



高血压的药物治疗与管理

高血压是一种常见的慢性疾病，全球范围内患病率逐年上升。高血压可导致心脏病、脑血管病、肾病等多种并发症，严重影响患者的生活质量和预期寿命。药物治疗是高血压管理的重要手段之一，通过合理的药物治疗，可以有效控制血压，预防和治疗高血压带来的危害。本文将介绍高血压的药物治疗原则、目标及常用药物，帮助大家更好地理解高血压的治疗和管理。

高血压的诊断与分类

高血压是指静息状态下收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和(或)舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，根据病因和发病机制，高血压可分为原发性高血压和继发性高血压。

1. 原发性高血压 病因不明的高血压，占高血压患者的90%以上。

2. 继发性高血压 由于其他疾病引起的血压升高，如肾炎、甲状腺功能亢进等。

高血压药物治疗的原则与目标

1. 原则 高血压药物治疗的原则是个体化、长期、联合、定期监测。根据患者的具体情况，选择适合的药物，从小剂量开始，逐渐增加剂量至达到目标血压。

2. 目标 降低血压，控制症状，预防并发症。通过药物治疗，将血压控制在正常范围内，降低心脑血管事件的发生率。

高血压治疗的常见药物

1. 利尿剂 利尿剂是高血压治

疗中最常用的药物之一，主要包括噻嗪类和袢利尿剂等。其作用机制是通过抑制肾小管对钠和水的重吸收，增加尿量，降低血容量，从而降低血压。常见的不良反应包括低血钾、低血钠等。

2. β 受体拮抗剂 β 受体拮抗剂可以抑制交感神经活性，降低心率和心肌收缩力，从而降低血压。常用的药物包括普萘洛尔、卡维地洛等，常见的不良反应包括心动过缓、乏力等。

3. ACE抑制剂 ACE抑制剂通过抑制血管紧张素转换酶的活性，抑制血管紧张素Ⅱ的生成，从而扩张血管，降低血压。常用的药物包括依那普利、雷米普利等，常见的不良反应包括咳嗽、低血压等。

4. ARB类药物 ARB类药物是血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂，通过抑制血管紧张素Ⅱ受体的活性，扩张血管，降低血压。常用的药物包括缬沙坦、氯沙坦等，常见的不良反应包括头痛、乏力等。

5. CCB类药物 CCB类药物

主要是通过抑制钙离子通道来扩张血管，降低血压。常用的药物包括氨氯地平、非洛地平等，常见的不良反应包括头痛、面色潮红等。

6. α 受体拮抗剂 α 受体拮抗剂可以阻断血管平滑肌的 α 受体，扩张血管，降低血压。常用的药物包括哌唑嗪、特拉唑嗪等，常见的不良反应包括体位性低血压等。

高血压患者的管理

1. 合理用药 高血压的治疗需要合理用药及管理。患者应在医生的指导下，根据自身情况选择适合的降压药物，从小剂量开始，逐渐调整至目标血压。当单药治疗无效时，可联合使用多种药物。治疗期间，患者应定期监测血压，注意药物的不良反应，及时调整用药方案。长期坚持治疗是关键，患者应在医生的指导下，坚持使用降压药物，并定期随访医生进行复查。通过合理的药物治疗和生活方式管理，可以有效控制高血压水平，减少并发症的风险，提高患者的生活质量。

2. 生活方式管理 患者应采取低盐、低脂、适量蛋白质、高纤维的饮食结构，不要暴饮暴食。适量运动和肥胖者减轻体重，有助于降低血压。戒烟限酒对控制血压至关重要，同时应定期随访和自我监测血压水平。通过健康的生活方式结合合理的药物治疗，可以有效控制高血压水平，从而减少并发症的风险，最终达到提高患者生活质量和预期寿命的目标。作为医生和患者，包括患者家属，都应积极努力，实现高血压的全面管理和控制。

总之，高血压的治疗和管理是一项长期而艰巨的任务。通过合理的药物治疗和生活方式调整，我们可以有效地控制血压，减少并发症的风险，保持病情的稳定。高血压的药物治疗与管理还是一项重要的公共卫生任务，只有通过医生和患者的共同努力，才能实现高血压的全面管理和控制，从而保护患者的健康利益，提高患者的生活质量。

