



# 高血压有哪些危害? 该如何预防?

“高血压”大家都耳熟能详,它属于生活中的一种常见疾病,也是慢性病的典型代表。持续性的高血压会对人体健康造成巨大伤害,严重影响患者身心健康。很多患者对高血压的重视程度不高,认为这个病很普遍,表面看来对生活影响也不大。这种观点到底是否科学呢?接下来,让我们一起来了解一下关于高血压的危害及预防措施。

## 什么是高血压?

高血压是临床上常见的一种慢性疾病,是由于血液在血管中流动时对血管壁造成的压力过高,因此称为高血压。高血压被称为“无声的杀手”,它对人体难以轻易察觉,往往是在无预兆情况下发病,这也是很多患者认为高血压对身体影响不大的原因,但实际上高血压对身体影响很大。

## 高血压的危害

**1. 对心脏的危害** 靠心脏舒张收缩而产生对血管的压力被称之为血压,血压的升高与心脏有很大关系。如果长期的动脉压力增加,特别是舒张压升高,会导致左心室负荷加重而出现代偿性肥厚,可导致心律失常,心脏扩大而致心力衰竭。随着血压的升高,冠心病发作几率也会增加,高血压患者发生冠心病的概率是正常人的2.6倍。

**2. 对脑部的危害** 我国是脑卒中、脑出血的高发地区,高血压极易引起脑卒中、脑梗塞、脑缺血等。短期血压波动过大,导致脑部的压力变化明显,而脑部血

管痉挛,会导致出现头晕头痛等症状。如果突然血压升高,并且超过了脑血管的代偿能力,导致血管扩张,颅内压升高,引起剧烈的恶心呕吐、意识障碍等高血压脑病会危及患者的生命。长期高血压使脑血管发生缺血容易形成微动脉瘤,当血压波动过大突然升高的时候,小动脉瘤不能承受大的压力而破裂,从而发生脑部出血导致突然偏瘫、昏迷、甚至猝死。

**3. 对眼睛的危害** 高血压对脑血管会造成损害这是很多人都知道的常识,但是会对眼睛造成损害是很多人的知识盲区。这是由于血压升高到一定程度,视网膜动脉可能会出现痉挛性收缩、动脉管径狭窄等,随着病情的加重,患者可能会出现视网膜出血、水肿等情况,更有严重者会出现视觉障碍,对患者的生活造成巨大影响。

**4. 对肾脏的危害** 长期持续的高血压会导致肾小球内囊压力升高,肾小球纤维化、萎缩、以及肾动脉硬化、肾动脉狭窄。因肾实质缺血和肾单位不断减少,早期尿中

可监测出有蛋白,可以查24小时尿中的微量蛋白。肾功能会随着血压的升高而受到损害,最终发展成肾衰竭,肾功能衰竭表现为肌酐、尿素氮升高。

## 如何预防高血压?

**1. 饮食均衡** 高血压患者需要根据病情调整饮食结构,首先应该做到饮食清淡、营养均衡、三餐定时定量;其次是尽量少盐,少吃腌制类食物,避免高脂肪、高热量、高胆固醇类食物的摄入,例如动物内脏、肥肉、油炸食品等。除此之外,还需要控糖,预防超重和肥胖。

**2. 坚持锻炼** 久坐不动、缺乏运动、超重肥胖都是高血压的诱发因素。如果平时养成锻炼的好习惯,可以有效预防高血压的发生。所以建议大家保持经常性锻炼的良好习惯,以促进身体的能量消耗,预防肥胖,也可以降低血压和血脂,增强血管功能。

**3. 情绪稳定** 长期精神紧张或焦虑等消极状态可增加高血压的

患病风险,所以应保持积极乐观的心态,避免负面情绪,必要时积极接受心理干预。还可以通过调节作息规律的方式使身体处于良好状态,例如坚持早睡早起,保持充足的睡眠,或者采取听音乐等方式舒缓情绪。

**4. 定期测量** 在日常生活中倘若不了解自己的血压情况,并且不具备便携测量仪器,则应该定期前往医疗卫生机构监测血压,确保血压处于正常范围内。一旦血压值出现异常则应该及时控制,避免对身体造成进一步损害。

综上所述,高血压对身体的危害是多方面的,大家不能对这种慢性疾病放松警惕,应该从生活的各个方面加强健康管理,养成良好的生活习惯,从源头上预防疾病的发生。

广西壮族自治区防城港市  
防城区人民医院 黄鸿伟

# 脑外伤患者如何进行科学护理

大脑控制着人体的思想和行为活动,一旦脑部受伤,则会对人的意识和行为造成巨大影响。然而脑外伤的治疗只是身体康复的开始,对最终治疗效果影响最大的是护理工作,细致周到的护理能够减轻患者痛苦,降低后遗症出现的概率,提高患者生活质量。

