患者因为其动脉壁和微血管结构有病理改变,其对吸入与静脉全麻药、椎管内神经阻滞麻醉所致的心肌收缩力抑制、血管扩张敏感性更高,因此患者的麻醉深度控制难度更大。

对于高血压病患者的监测,除了常规ECG、通气参数、无创血流动力学、呼出气体监测之外,必要时还应该进行有创动脉压和中心静脉压监测。

为了保证高血压病患者可以平稳地度过麻醉和手术过程,降低患者术中风险,保证患者安全完成手术,做好术前体能和风险评估、接受系统治疗控制血压等术前对患者的评估和准备是非常重要的。

脑梗死如何预防复发

▲ 河南省民权县人民医院 李英



稍不注意就导致自己血液粘稠,造成脑梗死的复发。

我们现阶段的医疗技术手段并不能百分百保证脑梗死不复发。根据国家最新的调查显示,脑梗死的复发率就有“17.8%”左右,虽然复发率很高,但是患者也不用过于担心,我们可以结合药物和日常去预防脑梗死的复发,以避免自己出现突发性的“躺平”。

如何预防脑梗死复发

控制自己的口腹之欲 不难发现,很多心血管疾病和饮食都有着密切的关系。比如对很多高血压患者医生都会嘱咐,要少吃盐,别贪食吃一些高脂肪,高热量的食物。对于已经患有过脑梗死的患者来说,就要学会控制自己的口腹之欲,饮食上就是以清淡为主,可以偶尔吃一次肉,但是不能过量。我们要保护好自己的身体机能,过量饮食必然增加血管的负担,可以想象一下,我们的血管如果“不堪重负”,它就会“罢工”。一旦血管“罢工了”,人只有“躺平”了。此外要戒烟戒酒,烟草中的尼古丁是会导致血压飙升。酒精则是更会造成我们血脂上升,这不光不能控制病情,还可能会诱发脑梗死的复发。

注意规律作息 一般来说,冬季作息最好是早6晚10,夏季可以到晚11点,想要保证血管的健康,必须保证充足的睡眠,那么对于脑梗死患者来说,更要注意了,尤其年轻患者切不可熬夜追剧,刷视频。不要让我们的血液越来越粘稠,久而久之就会形成血栓,继而造成脑梗死的复发。所以我们老祖宗说“早睡早起”不是没道理。

积极服用药物 很多患者都会认为脑梗死好了就不用吃药了,这个做法很天真。有没有想过为什么你的病情痊愈了,医生还会嘱咐你要按时吃药,因为“预防大于治疗”,比如我们药物中有一些可以降低血脂的药物,还有抗血小板的药物,这类药物是可以预防我们动脉硬化,减少脑梗死复发的概率。所以,听从医生的嘱咐没错的。

隔壁邻居张阿姨的爱人今天咣当就躺地上了,多亏这120来得及时,要不然又要“ICU”见了。虽然这是很戏剧性的一幕,但究其原因还是脑梗死惹的祸。张阿姨爱人本身患者高血压,自己一把年纪了,平时没什么爱好就喜欢喝点酒,之前就因为高血压“躺”过两次,这次就是因为不忌口又“躺下了”。不少患者总有一种侥幸心理,只要是无症状的疾病就不吃药。现在,脑梗死复发的案例屡见不鲜就是不听医生的嘱咐,停止服药所造成的。

脑梗死复发因素多样化

现在生活水平越来越好了,之前人们都追求只要吃饱就好,随着经济收入的提高,都想吃得好,但是如果长期有不良的饮食习惯就会引发多种疾病。就拿脑梗死复发这一疾病来说,虽然致死率并不算太高,但是如果平时不注意,随时都会出现“躺平”的现象。这种疾病主要有两种原因,一方面是基础疾病的诱导。这一疾病的患者本身就患有高血压、高血脂、动脉硬化疾病,即便这一疾病得到了控制,但是因为上述这类基础性疾病的诱导,还是会导致脑梗死的复发。另一方面就是日常不规律的生活。如果患者有一次脑梗死的经历后,医生就会叮嘱,不要贪杯、饮食也要清淡、抽烟熬夜这些就更别想了。但是有的患者认为“大难不死必有后福”还是继续我行我素,比如吃个肘子,喝点小酒,

