



学会这5招，控制血压不用愁

高血压的治疗方式

1. 药物治疗

(1) 噻嗪类利尿剂:这一类型药物属于首选治疗高血压的药物,主要起扩张血管的作用,进而起到降压的作用。但是这类药物有个缺点,就是会把钾从尿液中排出,高血压患者可以和补钾的药物或者使用不排钾的利尿剂。这类药物对于老年人、肥胖的人群、心功能不全的患者比较适用。(2) 肾上腺素受体阻断剂:包含多种类型,但是比较常用的还是 β 阻断剂,这种药物对年轻人和具有心脏病的患者比较适用。这类药物对老年人不是很友好,副作用比较大,不建议老年人去使用这一药物。(3) 中枢性 α 受体激动剂:这类药物与上述第二种药物作用机理基本相似,可以刺激到脑干某些受体,抑制交感神经的活动,起到降压的作用,但是这类药物已经很少使用。(4) 血管紧张素转化酶抑制剂:这类型药物是肾脏疾病早期或者具有蛋白尿的患者首选的药物,这类药物不是适用于任何人,双侧肾动脉狭窄和妊娠期患者禁止使用。(5) 钙通道阻断剂:这种药物类型比较适用于老年人,对那些具有心绞痛、偏头痛的患者比较适用。这种药物类型

高血压是指血液在血管流动的时候,对血管壁的压力大于正常值,导致人们会出现头晕、头痛、恶心、呕吐等症,属于比较普遍的心脑血管疾病之一。在没有使用降压药的情况下,三次非同日测量的血压值高于正常数值,收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ (毫米汞柱) 和舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$,这种情况下基本被确诊为高血压。高血压是老年人的高发疾病,需要人们在日常生活中积极预防和控制自身的血压,减少患上高血压的概率。

分为两种,一种是长效钙通道阻断剂,另一种是短效钙通道阻断剂,但是短效的不适用于心脏不好的患者。患者也可以选择短效拮抗剂的控释片,这种能起到长期的稳定血压作用。

2. 其他治疗

(1) 控制自身的血糖:若患者有高血压合并糖尿病的情况,需要在日常生活中控制好血糖,让空腹血糖稳定在 $4.4\sim7.0\text{mmol/L}$ (毫摩尔升),在吃完饭后两个小时血糖一定要小于 10.0mmol/L 。若患者只是高血压,没有高血糖的情况,也要定期去测量自身的血糖。(2) 抗血小板治疗:若患者合并缺血性心脑血管疾病时,需要积极进行抗血小板治疗,在血压控制良好的情况下使用阿司匹林,防止患者产生意外。(3) 调脂治疗:若患者高血压合并高血脂,血脂一直没有下降,需要使用降脂药。



学会这五招搞定高血压

高血压属于比较常见的疾病,很多人觉得只要使用药物进行降压即可,其实高血压不仅需要正确使用药物,还需重视日常保健,防止高血压病情继续恶化,下面就是搞定高血压的五个妙招:

1. 坚持服用降压药物 大部分人觉得只要血压控制住,就可以停止服用降压药物,这是一种错误的认知,不仅会影响治疗效果,还容易导致血压波动较大,引起更严重的并发症。因此,人们在日常生

活中需要合理科学使用降压药物,谨遵医嘱使用药物,不要随意停止或者减少药物剂量,定时记录自身的血压情况,复查的时候,医生需根据血压情况,调整降压药物的剂量,不是立马停止药物治疗。

2. 避免迅速将血压降到正常值 不要觉得血压迅速下降是一件好事,血压降得太快会让患者产生头晕、头痛的症状,严重的时候会产生脑血栓。

3. 定时测量自身的血压 部分人误认为自身症状轻重与血压高成正比,是一种错误的观念,部分患者血压尽管很高,但没有什么明显的症状。不要凭着自己的症状衡量血压的高低,还是需要定时对血压进行测量,不要耽误最佳治疗时间。

4. 根据血压规律,调整用药时间 患者可以根据血压波动的情况,去服用降压药物,让血压保持平稳的状态,取得良好的控制效果。

5. 不要过于依赖药物治疗 患者除了药物治疗,还需要进行综合治疗,保持良好的生活习惯、饮食习惯、控制危险因素等,坚持体育运动,不要情绪过于激动,保持乐观积极的心态。

平南县第二人民医院 陈禹铭

把好病从口入关, 预防肠道传染病



肠道是人体消化道的一部分,人每天摄入的食物、水分都会进入肠道中,胃部和肠道会将食物消化,吸收其中的营养,再将残渣以粪便的方式排出。但如果这些饮用水和食物被病原体污染,人们食用后病原体就会在肠道中繁殖并产生毒素,破坏肠黏膜组织,引起肠道功能紊乱和损害。而被感染的患者排出的粪便又会成为新的传染源。虽然现在人们越来越注重个人卫生,但肠道传染病依然高发。

