



四个症状 判断是否感染肺炎

肺炎是一种常见的呼吸系统感染疾病，它可以由多种病原体引起，包括细菌、病毒和真菌等。对于预防和及早诊治肺炎，我们了解其常见症状至关重要。在本篇科普文中，我们将介绍肺炎的四个常见症状并详细解释这些症状的病因及注意事项。



咳嗽与咳痰

咳嗽与咳痰是肺炎常见的症状，对于肺炎的早期识别和治疗起着重要的作用。

1. 咳嗽 咳嗽是肺炎最常见的症状之一。与普通感冒不同，肺炎引起的咳嗽往往更加剧烈和持久，它可能是干咳或有痰的咳嗽。

2. 咳痰 咳痰是咳嗽的常见伴随症状。肺炎引起的咳痰通常是黄绿色或带有血丝。这是因为咳嗽刺激导致呼吸道产生过多的黏液，而肺部感染会引起白细胞和其他炎症细胞的积聚，使痰液发生变化。

需要注意的是，不同人可能会体验到不同程度的咳嗽和咳痰，具体症状可能因个体差异、病原体类型和感染程度而异。对于一些特定

人群，如老年人或患有基础疾病的人，咳嗽和咳痰可能没有明显的表现，这也为早期诊断增加了难度。

呼吸困难

呼吸困难是由肺炎引起的炎症导致的。肺炎破坏了肺部的正常功能，使得肺部无法充分地进行氧气和二氧化碳的交换，这会导致机体在呼吸过程中感到困难。

对于呼吸困难的体验因人而异。有些人可能只在剧烈运动或剧烈活动时才感到呼吸困难，而另一些人则可能在平躺时或者休息状态下也感到呼吸不畅。其他与呼吸困难相关的症状可能包括嘴唇或指甲床变色、面部苍白、心跳加快等。

呼吸困难是机体在努力获取更多氧气的表现，这种情况下呼吸会

变得急促和频繁。当我们的呼吸系统受到感染和炎症的影响时，空气流动会受到阻碍，使得我们需要更加努力来吸入足够的氧气。这种努力可能导致我们感到气喘，并产生不适感。

如果您出现明显的呼吸困难，特别是当伴随其他严重的症状，如高热、胸痛和咳血等，应该立即就医。在就医过程中，及时告知医生您的症状，以便得到正确的诊断和适当的治疗。

胸 痛

胸痛是肺炎常见的症状之一，也是我们应该重视的信号。当我们患上肺炎时，往往会出现胸部的刺痛或压迫感。

胸痛是由肺炎引起的炎症所致。当肺部受到感染和炎症的侵袭时，疼痛的信号会传递到我们的大脑，让我们感知到不适。胸痛可能是剧烈的、刺痛的，也可能是一种沉重的压迫感。

具体症状可能因个体差异而异。有些人可能只在深呼吸或咳嗽时才感到胸痛加剧，而另一些人可能会一直感到持续的不适。胸痛可能会限制我们的活动和呼吸，给我们带来不便和痛苦。

如果您经常出现胸痛，特别是伴随其他严重的症状，如呼吸困难、高热以及进行性加重的咳嗽等，应该尽快就医。胸痛可能是肺炎病情加重的迹象，也可能表示存在其他

并发症或并存的疾病，及早得到正确的诊断和治疗是非常重要的。

在就医过程中，一定要详细向医生描述您的胸痛症状。例如，胸痛的具体位置、程度、时间和加重因素等信息对于医生判断疾病的严重性和确定治疗方案非常重要。

发 热

发热是身体对抗感染的一种自身防御反应。在肺炎引起的感染情况下，机体会释放一些物质，如细胞因子和白细胞等，以应对病原体的入侵。这些物质可以影响体温调节中枢，导致体温上升。

当我们身体出现发热时，可能会伴随其他症状，如寒战、盗汗、体力衰竭等。我们可能感觉被冻住了，而且出汗较多。这是因为身体试图通过发热来增加体温以杀灭病原体，并激活免疫系统来抵抗病原体。

如果您出现持续的发热，特别是伴随其他严重症状，如呼吸困难、咳嗽和胸痛等，请及时就医。发热可能是肺炎病情加重的迹象，也可能表示存在其他并发症或合并感染。只有通过专业的医生诊断和适当的治疗，我们才能更好地管理和控制发热引起的不适和疾病。

总而言之，肺炎是一种影响呼吸系统的常见疾病，了解这些症状有助于我们及早发现肺炎并尽早就医。在任何情况下，若症状严重或持续，请务必寻求专业医生的建议和治疗。

田林县人民医院 苏陈冬

高血压患者日常护理“六大要点”

