



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、呕吐等症状，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≥140mmHg（毫米汞柱）和舒张压≥90mmHg，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4.4~7.0mmol/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小妙招：

1. 坚持服用降压药物 一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。

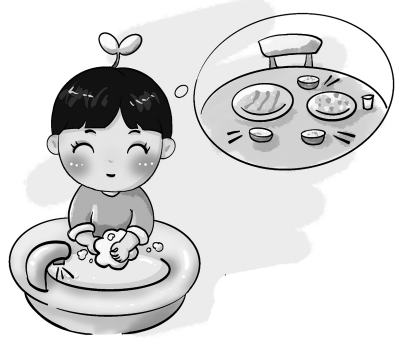
3. 定时测量自身的血压 部分人误认为自身症状轻重与血压高成正比，是一种错误的观念，部分患者血压尽管很高，但没有什么明显的症状。不要凭着自己的症状衡量血压的高低，还是需要定时对血压进行测量，不要耽误最佳治疗时间。

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，家属回到家中后立即用肥皂水洗手，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