



■季节提醒

■疾病百科

# 高血压患者平安度夏 牢记五要点

高血压与气候变化密切相关,在夏季,高血压具有降中多变的特点:夏天温度高,人周身血管舒张,血流加快,血压多会有所降低,大致可降低10毫米汞柱左右。但是,夏季多数人睡眠质量下降,又易致夜间血压升高,甚至导致脑出血;同时天热多汗、血液黏稠、血压骤降,也易致脑血栓。因此,夏季是高血压病情加重或出现并发症较多的季节,高血压患者和家人应采取积极应对,平安度夏。

**一、勤测血压** 每天能自测血压最好,不能自测者也应每周去诊所测2-3次血压,如果血压波动大,测量次数应增加,同时做好记录。

**二、不能随意停药** 不少患者看到血压降下来了,第一反应便是停药或

减药,这是一个误区。到对于高血压患者,降压只是一种手段,降压真正目的在于保护心、脑、肾和血管免受损害,而血压的忽高忽低会使血管受到更大的冲击。一般来说,血压没有过分降低,患者仍需继续维持剂量服药,必要时在医师指导下调整药物。

**三、降温避暑要科学** 夏季血压波动主要是天气炎热造成的,高血压患者的主要对策就是避暑降温。使用空调时,患者应注意温度不要调得过低,以27℃-28℃为宜,且室温相对恒定为好,避免对着空调机直接吹冷风。

**四、适当增加饮水** 在夏天人体的水分排出量可达到3300毫升以上,血液易浓缩,在人们睡眠或安静时等血流缓慢的条件下,容易形成血栓。

因此应调整饮水量。饮用白开水或含盐不超过1%的淡盐水能有效补充水分,当然无糖尿病的患者也可通过吃水果、蔬菜来补充水分。应注意的是,不要等到口渴才喝水,应该养成口渴前就饮水的习惯;经常少量多次饮水,尿色深时多饮水;睡眠时也会丢失水分,最好在睡前、醒后饮用1杯水。

**五、保证睡眠,适量运动** 对于高血压病人,尤其是老年患者来说,保持心情舒畅,合理休息都是十分重要的,要做到起居规律,早睡不熬夜,每日保证7-9小时的睡眠时间。同时保证适量的运动,其中游泳值得提倡。步行、慢跑、骑自行车、打太极也是高血压病患者有效的运动治疗方式。

长沙市第四医院副主任医师 胡威

## 高血压患者常查眼底

一位高血压患者,去门诊看病时,医生每次都要用眼底镜给他检查眼底。患高血压为什么要检查眼底呢?

原来,人眼底的视网膜接受来自颈内动脉的分支——眼动脉的血液供应。当人体血压增高时,由于动脉壁弹性降低而硬化,在眼底镜下就可以看到视网膜上小动脉痉挛、变细,动脉交叉压迫现象,甚至出现视神经盘水肿。许多全身性疾病如高血压引起的动脉硬化、贫血、代谢性疾病如糖尿病等,都可不同程度地使视网膜受到损害,而借助眼底镜检查眼底对这些疾病的诊治能起到重要作用。方磊平

## 无故泌乳 提防颅内肿瘤

74岁的刘大妈竟然在绝经多年后乳房又泌出乳汁,且经常感到乏力、头痛,视力已近失明,医生检查发现,刘大妈溢乳并非是乳腺疾病引起,而是脑内长着垂体瘤所致。

据湖北襄樊市中医院脑外科主任医师周雄鄂介绍,垂体瘤是颅内常见的良性肿瘤之一,好发于青壮年,在临床上垂体瘤表现为手足肥大、生长迅速形似巨人、闭经、泌乳、不孕不育或性功能低下,少数人表现为甲亢或甲状腺功能减退,或视力、视野改变和颅内压增高所致的头痛。李娟

## 血脂异常的蛛丝马迹

一般来讲,血脂不正常是不能从外表上看出来的,但有些征象还是能够提供一些诊断线索。它们包括:

1、身体某些部位如脚后跟、手背、臀部及肘、膝、指关节等处,出现了黄色、橘黄色或棕红色的结节、斑块或疹子,医学上称之为“黄色瘤”,这多提示有家族遗传性的高脂血症,应予重视。

2、眼睛的某些改变有时也能提示血脂异常。如在40岁以下的人中,眼睛上出现了“老年环”,表现为黑眼珠周围出现一圈白色的环状改变,往往提示有家族遗传性高胆固醇血症的可能。此外,进行眼底检查如果发现小动脉上有脂质沉积引起的光散射时,常常是严重高甘油三酯血症的表现。

金慰鄂

## 溺水急救 争分抢秒

不管是何种原因造成的淹溺,都会引起全身缺氧,最易受损害的是脑细胞。有资料显示,脑缺氧10秒即可出现意识丧失,缺氧4-6分钟,脑神经元发生不可逆的病理改变,6-9分钟死亡率达65%,12分钟则成活率几乎为零。因此,溺水早期现场抢救必须快速、有效、分秒必争,力争做到早发现、早复苏、早治疗。

