

关注血压 关爱健康

什么是高血压?在未使用降压药的情况下,非同日三次测量诊室血压,收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和/或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱,就可称之为高血压。高血压的症状通常表现为头痛、头晕、头胀、眼花,颈部后背僵硬,严重者出现头部胀裂感、鼻出血等。其临床症状存在个体差异,部分患者高压达到200毫米汞柱,身体仍没有明显征兆;部分患者血压升高,但未达到140/90毫米汞柱,即出现明显症状。高血压患者应重点关注以下问题,合理控制血压。

高血压的危险因素

肥胖、高龄、缺乏运动、吸烟酗酒、长期精神压力过度紧张、高钠低钾饮食、遗传等。

高血压的非药物治疗

1. 合理膳食,限制总热量,适当的限制钠盐(每日食盐 ≤ 6 克/天)和脂肪摄入,多食含钾丰富的食物。
2. 适量运动,以步行、慢跑、游泳、骑车等有氧运动为主。建议每周进行3~5次、每次30分钟的中等强度有氧运动。
3. 超重、肥胖患者控制体重。
4. 戒烟限酒。
5. 减少精神压力,避免情绪



波动。

6. 必要时补充叶酸制剂。

高血压的药物治疗

理想的降压模式是有效控制血压,保护高血压患者器官功能。建议从小剂量的药物开始,逐步增加剂量,优先选择长效制剂,必要时联合治疗。

常用的降压药有利尿剂、钙离子通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体阻滞剂、 β 受体阻滞剂。应根据每个人的具体情况来使用,使血压达到目标水平,从而降低脑卒中、急性心肌梗死和肾脏疾病等并发症的危险。遵医嘱按时按量长期服药,不得擅自突然停药,频繁更换药物,突然停药可导致血压突然升高,特别是冠心病患者突然停用受体阻滞剂可诱发心绞痛、心肌梗死等。服药后应当休息一段时间再进行活动,改变

姿势如从卧位、坐位起立时动作宜缓慢,避免出现头晕或晕厥等直立性低血压表现。

高血压的自我管理

1. 选用臂式血压计,血压不达标时,每天早晚测1次,每次测2~3遍,连续7天,在医生指导下用药。血压达标后,每周至少测量1天。
2. 治疗高血压,坚持好心态。树立自己能够战胜高血压的信心和决心。
3. 有决心、有恒心,定时服用降压药。一定要在医生的指导下进行调整,防止血压波动。
4. 记录每天、每周、每月血压监测的结果。医生可根据血压趋势,制定更准确的治疗方案,指导高血压患者更加合理地用药。

武冈市湾头桥镇中心卫生院

罗月平

慢阻肺人群 学会自我管理

慢性阻塞性肺疾病(COPD)简称慢阻肺,是呼吸系统的常见病和多发病。2018年发布的我国COPD流行病学调查结果显示,20岁及以上人群COPD的患病率为8.6%,40岁以上人群的患病率高达13.7%。在我国,COPD是导致慢性呼吸衰竭和慢性肺源性心脏病最常见的病因,约占全部病例的80%。COPD与病情轻重及是否合理管理有关,积极有效的管理可以延缓病情进展。

