

# 高血压护理:轻松降压有妙招

高血压,这个曾经听起来颇为专业的医学名词,如今已逐渐渗透到我们的日常生活中。它如同一位“隐形杀手”,悄无声息地威胁着我们的健康,严重时甚至可能导致中风、心肌梗死等致命后果。然而,高血压并非不可控,通过科学的护理和合理的生活方式调整,我们可以轻松降压,守护自己的健康。

## 认识高血压

高血压,就是血液在血管中流动时对血管壁产生的压力过高。当我们的血压持续高于正常值时,就被称为高血压。高血压的症状多种多样,常见的有头晕、头痛、心悸等,但也有很多患者并无明显症状,因此被称为“无症状性高血压”,这就更需要我们定期监测血压,及早发现问题。

那么,高血压是怎么来的呢?其实,高血压的成因非常复杂,既有遗传因素,也有不良生活习惯和环境因素的影响。比如,长期摄入过多的盐分、缺乏运动、熬夜、工作压力大等都可能导致血压升高。因此,要想预防和控制高血压,就需要从生活的方方面面入手。

## 高血压的日常护理妙招

### 1. 合理饮食

饮食是高血压护理中非常关键的一环。首先,我们要减少盐分的摄入。过多的盐分会使血液中的钠离子增多,导致水分滞留,从而升高血压。因此,建议大家每日食盐量控制在6克以下,尽量少吃腌制食品、咸菜等高盐食物。

其次,我们要增加钾、钙、镁等微量元素的摄入。这些元素有助于调节血压,维护血管健康。可以多吃一些绿叶蔬菜、水果、全谷类食物等富含这些元素的食物。此外,还要控制油脂的摄入。过多的油脂不仅会导致肥胖,还会增加心脑血管疾病的风险。建议大家选择植物油,避免动物油和油炸食品。同时,适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、鱼、豆类等,有助于维持身体的正常功能。

### 2. 适当运动

运动是降压的良方。适当的运动可以促进血液循环,增强心肺功能,有助于降低血压。不过,运动也要讲究方式方法。建议大家选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、太极拳等。同时,要注意运动时间和强度的安排,避免过度劳累或剧烈运动导致血压骤升。

### 3. 规律作息

良好的作息习惯对高血压患者来说至关重要。我们要保持充足的睡眠时间,每晚至少7-8小时的高质量睡眠有助于降低血压。此外,要避免熬夜和过度劳累,尽量在晚上11点前入睡。同时,学



会调整心态,保持心情愉悦也是非常重要的。

### 4. 戒烟限酒

吸烟和饮酒都是高血压的危险因素。烟草中的尼古丁会导致血管收缩,血压升高;而酒精则会使心率加快,血压升高。因此,高血压患者一定要戒烟限酒。对于已经吸烟或饮酒的患者来说,要逐渐减少吸烟量和饮酒量,最终达到戒烟限酒的目标。

### 5. 定期监测血压

定期监测血压是高血压护理中必不可少的一环。建议大家自备电子血压计,在家中自行监测血压。同时,要记录血压变化,建立血压记录本,方便医生了解病情并调整治疗方案。

## 高血压患者的心理调适

高血压作为一种慢性病,需要

长期的治疗和精心护理。在这个过程中,保持积极乐观的心态至关重要。我们要学会放松自己,通过深呼吸、冥想或瑜伽等方式,让紧张的神经得到舒缓。同时,与家人和朋友的沟通也是缓解压力的有效途径,他们的支持和理解会给我们带来莫大的力量。

此外,建立正确的生活态度和价值观同样重要。我们应该明白,生活的真谛不在于追求无尽的物质和名利,而在于享受每一个美好的瞬间。培养一些兴趣爱好,如读书、旅行或欣赏音乐,不仅能让我们的生活更加丰富多彩,还能帮助我们更好地应对高血压带来的挑战。

高血压虽然是一种常见的慢性病,但并不可怕。通过科学的护理和合理的生活方式调整,我们完全可以轻松降压,守护自己的健康。本文为大家介绍了高血压的日常护理妙招和心理调适方法,希望能帮助大家更好地了解高血压,掌握降压的秘诀。同时,我们也要提醒大家,高血压的治疗需要耐心和坚持,不要轻信偏方或急于求成。只有持之以恒地做好日常护理,才能真正远离高血压的困扰,享受健康、快乐的生活。