南宁市第三人民医院 周尔能



结肠癌患者术后护理方法

结肠癌是一种常见的消化道恶性肿瘤，其发病率和死亡率在全球范围内呈上升趋势。对于结肠癌患者来说，术后护理非常重要，它可以帮助患者尽快康复，减少并发症的发生，提高生活质量。下面介绍一些预防结肠癌的方式和结肠癌患者术后的护理方法。

结肠癌的症状

1. 排便习惯改变 患者在患有结肠癌之后，排便习惯会发生明显的改变。但是不少患者并未在第一时间内感受到自己的身体出现了异常，因而并未及时到医院进行诊断，导致病情不断发展。

2. 便血 粪便持续性、慢性带粘液血便，偶尔只是排出一些粘液或者血。尤其是直肠癌，约80%的都伴有便血或粘液血便。

3. 消化道症状 腹胀隐痛不适、消化不良。尤其是患右半结肠癌，前期为间歇性慢慢转为持续性，如同慢性阑尾炎部位为右下腹部疼痛。患有左半结肠癌者，一般是腹部出现绞痛、腹胀、肠蠕动亢进、便秘、粪便带血等。

4. 腹部包块 结肠癌患者包块质硬，形体不规则，一半以上的结肠癌患者都会有腹部包块的现象。结肠癌症状与患者病变的部位、年龄、病理类型等有很大关系。

结肠癌的致病原因

1. 高脂饮食 高脂肪、高动物蛋白饮食，长期的高脂饮食，除了会诱发结肠癌外，还会造成其他多种类型的疾病。

2. 不良生活习惯 比如吸烟、酗酒、长期熬夜、睡眠不足、长期焦虑、精神过度紧张等，导致机体正常功能紊乱。

3. 遗传 研究表明，几乎所有的疾病都存在遗传的风险。

4. 肠道疾病恶化 肠道炎症等其他胃肠道疾病，如果不及时进行治疗，大多都存在着恶化的风险。

5. 不良饮食习惯 比如长期摄入烧烤、烟熏、煎炸等煎制食品，可能会导致胃肠道负担过重。

6. 其他因素 个人职业等。

结肠癌的预防方法

1. 多食蔬果 饮食是结肠癌产生的重要因素之一。食用过多刺激性食物会增加结肠癌发生的可能。

因此人们在饮食过程中不能过多地食用刺激性食物，而是需要摄入更多新鲜的蔬菜水果，坚持低脂饮食。

2. 防止癌变 患有大肠腺瘤、溃疡性结肠炎及克隆氏病的患者，这三种疾病长期发展下去都可能演变为癌。在肠镜检查过程中，如果发现有问题，应及时处理，甚至是手术切除，以免演变为癌。

3. 做肠镜检查 对有消化道症状，如腹痛、大便次数增多、便血、黏液便等，患者不要轻易自行诊断为肠炎、痔疮等。要及时到医院进行肠镜检查，发现问题时，应及时处理，以免演变为癌。

4. 及时复查 既往有过大肠癌病史的患者，要及时进行复查。复查时，发现问题及时处理，以免发生新的大肠癌。有大肠癌家族史的患者，应定期到医院进行结肠镜检查，以期能够及时发现问题和处理问题，以免演变成大肠癌。

结肠癌术后护理要点

1. 饮食 结肠癌患者需要高度重视自己的饮食，并且确保实现饮食均衡，饮食过程中选择容易消化的食物。此外，结肠癌患者需要注

意营养，采用饮食疗法，有利于提高手术效果。当患者食欲不振、消化不良、大便松弛时，可以食用萝卜、枣、核桃等，保护消化功能，减少化疗副作用。

2. 排便 结肠癌患者要注意定期排便，以排除体内的有毒因素，有利于增强身体健康。当患者的排便出现异常时，需要及时就诊。

3. 洗澡 结肠癌患者在洗澡过程中需要注意自己的切口，当切口完全愈合之后才可以洗澡。为保障舒适和穿脱方便，结肠癌患者需选择宽松、柔软的衣服。

4. 运动 结肠癌患者在运动过程中需要考虑自己的身体状况，只有当身体状况允许时，才可以坚持运动。散步是一种比较轻松的运动方式，结肠癌患者可以计划每天散步2次，每次10~15分钟，适应后逐渐增加运动时间。

总之，结肠癌患者术后护理需要从多个方面入手，包括饮食护理、运动护理、定期复查等。通过科学合理的护理方法，可以帮助患者尽快康复，提高生活质量。同时，患者和家属也应积极配合医护人员的工作，共同促进患者的康复。

广西藤县人民医院 李桂兰