高血压是一种十分常见的疾病，不仅会使患者的机体健康受损，更会诱发脑卒中、冠心病等严重疾病。相关数据显示，高血压罹患率依旧在逐年增高，已然成为了中老年人群的“无声杀手”，严重威胁着患者的生命。本文将带你了解高血压，学习必要的日常护理方法，最大限度地防控高血压发生。

如何判断高血压？

在未经降压药物治疗的情况下，3次诊室血压值高于正常数值：收缩压 ≥ 130 毫米汞柱或（和）舒张压 ≥ 80 毫米汞柱，且3次血压测量并不在同一天内，即可判定为“1级高血压”；如果测量出的数值比该数值还高（收缩压 ≥ 160 毫米汞柱；舒张压 ≥ 100 毫米汞柱），通常可将其判定为“2级高血压”。

高血压的生活诱因有哪些？

高血压的发病原因不明，一般情况下可能与高钠低钾饮食习惯、超重及肥胖、过量饮酒吸烟、日常缺乏运动、长期精神紧张以及年龄增长、家族史、血脂异常、合并糖尿病等有关。临床多会根据高血压的危险因素

为患者进行相应的健康宣教。

除了年龄增长和家族遗传外，其他高危因素均属于可控因素，因此需要患者及时改变日常饮食结构及生活习惯，才可较大幅度地避免或抑制高血压的发生发展。

高血压患者日常如何护理？

1. 饮食护理 高血压患者务必要重视膳食均衡，保证营养摄入全面；每日的钠盐摄入量应 <5 克，尽可能避免过量食用酱油、味精、腌肉、泡菜、零食等重盐食品。日常饮食中应多食用一些富含钾的新鲜食物，比如水果、蔬菜、豆类等；保证优质蛋白及纤维素等的摄入量；戒烟戒酒，远离充斥二手烟的不良环境。

2. 体重护理 患者应通过科学且合理的方式减轻体重，比如调整饮食习惯及饮食模式，避免暴饮暴食或摄入过量动物脂肪，亦可通过适度的有氧锻炼达到减轻体重的目的。建议保证体脂率 <24 ；男性患者的腰围最好 <90 厘米，而女性患者的腰围则 <85 厘米为宜；患者在减重过程中，应避免急于求成，不可盲目选择过度节食、极端锻炼等方

式，以免为机体带来其他严重损害。

3. 适度运动 并不是只有需要控制体重的高血压患者才需规律运动，普通高血压患者亦要养成规范锻炼的好习惯。建议每天午饭后可选择一些轻度的有氧运动进行体能改善，比如慢跑、散步、跳操等。尽量不要选择在晨间运动，因为此时血压通常较高，极易发生心血管疾病；运动时间可酌情每周进行3~5次，单次保证在30~60分钟即可；有运动经验的患者，可在专业人士的指导下，适度进行每周2~3次的力量训练，且应严格保证2次训练之间充分间隔48小时以上。

4. 合理睡眠 高血压患者如果睡眠质量或睡眠时长不达标，血压则很难维稳，且尤其发生在夜间就寝时。因此，罹患高血压的患者每晚应比平时早1小时上床睡觉，并保证睡足7~8小时，如此即可有助于降低血压，将数值控制在合理范围内；而针对部分睡眠质量较差的患者，应遵循医生的建议，优先选择药物助眠或泡脚助眠等方式，保证优质的睡眠质量。

5. 血压自测 患者需养成定时测压的好习惯。测血压前应避免吸

烟、饮酒、运动等，以免使机体血压增高，从而影响最终的检测结果；测血压的具体时间段可选择上午8~10点、下午4~6点，或每晚临睡前进行测量；如果单次测量后的结果与平时测量结果差距较大，则可静待半小时后进行二次测量，但要保证测量时的体位、部位统一，以免影响最终结果。

测量时最好将胳膊露出并伸直，保证与心脏位于同一水平，并将血压计的袖带下缘置于肘窝上方2~3厘米处，如果位置过高或过低，亦或是袖带过紧或过松，均会影响最终的测量结果。

6. 情绪管理 情绪过激或起伏过大，均是高血压发病的高危因素。因此建议家属生活中尽量避免与患者发生冲突；患者应学会主动远离压力源头，避免情绪被诸多负面因素长期影响。如此才能从根本上改善高血压的发生频率，辅助疾病早日康复。

希望患者及家属能尽快学习上述的护理要点，并定期前往医院接受复查。

百色市平果市太平镇中心卫生院
卢冬珍