据联合国一项调查报告显示,在26个发达国家中,溺水是儿童意外伤害中仅次于交通事故的第2位死因。在我国,儿童溺水死亡率为8.77/10万,0-14岁儿童占总溺水死亡人数的56.04%。溺水是0-14岁年龄组儿童第1位死因。

### 正确的现场急救是关键

1、若发现有人溺水,应立刻呼叫120,并与当地救护人员共同救援。

2、救护溺水者,应迅速游到溺水者附近,从其后方出手救援(防止被溺水者紧抱缠身而双双发生危险)或投入木板、救生圈、长杆等,让落水者攀扶上岸。

3、将溺水者救上岸后,首先判断溺水者意识和生命体征,如果均正常,可视情况帮助清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物;如果意识丧失,生命体征存在时,立刻清除口腔异物,包括取下假牙,将其舌头拉

出,以保持呼吸通畅。

4、以往认为急救应当先控水,但实践证明,先控水可能使溺水者失去最佳抢救时机,只要气道通畅,就可以直接做心肺复苏。如果溺水者神志丧失、颈动脉搏动消失,应立即进行人工呼吸。一般以口对口吹气为最佳。同时进行胸外心脏按摩,不要轻易放弃抢救,心肺复苏至少要坚持做30分钟以上。

5、心跳已停者可重复静脉推注肾上腺素0.5-1毫克,如发现室颤又无除颤器时可静脉推注利多卡因50-100毫克。

6、经过现场急救后,迅速将溺水者送到附近的医院继续抢救治疗。

湘雅医院教授 罗学宏



时值酷暑,很多人喜欢在河水或湖中游泳。如有不慎极易发生溺水事件。令人遗憾的是,许多人因为不知道该如何正确急救,从而导致悲剧的发生。

### 相关链接



### 口对口吹气法

急救者位于伤员一侧,托起伤员下颌,捏住伤员鼻孔,深吸一口气后,往伤员嘴里缓缓吹气,待其胸廓稍有抬起时,放松其鼻孔,并用一手压其胸部以助呼气,反复并有节律地(每分钟吹16-20次)进行,直至恢复呼吸为止。

### 心脏按摩复苏法

让伤员仰卧,背部垫一块硬板,头低稍后仰,急救者位于伤员一侧,面对伤员,右手掌平放在其胸骨下段,左手放在右手背上,借急救者身体重量缓缓用力(婴幼儿用食、中两指或两拇指重叠下压,儿童可用一手掌根按压),不能用力太猛,以防骨折,将胸骨压下4厘米左右(婴儿及1-8岁的儿童1-2厘米),然后松手腕(手掌不离开胸骨)使胸骨复原,反复有节律地(每分钟100次)进行,直到心跳恢复为止。

心脏按压与人工呼吸操作次数之比为30:2。

## 中南大学网络教育 招生

**一、中南大学网络教育招生专业:**护理学,专科、专升本,学制均为二年半。

**二、中央电大开放教育招生专业:**护理学(专升本学制2.5年,专科3.5年)、药学(专科学制2.5年)、药品经营与管理(专科学制2.5年)

**三、湖南电大成人教育招生专业:**临床医学、护理学、口腔医学、医学检验技术、医学影像技术、药学,各专业均为专科,脱产形式学制2年,业余形式学制2.5年。

**四、报名时间:**中南大学网络教育7月30日之前报名,中央电大开放教育8月25日之前报名,网络教育和开放教育均不需参加成人高考;湖南电大成人教育需参加全国成人高考,报名时间8月中下旬之前。

**五、毕业待遇:**达毕业要求分别颁发相应的中南大学、中央电大、湖南电大毕业证书,国家教育部电子注册上网,国家承认学历,专升本学生可申请成人高等教育学士学位。

湖南电大卫生分校	0731-84486069	13874984485(李老師)
长沙南方科技学院	0731-82292878	13017330885(单老師)
长沙市卫校	0731-84015904	13755137628(文老師)
岳阳广播电视大学	0730-8625256	13762091225(刘老師)
湘潭职业技术学院	0731-58213874	13907321876(尹老師)
湖南中医药高专	0731-28519178	0731-26602084(楊老師)
湖南环境生物职院	0734-8591303	0734-6716398(林老師)
衡阳华文理学院	0734-8144618	13575248761(王老師)
衡阳华泰职业学校	0734-8416888	13907344198(李老師)
郴州市卫生局	0735-2262057	15073594407(李老師)
常德职业技术学院	0736-7225495	13337360630(顏老師)
益阳广播电视大学	0737-4223983	13508409393(夏老師)
益阳医学专	0737-4242825	13873739928(吳老師)
益阳卫生职工中专	0737-2223207	13307378699(陳老師)
娄底市卫校	0738-8381806	13507380772(劉老師)
邵阳卫校	0739-5323774	13087398513(肖老師)
湘西州电大	0743-8751290	13974359739(姚老師)
怀化医专	0745-2381545	13973086231(陳老師)
鹤城成人继续教育中心	0745-2380998	13907452027(姜老師)
永州职业技术学院	0746-6367839	13974617779(彭老師)

学习中心或教学站报名咨询电话: