

# 高血压患者的十大护理要点 你掌握了吗?

高血压,作为一种常见的慢性疾病,已悄然成为威胁现代人健康的一大隐患。据世界卫生组织统计,全球约有10亿高血压患者,而中国的高血压患者更是占据了庞大的比例。高血压不仅会引起头痛、眩晕等不适症状,还可能引发心脏病、中风、肾脏疾病等一系列并发症。高血压患者的护理究竟有哪些关键要点呢?

## 血压监测:知己知彼,百战不殆

高血压患者定期监测血压十分重要,只有了解自己的血压状况,才能及时调整生活方式或药物治疗,确保血压控制在正常范围内。建议高血压患者将理想血压目标值设置在140/90毫米汞柱以下,较稳定患者可控制在130/80毫米汞柱左右,至少每周测量一次血压,并记录测量结果,以便与医生沟通。

## 合理饮食:吃得对,血压稳

高血压患者应遵循“低盐、低脂、高纤维”的饮食原则。减少食盐摄入,多吃蔬菜、水果和全谷物,少吃动物脂肪及内脏,不仅能帮助控制体重,还能有效降低血压。

## 适量运动:动起来,更健康

运动是高血压患者的“天然降压药”。适量的有氧运动能够增强心血管功能,促进血液循环,帮助降低血压。但切记,运动量力而行,避免剧烈运动导致血压升高。血压在160毫米汞柱以下可进行运动,每周运动不少于5次,每次30分钟最佳,以中强

度有氧运动为主,可以选择散步、骑车、慢跑、太极等方式。

## 控制体重:轻盈身姿,远离高血压

肥胖是高血压的重要诱因之一。通过合理饮食和规律运动,将体重控制在健康范围内,其体重指数(体重/身高<sup>2</sup>)应在24千克/米<sup>2</sup>以下,女性高血压患者腰围85厘米以下,男性90厘米以下,可有效降低血压,减少心血管疾病的风险。

## 戒烟限酒:远离诱惑,守护健康

吸烟和过量饮酒都是高血压的“帮凶”。戒烟限酒,不仅能让呼吸更加顺畅,还能有效保护心血管健康,降低血压。

## 规律作息:好睡眠,好血压

保证充足的睡眠时间,避免熬夜和不足的睡眠时间,有助于调节血压,改善睡眠质量。一般建议睡眠时长7~8小时为宜。

## 合理用药:遵医嘱,不盲目

高血压患者合理用药至关重要。严格遵守医生的用药指导,不自行增减剂量或停药,是确保血压稳定的关键。



## 心理调适:放松心情,血压也放松

心理因素对血压的影响不容忽视。长期的精神紧张、焦虑等负面情绪都会导致血压升高。学会放松自己,保持乐观积极的心态,有助于降低血压。

## 定期体检:早发现,早治疗

通过定期检查血压、血糖、血脂等指标,可以及时发现并处理高血压的并发症和其他潜在健康问题。

## 社会支持:携手同行,共战高血压

家人的关心和支持、社区的高血压防治活动、医生的专业指导等,都是高血压患者战胜疾病的重要力量来源。

娄底市双峰县第二人民医院  
护理部 禹向荣

# “沉默杀手”——静脉血栓栓塞症如何预防?

众多疾病类型中,静脉血栓栓塞症(VTE)如同一位“沉默的杀手”,不易被察觉,却给人们的身体健康甚至生命带来严重威胁。据世界卫生组织统计,每年全球VTE发病例数超1000万。下文带你全面了解VTE的有关知识和预防措施。

## VTE的发病原因有哪些

VTE主要指血液在深静脉内不正常的凝固,使血管完全或者不完全阻塞,属于一种静脉回流障碍性疾病,全身主干静脉均可发病,尤其多见于下肢。

静脉壁损伤、静脉血流滞缓、血液高凝状态为该疾病发生的三大主要因素,其中静脉壁损伤具体包括使用了对血管刺激性大的药物或者化学物质、受外力作用导致血管壁受损、血管被细菌或真菌等感染引起炎症等几种常见情况;静脉血流滞缓即静脉里血流太慢了,常见原因有肢体被固定住、长期卧床、久坐不动等;血液高凝状态指血液变得更容易凝固成块了,常见于妊娠、产后、术后、创伤、肿瘤、长期服用避孕药等人群中。主要临床表现为下肢肿胀、增粗、疼痛、

皮肤温度升高、皮肤颜色发红等。

## 日常生活中如何预防VTE

### 1. 基本预防

(1) 生活上 烟草中尼古丁等有害物质会损害血管内皮,增加血液黏稠度,促进血栓形成,而过量饮酒可导致血脂代谢紊乱,间接增加VTE风险,因此,戒烟限酒为预防的第一步。日常生活中,保持规律的作息,早睡早起不熬夜;依据身体情况,选择散步、慢跑、游泳、骑自行车等运动项目,加速身体新陈代谢,降低血栓形成风险。

