



# 高血压病的危害及防治

高血压就是指血液在血管中流动过程中，对血管壁造成压力值高于正常值，属于现在比较普遍的心血管疾病之一，也是导致脑卒中、冠心病、心力衰竭等疾病的重要危险因素。人们在没有使用降压药物的情况下，三次非同日测量的血压值都高于正常值，即收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱和舒张压 $\geq 90$ 毫米汞柱，这样的情况下则可诊断为高血压。高血压这一疾病危害的范围较广，可以危害到心脏、眼底等部位，直接影响患者的正常生活。因此，患上高血压病的患者需要到正规医院积极治疗，控制好自身血压情况。

## 高血压病的危害

1. 对脑子的危害 高血压患者比较容易中风，主要是由于血栓所引起的，还有脑出血，另有一种症状比较轻的疾病，叫做一过性脑缺血，这个症状在24小时之后逐渐恢复。其中患上脑卒中患者大部分都是因为高血压。

2. 对眼底的损害 现阶段，较多患上高血压的患者会到正规医院去查眼底，医生会将眼底病变总共分为几个等级，其中Ⅰ级就是视网膜动脉变细；Ⅱ级就是视网膜动脉具有硬化或者狭窄，还伴有动静脉的压迫现象；Ⅲ级就是眼底具有出血的症状；Ⅳ级就是眼底出现水肿的症状，主要就是指视乳头部位出现水肿的情况，这些都是对眼底的损伤，表现出来的症状就是视力减退。

3. 对心脏的损害 高血压患者血压逐步升高，导致心脏所承受的负荷加重，进而心脏出现肥厚的情况，等到心脏肥厚到一定的情况，就会造成心脏疾病的发生，例如心

脏衰竭、心率不齐、高血压心衰等。

4. 对肾脏的损害 高血压会让肾动脉出现硬化，严重的情况下会导致高血压肾病，最终逐步发展为尿毒症。

## 高血压病的治疗措施

1. 噻嗪类利尿剂 这类药物属于治疗高血压首选的药物，这一药物作用机理就是扩张血管，促进肾脏排水、排钠，减少体内液体的容量，进而起到降压的作用。但是在使用这类药物进行治疗的时候，容易将钾元素从尿液中排出，因此在使用这类药物的时候，需要联合使用补钾的药物，或者有保钾功能的利尿剂。这种药物对于老年人、肥胖的患者、心肾功能不全的患者比较适用。

2. 肾上腺素受体阻断剂 这类药物种类较多，但是比较常用的肾上腺素受体阻断剂为 $\beta$ -受体阻断剂，对于年轻的患者、心率较快或者心绞痛的患者比较适用。对于老

年患者来讲这类药物风险较高，不适用于老年患者。

3. 中枢性 $\alpha$ -受体激动剂 这类药物和第二种药物机理相同，但是这类药物很少使用。

4. 血管紧张素转化酶抑制剂 这种药物对于合并冠心病、心功能不全的患者，因存在肾脏保护，起到降低蛋白尿的作用，所以是有慢性肾脏疾病的首选药物，但是对于妊娠的患者禁止使用这一药物。

5. 血管紧张素Ⅱ受体阻断剂 这种药物和第四种药物作用机理基本相似。

6. 钙通道阻断剂 这种药物比较适用于老年人，钙通道阻断剂对心绞痛、快速心率的患者有一定的作用，建议患者使用长效的钙拮抗剂，也可以选择短效钙拮抗剂的控释片，帮助患者稳定自身的血压。

## 高血压的预防措施

1. 控制自身体重 尤其是比较肥胖的患者，需要控制体重，属于



降压的最佳方法，不管是高血压患者，或者正常血压的肥胖者，都需要减轻体重，控制血压。那么需要人们在日常生活中合理控制饮食，减少甜腻、油腻、高脂肪的食物摄入。多食用高蛋白的食物，例如鸡蛋、牛奶，将精细主食逐步变为粗粮。

2. 保持良好的运动习惯 每周至少进行三次运动，可以根据自身身体情况，选择合适的运动，去改善原有的血压情况，对于部分老年人群来讲，可以选择太极拳、散步、慢跑等这些运动方式。

3. 限制食盐的摄入 人们在摄入盐的时候，尽量控制在每天6克以下，太低了的话患者难以接受。

4. 适当补钾 高血压患者可以适当多吃一些含有钾元素的食物，例如水果、蔬菜、大豆类等食物。

5. 戒烟限酒 吸烟和饮酒都会让血压逐渐升高，因此人们需要限制饮酒和戒烟。

百色市德保县人民医院 黄立媛

# 浅谈肺部疾病

肺部疾病是指影响肺部结构和功能的各种疾病，包括呼吸道感染、慢阻肺、肺癌、肺纤维化和肺栓塞等。下面将从病因、检查、诊断、治疗、预防和未来发展等多个方面来了解这些肺部疾病。