## 脑外伤的概述

脑外伤是神经外科领域中常见的急症类型之一,指的是发生在头部的外伤,通常是在跌倒、坠伤后出现。脑外伤按照损伤的形式可以分为直接损伤和间接损伤两种,直接损伤分为加速性损伤(头部遭到外力打击,头部会随着外力作用而加速,最终造成损伤)、减速性损伤(头部属于运动状态,撞击到静止的物体而引起损伤)、挤压性损伤(两个同时运动的外力对头部进行作用,造成脑部变形);间接性损伤的类型有坠落时双脚或者臀部着地,外力经过脊柱传导到颅底,从而引起颅底骨折或者脑部损伤。或者是外力作用于躯干,导致躯干加速运动,头颅由于惯性运动后落在躯干,导致发生强烈的过伸或者过屈导致伤害。

## 脑外伤的护理

**1. 生活护理** 首先应该保证患者居住环境的干净整洁、安静舒适,光线不宜过强,避免对患者的

睡眠造成干扰。其次,倘若患者的记忆力或智力受损,并且语言表达能力较弱,则应该加强对患者病情的监测,多留意患者的病情变化。尽量不改变患者原有的生活习惯,并且鼓励患者做自己喜欢的事情、力所能及的家务等,增强患者的自信心。最后,应该帮助患者培养良好的生活习惯,例如坚持早睡早起等。

**2. 饮食护理** 很多患者手术后会出现不同程度吞咽障碍,导致进食困难、易出现误吸等情况。因此在进食时要注意正确体位、食物形态、用量等。进食前尽量让患者坐直或支起背靠架和稍向前倾,使食物易进入食道。还应该选择易消化、营养丰富的食品,遵循先进食流质食物,再进软食的原则,做到循序渐进,以预防消化不良。同时三餐中适当给予高热量、高蛋白以及高纤维素的食物,如鱼类、优质奶粉、鸡蛋、蔬菜等。

**3. 心理护理** 患者在遭受疾病折磨后会出现不同程度的心理问



题,常见的心理问题有自卑、孤独、消极、抑郁等,针对患者的不同心理问题应该做好心理护理,给予患者足够的尊重、体贴、关心。经常与其谈心,鼓励、安慰患者,帮助患者解决实际困难,促使其振奋精神,增强战胜疾病的信心。

**4. 功能锻炼** 很多患者在治疗后会出现语言功能受损的情况,因此在后期的护理中应该注重语言功能锻炼。语言功能锻炼应该从简单的字、词入手,适当进行声音刺激,根据患者的失语情况和类型给予针对性的恢复锻炼。接下来是生活自理能力的锻炼,主要以上肢锻炼为主,可以引导患者先从简单的进食、刷牙、洗脸等生活能力入手,逐步深入。

**5. 皮肤护理** 患者在治疗后需要卧床静养,所以在护理内容中应

该加强对患者的皮肤护理,避免皮肤局部长期受压导致皮肤损伤。应该定期给患者翻身,勤擦洗,保持床铺整洁和皮肤的干燥。可以适当对患者进行按摩,促进患者血液循环,降低皮肤坏死的概率。

**6. 肢体活动** 长期卧床会导致肌肉萎缩、肢体关节僵硬、关节粘连等,因此,应该给予患者科学地按摩、拉伸等,促使肌肉、关节的收缩功能正常。肢体按摩应该从远端关节开始,帮助患者适当进行自主活动,促使其能够早日恢复正常生活。尤其是对于存在意识障碍的患者,更应该注重对关节的按摩,可以定时按摩四肢肌肉及相关穴位,例如合谷穴、曲池穴、血海穴、足三里穴等,每次按摩5~10分钟,每日2次。帮助患者做肢体伸展,锻炼肌肉收缩功能,具体锻炼内容和时长视病情而定。

总而言之,对于脑外伤患者而言,科学的护理对患者病情好转,提高生活质量有着至关重要的作用。因此,应该给予脑外伤患者精细、周到的护理,以促进患者早日康复。

广西玉林市陆川县人民医院  
赖英霞