

高血压的治疗与饮食注意事项

高血压是一种常见的慢性疾病，被称为“沉默的杀手”。它在早期通常没有明显的症状，但会增加心脏病、脑卒中和其他危害健康问题的风险。除了药物治疗，饮食也是管理高血压的重要方面。正确的饮食习惯可以配合药物治疗，有效控制血压并减少与高血压相关的风险。

高血压的治疗方法

1. 生活方式的改变 这是预防和管理高血压的重要措施。改善饮食习惯，限制盐分摄入、减少脂肪和胆固醇含量，增加水果和蔬菜的摄入；保持适当的体重，通过健康饮食和适度的运动维持身体健康；限制酒精摄入，戒烟或减少吸烟；减少咖啡因的摄入等，都可以有效帮助控制高血压。

2. 药物治疗 对于一些高血压患者，生活方式的改变可能不足以达到理想的控压效果，医生可能会开具降压药物。常用的药物包括钙离子拮抗剂、血管紧张素转换酶抑制剂、 β 受体阻滞剂、利尿剂等。具体的药物选择和剂量需要根据患者的情况和医生的建议来确定。

3. 针灸和中医草药疗法 在中医学里，针灸和中药也被用来治疗高血压。一些研究表明，针灸可能有助于降低血压，并改善心血管健康。

饮食上需要注意的事项

1. 降盐 钠盐对于高血压

患者来说是一个重要的影响因素。建议限制每天摄入的钠盐量在6克以下，避免食用过咸、加工食品和罐装食品等高钠食物。此外，注意使用其他低钠调味品，如味精、酱油等。

2. 高钾食物 在控制钠盐摄入的同时，也应增加富含钾的食物摄入，以帮助平衡电解质。建议多食用香蕉、土豆、西红柿、柑橘类水果和绿叶蔬菜等富含钾的食物。

3. 低脂饮食 减少饱和脂肪和胆固醇的摄入对于管理高血压和心脏健康至关重要。建议选择低脂肪乳制品、瘦肉、禽类和鱼类，尽量避免油炸食品和加工肉类。

4. 多吃水果和蔬菜 水果和蔬菜富含纤维、维生素和矿物质，对于调节血压和保持健康有益。建议每天摄入5份水果和蔬菜，包括深色蔬菜、绿叶蔬菜和浆果等。

5. 控制饮酒 过量饮酒会增加血压，对高血压患者尤为重要。



6. 控制咖啡因 咖啡因对于某些人可能会导致血压升高。患有高血压的人应限制咖啡因的摄入，避免过多的咖啡或含咖啡因的饮料。

7. 控制糖分 高血压患者也应限制糖分的摄入，以维持身体的整体健康。

总之，通过适当的药物治疗和饮食方面的调整，高血压患者可以有效地控制血压并减少与高血压相关的潜在危害。但每个人的情况是独特的，所以在饮食上的调整需要根据个体情况和医生的指导进行。饮食改变只是一部分高血压治疗的综合方案，患者应与医生密切合作，定期进行血压检查和评估，以确保高血压的有效管理。

邵阳市宝庆精神病医院 肖芳

妊娠期高血糖的症状和注意事项

妊娠期高血糖是指孕妇在怀孕期间出现异常的血糖水平，通常是由于妊娠引起的胰岛素抵抗或胰岛功能不足。早期发现和管理妊娠期高血糖对保护母亲和胎儿的健康至关重要。本文将介绍妊娠期高血糖的症状、注意事项以及早期预防的重要性。

妊娠期高血糖的症状

多尿频尿 由于高血糖引起肾脏滤过负荷增加，肾脏将更多的尿液排出体外。这会导致孕妇经常感到口渴，并且需要更频繁地排尿。多尿导致机体失水，孕妇会感到口渴并且口干。这是身体为补充水分所产生的自然反应。

疲倦和乏力 血糖过高时，身体无法有效利用血糖提供能量。这可能导致孕妇感到疲倦、乏力和虚弱。某些孕妇在妊娠期血糖高的情况下可能会出现饥饿感，食欲增加。

视力模糊 高血糖时，眼部水分被抽走，导致视力暂时模糊。这可能是一种短暂的症状，与高血糖的长期并发症不同。

外阴瘙痒、白带异常 血糖过高时身体抵抗力下降、阴道内的环境被破坏，从而引发阴道炎。

妊娠期血糖高的注意事项

1. 饮食管理

合理控制碳水化合物：选择低GI（血糖指数）的食物，例如全谷类、蔬菜、低糖水果等，这些食物可以保持血糖稳定。

分配合理的餐次：将饮食分成三餐加两2~3个小份的零食，保证血糖平稳，避免过度的振荡。孕妇应根据自己的体重增长情况调整饮食总量，避免过度摄入热量。

2. 运动管理

进行适量的有氧运动，如散步、游泳或瑜伽，有助于促进血糖的利用和控制。避免剧烈运动或长时间的高强度运动，以免造成低血糖的风险。运动时若出现头晕、眼花、腹痛、阴道流血等情况立刻停止运动，并及时就医。