(2) 饮食上 以低糖、低脂、清淡饮食为主,减少高糖食物的摄入,严格控制血糖水平,预防糖尿病、血管病变等并发症;选择鱼类、瘦肉、豆类、豆制品等含有低饱和脂肪和胆固醇的食物,尽可能少吃动物内脏、肥肉等高脂食物,预防血栓;以蒸、煮、炖等烹饪方式为主,保持食物原汁原味。多食用芹菜、韭菜、香蕉、苹果等富含纤维素的食物,改善胃肠道环境,预防便秘。此外,每天保证足够的饮水量,以稀释血液,无特殊禁忌的成年人,建议每日饮水至少2000毫升。

### 2. 机械预防

(1) 下肢穿梯度压力弹力袜 其作用原理是,从足踝向腿部施加逐渐减小的压力梯度,加快血液从浅静脉经穿支静脉流向深静脉,增加深静脉血流量、血流速度。需在医务人员指导下正确穿戴。

(2) 足底静脉泵和间歇充气加压装置 通过中心控制器、空气软管和充气垫实现足底加压或减压,模拟行走时肌肉收缩和舒张,从而减少静脉淤血。

### 3. 药物预防

VTE高危患者,无出血倾向,首选抗凝药物预防,需依据医生的指导,评估年龄、性别、基础疾病等个体化因素,按时定量服用抗凝药物,常见有口服利伐沙班、皮下注射低分子肝素等,同时自我监测有无皮下瘀斑、血尿、黑便、牙龈出血等,一旦有以上情况,及时就医。

总之,VTE虽具有较强的隐蔽性,但通过基础预防、机械预防、药物预防等一系列措施,能有效降低其出现的风险,最大程度地减少对身体的伤害。

岳阳市中心医院东茅岭院区  
王易容

## 农药中毒的急救措施

农药中毒常见于农业生产从业者,因为在打农药时不注意身体保护,或者因其他原因误食农药,都会导致农药中毒。那么,在发现农药中毒者后,又该如何进行急救呢?本文将介绍农药中毒的急救措施。

### 农药中毒的典型症状有哪些

1. 轻度症状 误服农药者会出现头晕、恶心、呕吐症状,身体虚弱无力,多汗,脸色苍白,胸闷,视力模糊等。

2. 中度症状 除了上述症状以外,还会出现轻度的呼吸困难,肌肉痉挛,精神恍惚,走路摇摇晃晃,容易摔倒,瞳孔缩小,多汗,流口水,腹部严重疼痛、腹泻。

3. 重度症状 除了上述轻中度症状加重以外,还会出现身体不受控制的抽搐。口吐白沫,呼吸困难,瞳孔小如针尖,大小便失禁,严重时还会呼吸麻痹,陷入重度昏迷,患者如不及时抢救,将会面临严重的生命危险。

### 农药中毒的急救措施

在发现误服农药者后,需及时将有毒农药清除,并离开农药中毒现场,将中毒者被污染的衣物及时去除。如果农药通过皮肤吸收引起了中毒,应及时采用肥皂水,清洗中毒者被农药污染的皮肤、毛发等部位,避免中毒进一步加深。因口服导致的农药中毒,需要及时给中毒者灌生理盐水+2%碳酸氢钠溶液。在现实生活中,如果没有上述灌服物,可直接灌服肥皂水。中毒者如果是因敌百虫农药中毒引起,注意禁止灌服肥皂水。还可以为中毒者灌服高锰酸钾溶液,但中毒者如果是因硫磷中毒,注意不能灌服高锰酸钾溶液,因为这种溶液会氧化硫磷,形成毒性更强的对氧磷,反而不利于保障中毒者生命安全。

通过选择上述灌服液,对患者进行催吐、反复洗胃,一直到患者的呕吐物没有农药气味为止。最后,还需要给中毒者灌服硫酸镁,目的是引起患者排泄,加快农药排出。如果中毒者眼部遭受了农药污染,可以采用2%碳酸氢钠溶液或生理盐水进行冲洗。在通过灌服催吐、排泄清除农药的基础上,还应尽量在中毒后的4~6小时内采用药物进行紧急治疗。在治疗期间,搭配人工呼吸、吸氧、补液等措施,可以挽救大多数农药中毒患者的生命。

在农药中毒用药急救方面,可以选择阿托品药物,这种药物是一种典型的特异性高效能解毒药物。在用药时,注意越早用药越好,应充分、反复的注射,可缓解M样症状(有机磷农药中毒引起的毒蕈碱样症状,主要表现为肌肉痉挛、大汗、流口水等),还能够缓解呼吸困难症状,解除支气管痉挛,唾液腺分泌,降低胃肠道平滑肌的兴奋性等。但注意心动过速或高热农药中毒患者应慎用。

总之,农药中毒对中毒者危害较大,如果急救不及时,很容易危及中毒者生命安全。所以,应了解农药中毒者典型症状,采取各种有效的急救措施,才能更好地保护中毒者生命安全。

岳阳市中心医院 严雷