



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？

高血压是临幊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力量过高，因此称为高血压。高血压被称为“无声的杀手”，它对人体的影响难以轻易察觉，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。如果长期的动脉力量增加，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力量而破裂，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 高血压对心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、尿毒氮升高。

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，撞击到静止的物体从而引起损伤）、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。同时在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，针对患者的不同的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