高血压应定期监测

▲ 河南省虞城县人民医院 李颖



另外需注意主要保护颈部、前胸部位、肩关节、脚部,同时还要注意在睡觉的时候盖好被子。如果需要外出,要注意全身的保暖,出门时可以戴围巾,穿上毛衣背心,鞋子垫上加厚鞋垫等。

合理膳食 遵循少油、少盐、低脂的清淡饮食;不喝凉的饮料,不吃红烧肉、油焖大虾、糖醋里脊等过于油腻的食物,不吃动物肝脏、蛋黄、奶油等高胆固醇食物,且在吃饭时细嚼慢咽,不吃烫食,吃到七成饱最好;多吃瓜果蔬菜,如橙子、苹果、柚子、西兰花、芹菜等,多吃粗粮,如玉米、高粱、燕麦等。太甜的食物也要少吃,最好是不吃,蔬菜、水果、高蛋白食物都是不错的选择。少吃快餐,尽量在家中就餐,有利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。

睡眠与运动 患者注意不要熬夜,夜晚多听助眠音乐,并尽量早睡早起,让自己的睡眠作息变得规律;有条件的还可以利用中午的碎片时间进行午休。一周3次开展有氧运动,每次30~40 min最好,可以是羽毛球、骑自行车、乒乓球、慢跑、网球、游泳等,不要做剧烈运动,运动强度要根据自身体质及病情决定。运动不仅改善睡眠质量,还能有效调整血压。

高血压患者需尽量避免过于激动的负面情绪,做到遇事不惊慌,处事冷静,保持一个稳定、开朗的心情;若具有负面情绪时,找到适合自己的排解方式,例如:听音乐、做运动、见朋友等来转移注意力,不要将坏情绪持续太久,努力把对身体健康的不利影响降到最低。

患者知悉吸烟有害人体健康,积极采取措施戒烟,以减轻香烟对高血压的影响。同时也要戒酒,爱喝酒的人要知道喝酒对自己身体有哪些危害,要尽快执行戒酒措施。

提醒各位患者在冬季管理高血压需摆正心态,以乐观开朗的心态面对疾病,从今后生活中的每一件小事做起,培养健康的生活习惯,远离加重疾病的危险因素,相信执行好相关的措施,是可以管理好高血压的。

冬天对于很多疾病来说,特别容易复发,高血压便是其一,冬季天气寒冷,低气温会影响血压,高血压患者未及时采取预防措施,很容易加重原有病情;患有高血压可能会头晕、四肢乏力、影响活动能力,有的人还会呼吸困难。在冬季,高血压患者的血压白天处于较高水平,夜晚血压相对较低,血压整体变化比较大。因此,患者的血压不仅更容易升高,还会经常变化,很不稳定,而且在冬季发生卒中中可能性更大。那么冬季如何做好高血压管理呢?

定期监测血压 患者血压冬季变化大是因为什么?其实这与天气寒冷、早晚温差过大有较大关系,高血压患者发生心脑血管意外的可能性更高,患者注意要配合医生治疗,并在医生指导下服用降压药。冬季应定期进行血压监测,了解血压变化,当出现难以控制的变化需及时就医。

尽早调整用药方案 有研究发现,尽早调整用药量,对于寒冷天气血压变化大的情况有较好的控制效果。如果您的血压冬夏差异较大,应该在还未完全入冬或者入夏前就到医院请医生帮助您调整药量;切记需要在医生指导下进行调整。

注意防寒 冬季室内温度最好是保持在18℃以上。患者多关注天气预报,掌握气温变化,在冬季来临前备足防寒衣物,例如围巾、羽绒服、毛衣背心、棉服、手套、羊毛衫、棉被等,并随气温变化及时增添衣物,