3. 规律监测血糖

按照医生要求定期测量空腹、餐后、夜间血糖，记录结果并与医生共同评估控制情况。咨询医生了解正确使用血糖仪的方法，以确保准确监测血糖水平。

4. 咨询医生

根据医生建议进行孕期产前检查和随访。医生会根据血糖情况调整治疗方案，并提供适当的指导和建议。

如果饮食和运动调整血糖控制不佳，医生可能会建议使用胰岛素或其他药物，并指导正确的使用方法。

总之，妊娠期高血糖对母儿存在诸多不良影响，了解妊娠期血糖高的症状，合理饮食、适当运动和监测血糖等措施可以帮助孕妇更好地管理血糖。同时，早期预防和筛查是非常重要的，帮助减少发生妊娠期高血糖的风险，并确保母婴的健康。建议孕妇在怀孕期间与医生保持密切沟通，共同制定个性化的管理计划。

桂阳县妇幼保健计划生育服务中心 张海秀

家有“失忆”老人该如何护理

失忆是一种常见的老年病症，对于家庭中的“失忆”老人来说，提供适当护理和关怀至关重要。失忆老人可能无法记住过去的事情、人或地点，这给他们的生活带来了许多困难。然而，适当的护理方法可以帮助他们提供安全、舒适的生活环境，并为他们提供最好的支持。本文将探讨如何有效地护理家中的“失忆”老人，以确保他们获得良好的身体和心理健康。

创造安全、舒适的环境

对于失忆老人来说，创造一个安全和结构化的环境至关重要。以下是一些护理建议：

1. 安全防护措施 确保居住环境安全无隐患，移除滑倒、绊倒的物品，并定期检查家中的电器设备和用具，确保其正常运作。安装扶手和防滑设备，确保老人使用厕所和淋浴时的安全。

2. 简化环境 简化家居环境可以减少老人的混淆和焦虑。减少噪音和刺激，保持环境整洁有序，并使用简单明了的家具布局，便于他们找到所

需物品。

3. 定期活动 为失忆老人定期安排有规律的活动，如散步、看书或参与简单的手工艺活动。这些活动可以帮助他们保持身体和精神上的活跃度，并提供正面的刺激。

沟通和交流的技巧

建立有效的沟通和交流方式是与失忆老人建立联系的关键。

1. 简单明了的语言 耐心地使用简单、明了的语言与失忆老人进行对话，避免使用复杂、模糊不清的词汇或长句，与之沟通时说话速度要慢，给予足够的时间作出反应，鼓励老人表达自己的需求。

2. 重复和强调 因为失忆老人可能会忘记物品名称、家人姓名或者对话内容等，需要采用所熟悉、有意义的内容刺激，并以清晰的语速和语调表达。

3. 非语言交流 除了语言，还可以通过面部表情、姿势和触摸来交流。这些非语言的沟通方式可以帮助失忆老人理解和回应。

4. 使用视觉辅助工具 如照片、记事板、日历等视觉辅助工具，可以帮助失忆老人记住重要的事情和日常安排。

提供情感支持和关怀

1. 建立稳定的日常生活 为失忆老人提供稳定、有规律的日常生活，包括定点就餐、固定的休息时间和社交活动。

2. 保持家庭联系 尽量与家人保持紧密的联系，多组织家庭聚会和活动，增加亲情交流和记忆共享的机会。

3. 接纳和理解 理解失忆老人的状况，尽量避免批评或指责。接纳他们可能出现的迷茫、焦虑和困惑情绪，给予耐心和理解。

4. 寻求专业协助 如情况需要，寻求专业护理人员或心理健康专家的帮助。他们可以提供更专业的护理和支持，为失忆老人和家人提供专业建议和指导。

家有“失忆”老人需要特别关注和护理。创造一个安全、结构化的环境，掌握沟通和交流技巧，并提供情感支持和关怀，都是帮助他们应对挑战并提供合适支持的重要因素。这样的护理方法可以帮助失忆老人保持相对稳定的生活，并为他们提供舒适和安全的环境。

湘潭市第五人民医院 谭双林