

高血压的护理技巧

在生态环境、生活方式等因素的影响下，高血压的发病率越来越高。在生活中，做好护理工作有助于减轻高血压患者的症状，提高生活质量。下面，我们详细介绍高血压相关知识及其护理技巧。

高血压小常识

高血压指的是血液在血管中流动时对血管壁造成的压力值持续高于正常标准的现象，是一种可以控制但不可以治愈的疾病，需要终生治疗。高血压可能会引发脑卒中、冠心病等严重疾病，因而被称之为“无声的杀手”。

高血压的护理技巧

1. 饮食护理技巧

应坚持合理膳食、平衡膳食的原则，戒烟限酒，多为患者提供新鲜的水果蔬菜，并增加粗纤维食物以及富含蛋白质食物的摄入量，但需要减少脂肪的摄入，少为患者提供肥肉与动物内脏。其次，应限制钠盐的摄入，将每天钠盐的摄入量控制在6克以内。在烹调时可用定量的盐勺控制用盐量，并减少含钠盐调味品的使用量，减少咸菜以及火腿等钠含量较高的加工食品的摄入，多食含钾丰富的食物。

2. 运动护理技巧

指导患者根据年龄和血压水平

及个人兴趣爱好选择运动项目，如慢跑、步行、游泳、气功以及太极拳等，但不能选择力量型运动与竞技性运动。其次，根据运动时最大心率来评估运动强度。合适的运动强度为能达到最大心率（最大心率（次/分钟）=220-年龄）的60%的运动量，建议每周进行4~7天，每次30分钟中等强度的有氧运动。

3. 药物护理技巧

应告知患者遵医嘱进行药物治疗的重要性，并详细告知患者药物的名称、用法、剂量、作用以及不良反应，按时按量服用药物，不能随意增减药物或停药，否则可能会导致血压波动，甚至可能会引发一些危险情况。服药后应注意休息一段时间再进行活动，改变体位时动作宜缓，避免出现晕厥等直立性低血压的症状。

4. 知识指导与心理护理技巧

应先让患者了解自己的病情，如血压水平、危险因素等，并告知患者治疗方案的益处，让其积极配合治疗。超重肥胖者控制好体重，同时应指导患者调整自己的心态，



避免出现情绪过于激动等情况；且需要对患者家属进行指导，让家属多陪伴关心患者。

5. 病情护理技巧

病情护理是高血压护理的关键内容，应做好日常监测与随诊复诊等工作。第一，日常监测。应教会患者及其家属如何正确使用臂式血压计监测血压，并详细记录血压值，为用药调整提供依据。第二，复诊。应指导患者定期进行随访，以便更有效地控制血压并调整治疗方案。一般情况下，经治疗后血压达标者，需要每隔3个月进行一次随诊，若血压未达标者，建议每2~4周随诊一次。血压出现异常波动或者出现症状时，随时就诊。

总之，高血压会对患者的身心健康造成一定影响，平时要做好饮食、运动、药物以及病情等方面的护理工作，促进病情好转。

武冈市中医医院 唐雯

肛肠疾病的治疗方法 及护理建议

肛肠疾病是指发生在肛门、直肠部位的疾病。这类疾病不仅影响患者的身体健康，还可能给生活带来极大的困扰。本文将详细介绍肛肠疾病的常见症状、预防措施、治疗方法以及护理建议，帮助大家更好地了解 and 应对肛肠疾病。

症状及预防

肛肠疾病的常见症状包括便血、疼痛、肿胀、瘙痒等。便血可能是痔疮、肛裂等疾病的表现，疼痛和肿胀可能是肛周脓肿、肛瘘等疾病的症状，而瘙痒则可能是肛门湿疹等疾病引起的。

预防肛肠疾病，首先要保持大便通畅，避免便秘和腹泻。其次，要养成定时排便的习惯，避免长时间蹲厕。此外，要注意个人卫生，勤换内裤，保持肛门清洁干燥。加强锻炼，增强免疫力，也有助于预防肛肠疾病的发生。

治疗方法

肛肠疾病的治疗方法因疾病类型而异。常见的治疗方法包括药物治疗、手术治疗、物理治疗等。在治疗前，请务必咨询专业医生，根据具体情况选择合适的治疗方法。

1. 痔疮 药物治疗为主，包括外用膏药和口服药物。严重时需要进行手术治疗。

2. 肛裂 药物治疗为主，包括局部使用止痛药和促进愈合的药物。

3. 肛瘘 手术治疗为主，通过切开引流将瘻管内的脓液排出，达到治疗目的。

4. 直肠息肉 内镜下切除或手术切除为主，根据息肉的大小和位置选择合适的治疗方法。

5. 溃疡性结肠炎 药物治疗为主，包括使用抗炎药物和调节肠道菌群的药物。严重时需要进行手术治疗。

6. 肛门神经官能症 药物治疗为主，同时进行心理治疗和康复训练。

护理建议

针对不同肛肠疾病，以下护理建议可供参考：

1. 饮食方面 多吃蔬菜水果，保持大便通畅。避免食用辛辣、油腻等刺激性食物，以免加重症状。

2. 运动方面 适当运动可以增强体质，预防肛肠疾病的发生。建议进行有氧运动，如散步、游泳等。

3. 保健方面 保持肛门清洁干燥，勤换内裤。避免长时间蹲厕，如厕时间应控制在5~10分钟内。加强锻炼，增强免疫力。

总之，了解肛肠疾病的常见症状、预防方法和治疗方法，对于维护身体健康具有重要意义。在日常生活中，我们应注意饮食健康、保持规律作息、加强锻炼、保持肛门清洁等措施，以预防肛肠疾病的发生。