河池市宜州区石别镇中心卫生院  
高飞群

# 腹股沟斜疝的科学护理指南

大家好,今天我们要聊一个可能让你听起来有点陌生的词——“腹股沟斜疝”。不过别担心,它并没有那么可怕。腹股沟斜疝,简单来说,就是人的腹股沟区域出现了一个“小鼓包”。这个小鼓包可能会让人感到不适,但只要我们了解它、正确地对待它,就可以轻松应对。

## 腹股沟斜疝的基本知识

腹股沟斜疝,是一种较为常见的腹部疾病,它涉及到腹腔内的器官或组织,通过腹股沟区域的薄弱点或空隙,向外突出形成肿块。这一病症通常分为斜疝和直疝两种类型,其中腹股沟斜疝是最为常见的一种。

腹股沟斜疝的突出点通常靠近耻骨结节,男性患者中,这个部位会有精索通过,而女性患者则会有圆韧带通过。当疝囊从腹壁下动脉外侧的内环突出,向内、向下、向前斜行,经过腹股沟管再穿出皮下环,并进入阴囊时,我们就称之为腹股沟斜疝。这种病症在男性中尤为常见,尤其是儿童和青中年男

性,其发病率占全部腹外疝的90%以上。

腹股沟斜疝的成因主要是腹壁强度降低和腹内压增高。腹壁强度降低可能由发育不全、外伤、感染或老年等因素导致;腹内压增高则常见于慢性咳嗽、便秘、排尿困难等情况。临床表现包括易复性疝(无症状)、难复性疝(可能伴消化不良和便秘)、嵌顿性疝(疝块增大、疼痛、不能回纳)和绞窄性疝(剧烈腹痛、呕吐、血便等严重症状)。

## 腹股沟斜疝的科学护理

### 1. 术前准备

首先,患者需要调整饮食习惯,避免食用过于油腻、辛辣的食物,以减少对消化系统的刺激。其次,保持良好的生活习惯至关重要,如戒烟、戒酒等,以降低手术风险。此外,患者还需要按照医生的建议进行必要的术前检查,如心电图、血常规等,以确保手术的安全进行。

### 2. 术后护理

手术后的护理同样重要。首先,伤口的护理是关键。患者需要保持伤口干燥、清洁,避免感染。如有渗出物或疼痛加剧等情况,应及时向医生反映。其次,

疼痛管理是必不可少的。手术后,患者可能会感到伤口疼痛,这时可以遵循医生的建议,按时服用止痛药,以缓解疼痛。同时,注意调整饮食,多吃易消化、富含营养的食物,如瘦肉、鱼、蛋等,有助于身体的恢复。

### 3. 生活方式的调整

除了手术前后的护理,生活方式的调整也是预防腹股沟斜疝复发的重要手段。首先,增强腹壁肌肉的力量是关键。患者可以通过一些简单的腹部锻炼来增强腹壁肌肉,如仰卧起坐、平板支撑等。这些锻炼不仅有助于预防腹股沟斜疝的复发,还可以让腹部线条更加美观。其次,控制体重也是预防腹股沟斜疝复发的重要措施。保持健康的体重可以有效降低腹部压力,减少腹股沟斜疝的发生。此外,避免那些可能导致腹部压力增大的因素也很重要,如长期咳嗽、便秘等。如有这些问题,应及时就医治疗,避免给腹部带来过大的压力。

### 4. 心理调适

除了身体护理,心理调适同样重要。腹股沟斜疝虽然是一种常见的疾病,但它可能会给患者的生活带来一定的困扰。因此,保持良好的心态

对于康复至关重要。患者可以尝试一些放松技巧,如深呼吸、冥想等,以缓解焦虑和压力。同时,与家人和朋友保持沟通,分享感受和困惑,寻求他们的支持和理解。

## 腹股沟斜疝的预防

预防腹股沟斜疝,其实并不复杂。关键在于三要素:锻炼、健康生活习惯和细心观察。首要之务是规律锻炼,特别是加强腹壁肌肉的训练,如仰卧起坐和平板支撑,这些锻炼不仅美化腹部线条,更能有效预防腹股沟斜疝。其次,健康的生活方式同样重要,均衡饮食、保持适当体重、避免过度劳累,都是预防此病的法宝。

最后,细心观察生活细节同样关键,避免长期咳嗽、便秘等可能增加腹部压力的因素,一旦发现异常,及时就医,以减轻腹部负担。

腹股沟斜疝的科学护理对于患者的康复至关重要。通过术前准备、术后护理、生活方式的调整以及心理调适等多方面的综合干预,我们可以有效应对腹股沟斜疝带来的挑战。让我们携手关注腹股沟斜疝的科学护理,共同守护健康,享受美好生活。

贵港市人民医院 傅玉玲