慢阻肺患者自我管理的意义

▲控制病情:通过戒烟、使用药物、进行呼吸功能锻炼等有效措施,可以延缓疾病进程,降低发作频率,减轻症状。

▲提高生活质量:病情、症状等控制良好可以帮助COPD患者提高生活质量,更好地适应疾病,享受生活。

▲减少医疗支出:通过自我管理,可以减少医疗支出,降低患者经济负担。

慢阻肺患者如何进行自我管理

▲首先是戒烟:在COPD的任何阶段进行戒烟干预,是减慢肺功能损害最有效的措施,也是最简单易行的自我管理方法。

▲坚持康复锻炼:根据个人身体状况做六字诀、缩唇呼吸、腹式呼吸以及散步、气功、太极拳、八段锦、冷水脸等锻炼,提高肺功能和预防感冒,但要避免剧烈运动。

(1) 缩唇呼吸:闭嘴经鼻缓慢吸气,然后用嘴缓慢呼气,缩唇,嘴巴呈吹口哨样,同时收缩腹部。缩唇呼吸重点在于吸呼之比为1:2或1:3。

(2) 腹式呼吸:指用鼻缓慢吸气时,手感到腹部向上抬起,呼气时用口呼出,膈肌随腹腔内压增加而上抬,推动肺部气体排出,手感到腹部下降。

六字诀呼吸操:是由“嘘”“呵”“呼”“泗”“吹”“嘻”这六个发音组成,这六个字发音时要拖长音,持续于整个呼气时间,每个发音作用于相应的脏腑,调节其功能。

以上几种呼吸操可以反复训练,每次10~20分钟,每天2次。

▲注意饮食营养:饮食以高蛋白、高热量、高维生素、低脂、易消化为宜,多进食如瘦肉、蛋、奶、鱼、蔬菜和水果等,避免刺激性食物。

▲促进有效排痰:多饮温开水(不少于1500毫升/天)、深呼吸、遵医嘱服药,注意掌握药物疗效与不良反应、保持口腔清洁,咳嗽后或含激素类药物后要及时漱口,防止感染。

▲使用辅助呼吸设备:对于一些COPD患者来说,使用辅助呼吸设备可以帮助他们呼吸更顺畅。例如,使用氧气罐、呼吸机等设备,供氧装置要严禁烟火。

▲定期复诊:可以通过互联网或定期复诊接受医生的检查和治疗,调整治疗方案,帮助患者控制病情,减轻症状。

湖南省安乡县中医院 李香萍

胃炎患者,日常护理指南请收好

俗话说“胃病三分治,七分养”。胃炎是由不同原因导致的胃粘膜炎症,患者会出现隐痛、呕吐、嗝气、上腹饱胀等不良反应,影响生活质量,甚至一些患者还会引发胃部癌变与出血症状。胃炎的日常护理很重要,生活中,患者应高度重视以下几个方面。

1. 胃炎患者不要长时间吃辛辣、过冷与过热食物,不要长时间大量喝酒。应清淡饮食、规律饮食,防止给肠胃增加压力。患者可以适当补充维生素,包括新鲜水果和蔬菜等。比如吃一些番茄、茄子、枣等。不吃刺激性食物,包括辣椒、蒜等,尽量少吃粗纤维食物,因为纤维性食物容易导致腹部胀气。

对于萎缩性胃炎,每餐建议吃三个山楂或者酸奶、鸡汤等,这样可以促进胃液的分泌,有助于肠胃消化。同时还要注意酸碱平衡,一旦胃酸分泌过多,可以食用馒头、牛奶等,起到中和胃酸的作用。

2. 注意保持良好情绪,戒



骄戒躁,避免生气。研究发现,消极情绪会影响食欲,使人不想吃饭,没有胃口。加之腹部胀满、消化不良,容易增加嗝气的机会。

3. 坚持适量运动,包括练气功、散步、健走等。适度的运动可以提高人体肠胃的动能,增强肠胃蠕动力,促进消化液分泌,有利于吸收食物中的营养成分,加快食物的消化速度,同时促进肠胃的血液循环。

此外,坚持运动还具有新陈代谢的作用,延迟消化系统老化。睡觉前可躺在床上,用手对上下腹进行来回按摩,持续35~40次,这样能够帮助脾运气,消除积滞,打通并消除秽气,有利于健脾养胃。

4. 在日常生活中应防微杜渐,防止胃炎诱发其他因素或病症,并注意预防幽门螺杆菌,如果发现有这种感染,必须第一时间到医院治疗,避免进展成胃炎。临床上针对应激状态的患者,需采用抑酸治疗的方式。针对长时间服用非甾体类抗炎药物的患者,可服用选择性COX-2抑制药和肠溶片剂,用在饭后。幽门螺杆菌是通过口及粪便传播,所以在日常生活中需特别注意不吃不洁食物、不喝生水,不与他人共用生活用品,如洗脸盆、毛巾、牙刷等。

常言道:“十个胃病九个寒。”胃炎患者应注意保暖,春秋季节气候差异较大,患者要管住嘴,不吃生冷食物,养成良好习惯,适当地增添衣物,以免腹部受冷。如果胃炎严重,在季节交替之际可穿着袜子睡觉,以免寒气通过脚部进入腹部,导致脾虚泄泻;也可以在肚脐上贴暖脐膏药。

邵阳市双清区高崇山镇中心卫生院 张林