

# 详细了解高血压的危害及防治方法

高血压，是指血液在动脉中流动时对血管壁产生的压力过高，如长期未得到有效控制，易导致多种心血管疾病的发生，甚至危及生命。然而，很多人认为高血压只是一种与年龄相关的“老年病”，不必过多关注，这其实是一个误区。下面，我们就来详细了解一下高血压。

## 高血压的危害

1. 心血管系统损害 长期高血压会导致心脏肥大、心脏负担加重、心功能不全，甚至引发心肌梗死和心力衰竭。此外，高血压还是冠心病、心律失常等心血管疾病的重要危险因素。

2. 脑血管系统损害 高血压是引起中风和脑出血的主要危险因素。长期高血压会增加脑血管的压力，导致血管痉挛、血管壁增厚、动脉硬化等，从而增加中风的风险。

3. 肾脏系统损害 高血压会损害肾脏的小动脉和小动脉壁，导致肾小球滤过率下降，血肌酐升高，最终发展为慢性肾脏病和肾衰竭。

4. 眼部损害 高血压会对眼底血管产生直接影响，引起眼底血管病变，严重时可导致视网膜出血、视力减退甚至失明。

5. 其他影响 高血压还会损害血管壁，导致动脉硬化、血栓形成，增加心血管疾病、脑血管疾病的发生风险。此外，高血压还与代谢综合征、糖尿病、脂代谢异常等疾病密切相关。

## 高血压的症状

1. 头痛 高血压引起的头痛通常位于头顶，持续时间较长，常伴随眩晕和恶心。

2. 头晕 由于高血压导致大脑

供血不足，患者可能感到头晕、站立时不稳，甚至出现晕厥。

3. 眼花 高血压引起的眼花症状表现为视力模糊、眼前发黑、眼晕等。

4. 胸闷 由于高血压引起的心功能不全，患者可能出现胸闷、憋气、疲乏等症状。

5. 呼吸困难 高血压引起的心功能不全可能导致肺水肿，患者出现呼吸困难、气促等症状。

6. 心悸 高血压导致心脏负荷增加，患者可能感到心跳加快、心悸不安。

要注意的是，出现上述症状时，应尽早去医院进行各方面检测，以排除其他病因。

## 高血压的预防

1. 保持健康的生活方式 均衡饮食是预防高血压的重要措施，应多摄入新鲜蔬菜、水果和全谷类食物，限制高盐、高脂肪和高糖的食物摄入。此外，适量运动、戒烟限酒、保持正常体重等也很重要。

2. 控制高血压危险因素 某些因素会增加患高血压的风险，如肥胖、缺乏体力活动、长期精神紧张等，要尽量避免这些因素。同时，生活中应注意减少盐的摄入、保持适当的体重、增加体力活动等。

3. 定期血压检查 成年人应定期

测量血压，确保血压处于正常范围内。如果发现血压升高，应及早采取措施进行治疗。

4. 减少压力 长期紧张和压力会导致血压升高，因此要科学应对压力，保持心理健康。

5. 避免药物滥用 长期滥用药物会导致血压升高。要遵医嘱使用，避免自行使用药物。

## 高血压的治疗

### 1. 药物治疗

(1) 利尿剂 通过促使肾脏排出更多的盐和水，减少循环血液量，从而降低血压。常见的利尿剂包括氢氯噻嗪、吲达帕胺等。

(2) 钙通道阻滞剂 通过阻断细胞膜上的钙通道，减少心脏收缩和血管收缩，降低血压。常见的钙通道阻滞剂包括硝苯地平、氨氯地平等。

(3) 血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI) 抑制血管紧张素转换酶的活性，阻断血管紧张素Ⅱ的生成，从而降低血压。常见的 ACEI 药物包括卡托普利、依那普利等。

(4) 血管紧张素受体拮抗剂(ARB) 阻断血管紧张素Ⅱ与其受体的结合，减少血管收缩和水钠潴



留，降低血压。常见的 ARB 药物包括氯沙坦、缬沙坦等。

(5)  $\beta$  受体阻滞剂 阻断心脏  $\beta$  受体的刺激，减慢心率和收缩力，降低血压。常见的  $\beta$  受体阻滞剂包括普萘洛尔、美托洛尔等。

2. 定期监测血压 高血压患者应定期测量血压，及时调整治疗方案。

3. 治疗并发症 方法包括定期检查和监测相关指标，如血糖、血脂、尿常规等；遵医嘱进行药物治疗；调整饮食，控制脂肪和糖的摄入；增加体力活动，进行适度的运动；保持适当的体重；戒烟限酒等。