常见的肠道传染病

1. 霍乱 霍乱是由霍乱弧菌感染引发的烈性肠道传染病,具有发病急、传播快、症状严重的特点。该疾病多发于夏秋两季,多发于卫生条件较差的区域,当患上霍乱后,患者会出现呕吐、腹泻、严重失水、肌肉痉挛、尿闭等症状,部分症状严重的患者还会休克,甚至

会因为尿毒症、酸中毒而死亡。

2. 伤寒 伤寒是由伤寒杆菌感染引发,当患上伤寒后,患者最开始会感觉到疲倦、无力、食欲不振,多数患者还会出现腹泻、便秘症状。随着病情的发展,患者开始发高烧,之后身体上会长出淡红色疹子,通过影像学检查还能发现患者的脾脏开始肿大。部分病情严重的患者会出现神志不清、说胡话的症状,如果疾病长期得不到控制和治疗,患者甚至会出现肠出血、肠穿孔的情况。

3. 细菌性痢疾 细菌性痢疾由痢疾杆菌感染引起,以结肠化脓性炎症为主要病变,患者会出现全身中毒症状,并伴有腹痛、腹泻、脓血便等症状。病情严重的患者还会出现惊厥、昏迷,甚至休克。

4. 食物中毒 食物中毒一般多发于夏秋两季,可爆发、易集体发病,患者会出现呕吐、腹痛、腹泻等症状,病情严重的患者会失水和致中毒症。

肠道传染病的传播途径

1. 水传播 如果患者的粪便、呕吐物进入了水源,或是清洗患者使用过的、表面附有污染源的衣物、器具,都会导致水被污染。而一旦有其他人使用或饮用该水源,就会感染疾病。

2. 食物传播 食物在生产、加

工、运输、贮存和销售的过程中,都存在被病原体污染的风险,一旦食物被污染,人们进食带有病原体的食物就会患上疾病。

3. 接触传染 病菌会附着在手部或是其他物品表面,一旦人们接触到这些物品后没有洗手,就很可能会被感染。

4. 昆虫传播 蚊子、苍蝇、蟑螂等昆虫也是传播途径之一,这些病原体能在昆虫体内存活,如蚊子在吸收患者血液后,再去吸收另一个人的血液,就可能会传染病菌。

肠道传染病的防治

1. 勤洗手 洗手是最重要的基础防护措施,人们在工作结束、外出归来、饭前便后都应该洗手,通过洗手能将手上绝大多数的微生物都清洗掉,大大减少污染的机会。如果家中出现了患者,就要及时将其送往医院,家属回到家后立刻用肥皂水洗手,并清洗患者使用过的物品和衣物,在清洗后要对这些物品进行消毒。

2. 注意饮食 坚持不喝生水,饮用水要煮沸后再饮用。在吃饭时要尽量选择熟食,少吃凉拌菜。在吃水果时,一定要充分的洗净,最好进行消毒。腐败变质的食物坚决不能食用,一些不新鲜的食物,病死的肉类产品也不要购买。一些容易携带致病菌的食物,如螺丝、贝

壳、螃蟹等水产品,一定要煮熟才能吃,酒泡、醋泡、盐渍等方法都无法完全杀灭病菌。在制作凉拌菜前,一定要将蔬菜洗净消毒,在制作过程中尽量多加入一些醋和蒜,这能最大程度地杀灭病菌等微生物,预防感染。

吃剩的食物要马上用保鲜袋包住放置在冰箱内,储存时间也不宜过长。在食用之前,要重新加热,尽量避免直接食用。

在制作食物之前,各类餐具也要清洗并进行消毒,生熟食品所使用的餐具也要区分开。在肠道传染病高发期要尽量避免在路边摊就餐。

3. 打扫卫生 家中要勤打扫卫生,避免滋生各类昆虫。定期要对家中的物品及各卫生死角进行消毒,以免存在病菌。个人卫生也一定要注意,尽量做到每天洗澡,衣物也要及时更换,在外出回来后要及时清洗穿过的衣物,并及时消毒,避免其携带有病菌导致家人感染。

肠道传染病普遍存在传染能力强、症状严重、存在高发区域和高发季节等特点,因此在高发季节和高发区域要做好防治,这样就可以尽可能地将肠道传染病的破坏力降到最低。

梧州市人民医院 邓凤萍