

# 高血压患者长期规律服药的重要性

高血压是一种常见的慢性疾病，影响着全球数亿人的健康。很多患者往往在血压控制稳定后就擅自停药，殊不知这可能带来严重后果。本文将探讨高血压患者长期规律服药的重要性，以及停药可能带来的风险，以帮助患者更好地管理自己的健康。

## 高血压的定义和危害

高血压是一种常见的心血管疾病，通常定义为静息状态下血压持续高于140/90mmHg。这种看似无声无息的“沉默杀手”实则危害巨大，长期高压会对人体多个系统造成不可逆的损伤。它不仅是心脏病、脑卒中的主要诱因，还会逐渐侵蚀肾脏功能，导致视网膜病变，甚至增加认知障碍的风险。若置之不理，高血压可能引发致命的心肌梗死或脑出血，严重威胁患者的生命质量和寿命。

## 高血压药物治疗的目的

高血压药物治疗的根本目的在于有效控制血压，将其维持在理想范围内。这不仅能够减轻血管壁的压力，还可以降低心脏负荷。各类降压药物通过不同的作用机制，如舒张血管、减少血容量或降低心输出量等，共同发挥降压作用。值得注意的是，高血压是一种慢性疾病，需要长期用药来维持稳定的血压水平。持续规律服药不仅能够预防血压波

动，更能有效降低心脑血管并发症的风险，从而提高患者的生活质量和预期寿命。

## 擅自停药的危险

擅自停药无疑是高血压患者面临的一大隐患。一旦中断用药，患者可能遭遇血压骤然反弹的困境，甚至比停药前更为严峻。这种反弹不仅令人不适，更可能引发致命的心脑血管事件。长期高血压已对器官造成的微妙损伤，在停药后可能迅速恶化，加速心、脑、肾等重要器官的功能衰退。更令人担忧的是，一些患者在停药后感觉良好，误以为病情已愈，殊不知高血压正悄然蚕食着他们的健康。这种不当行为可能导致病情加重，使原本可控的状况变得棘手，增加了后续治疗的难度和成本。

## 如何坚持长期服药

坚持长期服药对高血压患者而言至关重要，但实践中往往面临诸多挑战。为此，患者可采取



多种策略来提高用药依从性。首先，培养固定的服药习惯是关键，将服药与日常活动相结合，例如早晚刷牙后服药。其次，善用现代科技工具，如智能手机的提醒功能或专门的药品管理应用程序，能有效防止漏服。定期复诊和血压监测同样不可或缺，这不仅有助于及时调整用药方案，还能增强患者的治疗信心。此外，深入了解所服用药物的作用机制和可能的副作用，有助于患者正确认识药物的重要性，提高服药积极性。值得注意的是，若出现不适症状，应及时咨询医生，切勿擅自停药或调整剂量。家人的支持和监督也能在无形中增强患者的治疗决心。

祁阳市中医医院慢性病  
非传染性疾病 陈建华

# 告别慢阻肺困扰 从科学护理开始

在这个快节奏的时代，我们总是匆匆忙忙地赶路，却往往忽略了身体发出的微妙信号。直到有一天，呼吸变得不再那么顺畅，仿佛有只无形的手轻轻按住了胸口，才突然惊觉，慢阻肺已悄然走进了我们的生活。但别怕，今天我们就来一场说走就走的告别慢阻肺困扰的科学护理之旅，保证让你在笑声中学会如何与这位“不速之客”和平共处，甚至让它知难而退！

## 开场白：慢阻肺，你是哪位

首先，咱们得给慢阻肺来个“身份揭秘”。慢阻肺，全名慢性阻塞性肺疾病，简单来说，就是我们接触的一些有害颗粒和气体引起了气道/或肺泡异常，阻塞了我们的肺，导致呼吸不畅。它不像感冒那样来得快去得也快，而是个磨人的“小妖精”，喜欢慢工出细活，悄悄地在你的肺里筑起一道道“墙”。不过，别担心，我们有招儿对付它！

## 第一站：认识即是战斗的开始

要想打败敌人，先得了解它，慢阻肺喜欢找上那些长期吸烟、生活工作环境恶劣或者免疫力低下的朋友。所以，如果你是这三种高危人群之一，可得提高警惕了！不过，即使不幸中招，也别急着绝望，因为科学护理就是你最强大的武器。

## 第二站：科学护理，乐趣多多

1. 戒烟？那是必须的！首先，我们得跟烟草说拜拜。别觉得这是件苦差事，想想看，每次吸烟时，你其实是在亲手给自己的肺砌砖。戒烟吧，不仅是为了肺，更是为了家人和自己的健康。当然，戒烟之路可能不平坦，但想想自由呼吸的感觉，是不是就动力满满了？