总之，高血压虽然没有明显症状，但它会对身体包括心脑血管系统、肾脏系统、眼部等各个方面产生影响。因此，我们应尽可能预防高血压的发生，保护自己的身体健康。

博白县凤山中心卫生院  
(博白县第三人民医院) 吕先云

# 透析患者动静脉瘘的日常护理

血液透析是治疗慢性肾衰竭的重要方法之一，动静脉内瘘 (AVF) 则是最常用且最理想的血管通路，能够延长透析患者的生命，被视为透析患者的“生命线”。动静脉瘘是指通过手术吻合最近的动静脉而设置的血液流动通道，可作为透析患者的长期血管路径，对患者的生活质量有着重要影响。因此，如何正确护理内瘘，延长内瘘的使用寿命，就变得格外重要。

## 保持动静脉瘘清洁

1. 保持皮肤清洁，定期沐浴每次透析前用温水和肥皂清洗内瘘侧手臂。在秋冬季节过于干燥并引发瘙痒的情况下，可在透析后第二天使用无刺激性的护肤品，清洁时需要轻柔且避免接触穿刺针眼。

2. 避免沾水 当天透析结束后，不要沾水，防止引起内瘘感染。

## 保持动静脉瘘通畅

1. 每日监测内瘘的流通情况 通常，可以在早晨醒来、中午就餐前以及晚上入睡之前等时刻进行检查。通过手触摸或者听诊器来判断瘘管是否畅通无阻，且需要能够感受到明显的呼吸声和振动的感觉。此外，还需要注意血管杂音、颤动的程度以及区域是否发生了改变。如发现任何异常，如变化或疼痛等症状，应尽快就诊。

2. 观察皮肤和穿刺处情况 观察皮肤是否有红肿、破溃的情况；同时，也要注意观察穿刺处是否有渗血和肿胀，通过轻轻触摸血管，检查是否有硬结。在观察到有出血

迹象时，不必惊慌，应当立刻施加轻微的压迫以止血，压力的强度应在血液能够流动，且能感受到血管的颤动，但不会引起出血的程度上。压迫的持续时间大概在 10 分钟左右为宜。若存在肿胀的状况，可选择使用冰块进行冷敷，当 24 小时的透析治疗结束且未出现出血现象，就可考虑使用热敷来缓解肿胀。

## 保护动静脉瘘

1. 衣着穿戴讲究 定期替换衣物，优先考虑舒适、袖口柔和的衣物。穿着衣物时，首先要穿上有内瘘的一侧，脱下衣物时，应优先去除没有内瘘的一侧。在佩戴护腕等物品时，应保持适宜的松紧程度。

2. 生活注意事项 禁止使用内瘘侧肢体来进行检查、抽血和注射药物。在入睡时，请勿把内瘘侧肢体置于身体和枕头下面，也不可让内瘘侧手臂承受压力。在人流量大的地方，如公共汽车、购物场所，应佩戴舒适宽松的护腕，防止受伤。此外，勿在内瘘侧肢体佩戴手表、戒指、手链或其它装饰品；同

时应尽量避免用内瘘部位的手臂长时间提重物，如抱小孩或者去市场购买食材。

## 控制体重

1. 体重标准 在进行两次透析的过程中，需要注意控制体重的增长，避免超过干体重的 3%~5% 或每天超过 1 千克，避免过度脱水而导致内瘘堵塞。

2. 保持血压 血压过低可能导致内瘘堵塞，而血压过高则增加脑出血的风险。因此，需要注意维持血压在稳定的水平。

## 增加营养

1. 摄取高蛋白 在日常饮食里，尽可能地挑选出高质量的动物性蛋白质，例如鸡蛋、牛奶、瘦肉和鱼类；同时，黄豆类产品也是高蛋白的重要来源。通常，高蛋白的摄取应达到摄入全部营养的 50%~70%。对于需要进行两次透析的患者，他们每日需要摄入 1.0~1.2 克/千克体重的蛋白质；而那些需要进行 3 次透析的患者，则需要摄入 1.2~1.5 克/千克体重的蛋白质。

2. 限制高磷高钾食物 蛋黄磷含量较高，应减少摄入。同时，也要减少海鲜和动物内脏的摄入。禁食含钾高的水果，如橘子、香蕉、樱桃、玉米等等，忌浓茶、咖啡。

## 内瘘侧肢体锻炼

1. 锻炼时间 为了促进内瘘的成熟，通常在 2 周后伤口无渗血、无感染且愈合良好的情况下，可以进行一些内瘘锻炼。

2. 锻炼方法 每天使用术侧手握橡皮健身球 3~4 次，每次持续数分钟，避免手指关节和腕部感到酸痛。一个月后，可使用止血带或血压计袖带轻轻加压至静脉中度扩张为止，每次持续数秒钟，每天进行 3 次。这些方法既可独立运用也可结合使用，对于保持内瘘功能和促进血液流动非常重要。

总之，动静脉内瘘是血液透析患者最常用的血管通路，血管通路是透析患者赖于生存的“生命线”，妥善使用和护理动静脉内瘘可以延长其使用寿命，确保透析顺利进行，提高患者生活质量。

贺州市人民医院 陈房兰