## 呼吸道感染

1. 病因 呼吸道感染的病因主要是病毒和细菌感染。最常见的病毒包括流感病毒、腺病毒、鼻病毒和冠状病毒等。细菌感染主要由肺炎链球菌、流感嗜血杆菌和卡他莫拉菌等引起。

2. 检查 常见的检查包括临床症状观察、体格检查、血常规、咽拭子、鼻咽部分泌物或痰液的培养、PCR检测以及血液生化指标和胸部X线等。

3. 诊断 通过病史、临床表现和检查结果综合判断，可以确定呼吸道感染的类型和严重程度。

4. 治疗 呼吸道感染的治疗主要分为对症治疗和抗感染治疗。对症治疗包括休息、补充水分、退热和止咳等。抗感染治疗根据病原体的不同选择适当的抗生素或抗病毒药物。

5. 预防 呼吸道感染的预防包括个人卫生习惯的养成，如勤洗手、避免接触病原体、咳嗽和打喷嚏。

嚏时遮掩口鼻等。此外，接种疫苗也是预防呼吸道感染的重要措施，如流感疫苗和肺炎球菌疫苗等。

## 慢阻肺

1. 病因 慢阻肺主要由吸入有害气体和颗粒物引起，如烟草烟雾、工业粉尘等。

2. 检查 慢阻肺的常见检查包括肺功能测试、胸部X射线、CT扫描以及动脉血气分析等。

3. 诊断 通过检查结果和临床症状，可以明确慢阻肺的诊断。

4. 治疗 慢阻肺的治疗包括戒烟、药物治疗（如支气管扩张剂、抗炎药物等）、物理治疗（如呼吸康复训练等）以及必要的氧疗和肺移植等。

5. 预防 预防慢阻肺的关键是避免吸烟和接触有害气体和颗粒物。

## 肺癌

1. 病因 肺癌主要与吸烟、空气污染、职业暴露、遗传因素等有关。

2. 检查 肺癌的常见检查包括胸部X射线、CT扫描、痰液细胞学检查、支气管镜检查、活检等。

3. 诊断 通过检查结果和病理学检查，可以确诊肺癌的类型和分期。

4. 治疗 肺癌的治疗方法包括

手术切除、放疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗等，具体治疗方案需根据患者的具体情况来确定。

5. 预防 预防肺癌的关键是戒烟、避免暴露于致癌物质、定期体检以及注重健康生活方式。

## 肺纤维化

1. 病因 肺纤维化的病因不完全清楚，但有几个因素被认为与其发展有关，包括长期吸入有害物质（如粉尘、化学物质等）、自身免疫性疾病、遗传因素和感染等。

2. 检查 肺纤维化的常见检查包括胸部X射线、高分辨率CT扫描、肺功能测试和肺活检等。

3. 诊断 肺纤维化的诊断通常是通过综合病史、临床表现和检查结果来确定的。

4. 治疗 目前，肺纤维化的治疗主要是缓解症状、延缓疾病进展和改善生活质量。常用的治疗方法包括药物治疗（如免疫抑制剂、抗炎药物等）、氧疗、呼吸康复和肺移植等。根据病情的不同，医生会制定个体化的治疗方案。

5. 预防 由于肺纤维化的病因不完全清楚，预防措施主要是避免吸入有害物质和保持良好的生活习惯。避免接触有害粉尘、化学物质和烟草烟雾等可以降低罹患肺纤维

化的风险。

## 肺栓塞

1. 病因 肺栓塞通常由血栓阻塞肺动脉引起，血栓可以来自深静脉血栓形成、心脏疾病等。

2. 检查 肺栓塞的常见检查包括超声心动图、肺通气灌注扫描、肺动脉造影等。

3. 诊断 通过病史、临床表现和检查结果，可以明确肺栓塞的诊断。

4. 治疗 肺栓塞的治疗包括抗凝治疗、溶栓治疗、手术取栓以及必要的支持性治疗等。

5. 预防 预防肺栓塞的关键是预防深静脉血栓形成，包括避免长时间静脉注射、积极运动、穿着弹力袜等。

未来发展方面，随着科学技术的不断进步，肺部疾病的诊断和治疗方法将会更加精确和个体化。例如，基因检测和分子靶向治疗等新技术将为肺癌的治疗提供更多选择；人工智能在肺部图像分析和疾病预测方面的应用也将有望提高疾病的早期发现和诊断准确性。此外，肺部疾病的预防仍然是最为重要的，加强公众的健康教育和环境保护，将有助于降低肺部疾病的发病率和死亡率。

玉林市陆川县古城镇卫生院 江彦霖