2. 呼吸操，动起来！接下来，我们来点“肺部体操”，没错，就是呼吸操！每天花几分钟，做做深呼吸、腹式呼吸、缩唇呼气，就像给肺部做SPA一样，让那些被阻塞的通道慢慢畅通起来。记得，呼吸也要讲究姿势，坐直了，放松肩膀，让每一次呼吸都充满力量。

3. 营养均衡，吃出好肺来 吃得好，身体自然棒！对于慢阻肺患者来说，高蛋白、高维生素、低脂肪的饮食是最佳选择，鱼肉蛋奶，蔬菜水果，一样都不能少。想象一下，每一口食物都是给肺部加油的燃料，是不是吃饭都更有动力了？

4. 预防感染，小心翼翼也值得 慢阻肺患者的肺就像个娇弱的宝宝，一不小心就容易感冒。所以，预防感染是重中之重。勤洗手、戴口罩、少去人多的地方凑热闹。这些看似简单的习惯，却能大大降低感冒的风险。毕竟，保护自己的肺，就是给未来最好的投资。

## 第三站：心态决定一切

最后，别忘了给心灵也来个“护理”。慢阻肺是个慢性病，需要长期的管理和照顾。但请相信，只要我们保持乐观的心态，积极面对生活，就没有什么过不去的坎儿。毕竟，笑一笑，十年少嘛！

耒阳市人民医院内科护理 江小艳

# 孕期体重管理的安全问题及策略

怀孕啦！这简直是生命中最美妙的魔法之一，肚子里悄悄孕育着一个新生命，每一天都充满了期待与惊喜。不过，随着这份幸福而来的，还有一场关于体重的“甜蜜烦恼”。别担心，今天我们就来聊聊孕期体重管理的那些事儿，保证让你在孕期也能保持那份轻盈与自信。

## 孕期体重增长的奥秘

理想的孕期体重增长范围因人而异，但一般来说，健康的孕妇在整个孕期体重增加约11.5-16公斤是比较合适的。增长的体重里，包括宝宝的体重、胎盘、羊水、乳房增大以及为分娩准备的血液和组织液等。所以，别一看到体重秤上的数字就紧张，那是你和宝宝共同努力的成果！

## 安全问题大揭秘：

### 别让“甜蜜”变成“负担”

孕期每日所吃的食物，除了维持自身机体代谢所需的营养物质外，还需供给体内胎儿的生长发育所需，孕期营养作为最重要的环境因素，对母亲与胎儿的近期和远期都产生至关重要的影响。孕期体重管理不当，可能会带来一系列的健康问题。比如，

体重增长过快，可能会增加妊娠期高血压，糖尿病、胎儿体重过大的风险；而体重增长不足，则可能影响宝宝的正常发育。

## 策略一：

### 合理膳食，智慧选择

注重饮食多样化，五谷杂粮、蔬菜水果、肉蛋奶类，富含优质蛋白、铁、钙和维生素的食物，这些都能为宝宝提供充足的营养。孕早期因妊娠反应，适宜进食易消化、清淡、营养丰富、富含叶酸的食物；孕中晚期应适当增加鱼、瘦肉、蛋、奶等优质蛋白，尤其是深海鱼类。少食多餐，不要等到饿得前胸贴后背才吃，那样容易一不小心就吃多了。虽然孕期偶尔的放纵可以理解，但长期摄入高糖、高脂肪的零食，还有烟酒及刺激性、生的或没有煮熟的食物等都不是明智之举。

## 策略二：

### 适量运动，快乐孕期

孕期不是卧床休息的代名词，在医生允许的情况下，适量的运动不仅能帮助控制体重，还能缓解孕期不适；如散步、瑜



伽、孕妇操、提肛运动等，都是不错的选择。但运动时记得穿着舒适的运动装备，避免剧烈运动和摔倒。如果出现任何不适，或存在孕期并发症与合并症，应及时咨询医生。

## 策略三：

### 定期产检，科学监测

别小看那些产检的日子，它们是你和宝宝健康的“守护神”。通过产检，医生可以及时了解你的体重增长情况及胎儿生长发育情况，及时发现问题及时指导。

同时，可以准备一个孕期日记，记录每天的饮食、运动、体重变化，不仅能让你更直观地看到努力成果，还能在产检时提供详细信息。

邵阳市新宁县人民医院  
产科 王绿梅