石家庄市中医医院 康亚军

麦粒肿和霰粒肿的区别

麦粒肿和霰粒肿都是儿童常见的眼科疾病，许多人分不清，不知二者到底如何鉴别，下面我们来简单介绍一下。

麦粒肿，就是我们常说的“针眼”，是眼睑腺体因细菌（多由金黄色葡萄球菌）感染，在局部产生的急性炎症；霰粒肿，就是我们常说的睑板腺囊肿，是无菌性、慢性肉芽肿性炎症，发病原因复杂，多由于内分泌、饮食、螨虫等各种因素的影响，导致睑板腺油脂分泌过多，难以排出，最后因堵塞造成眼皮局部肿胀。

麦粒肿多有红、肿、热、痛等表现；霰粒肿早期无疼痛和红肿，后期继发感染可形成麦粒肿，表现为红、肿、热、痛。

急性期的麦粒肿可热敷，每日热敷3~4次，每次10~15分钟，加上抗生素滴眼液和眼膏，严重者需全身使用抗生素。麦粒肿若化脓或形成肉芽肿，需手术治疗。切记不可自行挤压致其溃破，以防导致颅内感染。霰粒肿可热敷，每日热敷3~4次，每次10~15分钟，若长期不能消退，需手术治疗。无论麦粒肿还是霰粒肿，都可配合中医治疗，采取中药内服、中药外敷疗法来达到清热消肿、止痛散结的作用。

对于反复发作的麦粒肿、霰粒肿，患者需注意饮食习惯，少吃辛辣、重油、重盐的食物；注意眼部卫生，勤洗手，避免用未清洁的双手揉眼，眼妆要卸干净，尽量避免化眼妆；保证充足睡眠，避免熬夜；保持大便通畅，预防感冒发生；注意合理锻炼，增强体质。

湖南中医药大学第一附属医院

刘贝贝

你了解支气管炎吗？

支气管炎，你对它了解有多少？在平时的生活中，我们常常会听到有人抱怨患支气管炎而咳嗽不止，但对于这个疾病的本质和治疗方法，大家却知之甚少。支气管炎是一种常见的呼吸道疾病，主要分为急性支气管炎和慢性支气管炎两种。本文将向大家介绍支气管炎的定义、症状、治疗方法以及预防措施。

支气管炎的定义及症状

支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。这种疾病的主要症状包括咳嗽、咳痰、气喘等。在急性期，患者可能会出现发热、胸痛、呼吸困难等症状。慢性支气管炎则表现为长期咳嗽、咳痰，每年发作持续至少三个月，连续两年以上。

支气管炎的治疗方法

1. 药物治疗 支气管炎的药物治疗主要是对症治疗，包括使用抗生素、止咳化痰药、平喘药等。针对不同类型的支气管炎，医生会开具相应的药物处方。

2. 饮食调理 平时注意清淡饮食，避免食用辛辣刺激性的食物，如辣椒、生姜、麻辣烫等，进食此类食物后可能会对咽喉黏膜造成刺激，容易加重病情。可以适当吃一些新鲜水果和蔬菜，如苹果、梨、胡萝卜、西红柿等。

3. 运动锻炼 适当的运动锻炼可增强身体的免疫力，有助于缓解支气管炎的症状。患者可以选择适合自己的运动方

式，如慢跑、游泳等。

4. 雾化治疗 必要时也可以通过雾化治疗，如吸入用布地奈德混悬液、沙丁胺醇气雾剂、异丙托溴铵吸入气雾剂等，促使痰液排出。

需要注意的是，治疗支气管炎的效果因人而异，治疗时间也因病情而有所不同。如果病情严重或症状持续，请及时就医治疗。

支气管炎的预防措施

1. 戒烟 戒烟是预防支气管炎的重要措施。烟草中的有害物质会刺激呼吸道，导致支气管炎的发生。

2. 加强身体锻炼 加强身体锻炼可以提高身体的免疫力，预防感冒和其他呼吸道疾病。建议支气管炎患者进行适当的运动锻炼，如散步、瑜伽等。

综上所述，支气管炎是一种常见的呼吸道疾病，分为急性支气管炎和慢性支气管炎两种。预防和治疗支气管炎需要采取综合措施，包括药物治疗、饮食调理、运动锻炼和预防措施，如戒烟、加强身体锻炼。

石家庄市中医医院 刘新艳