

高血压病的症状及预防措施

□何泳

高血压病是一种以动脉压升高为特征,可伴有心脏、血管、脑和肾脏等器官功能性或器质性改变的全身性疾病,它有原发性高血压和继发性高血压之分。

症状

大部分高血压病患者有明显的头晕、失眠、头痛、耳鸣等症状。也有一些高血压病患者并未出现上述比较明显的症状,因此认为自己好了,不用继续吃药了。事实上,上述想法是不对的。

血压水平的高低与症状的轻重之间并未有明确的关系,部分高血压病患者即使可能并未出现上述任何症状,但是血压水平仍然处于异常状态。部分高血压病患者的早期症状比较明显,但是由于患病的时间比较长,身体适应了高血压状态,后期不会出现明显的症状。不容忽视的是,虽然症状不明显,并不等于血压高不会对身体产生危害。事实上,血压高会对患者

的重要器官组织,如心脏、肾脏、以及脑组织等继续造成不通程度的危害。

基于此,不管高血压病患者有没有定期测量血压,有没有出现异常症状,均需要严格按照医嘱服用降压药。

测量血压的正确方法

由于高血压病患者血压不稳定,所以需要定期测量血压水平,从而灵活调整降压药的用量或用法等,帮助高血压患者尽早恢复健康。

高血压病患者实施对症治疗的前提在于准确测量血压。测量血压应该定血压计、定时间、定胳膊、定体位以及定测量人员。

监测血压需要同一个人测定血压即人员的固定。需要连续检测3天。需要同一个胳膊,同一个体位。需要做到用同一个血压计测定。

平时测量血压时需要休息15分钟左右检测,保持稳定情

绪,测量出来的数值才比较准确,服用降压药前和服用降压药物后血压是不一样的。有关资料显示,高血压病患者自己在家测量血压是最为理想的干预方式。

如何预防

饮食方面 高血压病患者需保持饮食清淡。摄取过多含盐量高的食物会提高高血压病的发生率,同时也会让已经患有高血压病的患者血压水平持续上升。

专家建议,蔬菜和水果里面所含有的粗纤维物质比较多,高血压病患者应多吃一些新鲜的蔬菜和水果。在烹饪的时候,需要尽量选择煮或炖的方式,尽量避免油炸方式。

尤其对于肥胖人群来说,吃太多脂肪含量高以及热量高的食物不利于身体健康,反而会使其血压出现异常情况。

日常生活中,患者最好能够戒烟、戒酒、戒赌。因为大量饮

酒会导致血压指数上升,从而加重人体的肾脏压力。赌博会导致高血压患者的情绪过于激动,血压指数上升快,不利于身心健康。

心情方面 保持愉悦的心情能够避免血压异常,对于高血压病患者来说,保持好心情会使其血压水平逐渐下降。因为心情会影响疾病的发生,情绪起伏过大会导致人们出现血压指数上升的情况。

调查研究显示,平时乐观、开朗的人群,对生活充满热情,对周围的人和事看得比较通透,患高血压病的概率更低。

心情起伏过大会导致心跳加快以及血压上升,增加血液黏稠度,从而不利于身心健康。

运动方面 合理的运动能够加速局部血液循环,提高机体抵抗力和免疫力。除此之外,运动能够让人心情愉悦,从而将血压水平控制在合理范围内。

有关资料显示,长期坚持体

育锻炼,如快走、慢跑以及跳广场舞等会降低血液的黏稠度,血压水平会逐渐趋于稳定。

需要注意的是,运动时不要过于剧烈,患者需要根据自身身体状况选择合适的运动方案。如果在运动期间出现不适症状,需立即停止,防止意外发生。

定期检查 高血压病患者需定期前往医院检查,从而了解自身身体状况,需严格按照医嘱服用降压药。自己不要觉得血压稳定后就停药,或者随意增减药物用量。

日常生活中,高血压病患者必须坚持合理用药,即使自己的血压恢复正常后也不要立刻停药。可以去医院询问医生是否可以停药或者减量。医务人员需要及时向高血压患者解释合理用药的重要性以及可能出现的不利反应等,让高血压病患者做好充分的心理准备。

(作者供职于广西中医药大学附属瑞康医院)

骨折患者如何进行康复

□黄碧秋

骨折是因外力所造成的骨的完整性和连续性中断的一类外科疾病。其表现为骨折部位肿胀、疼痛、淤血、活动受限和压痛等。在临床治疗中,主要采取手术或保守治疗两种方式。虽然手术治疗能取得良好的效果,但如果沒有很好地进行术后功能锻炼,骨折患者术后也无法得到快速且有效的康复。

骨折的治疗原则

复位 指的是将骨折部位恢复到正常或几近正常的解剖关系,重建骨的支架作用。在骨折的临床治疗中,复位是治疗的关键一步,也是骨折固定和康复治疗的前提与基础。尽早为骨折患者进行复位,是促进患者骨折愈合和恢复机体康复的必要条件。

固定 是指骨折复位后能维持在功能位置上,确保该位置在良好的对位情况下达到牢固愈合的目的,该步骤同样是促进骨折愈合的关键。

功能锻炼 骨折患者康复重要的一步,贯穿于骨折治疗的全过程就是功能锻炼。在不影响患者骨折部位固定的情况下,尽可能地快速恢复患者患肢、韧带、肌腱和关节囊等软组织进行伸缩活动。患者进行功能锻炼时,以促进患肢血液循环,消除肿胀,预防肌肉萎缩,保持肌肉力量目的,循序渐进,同时预防关节僵硬、骨质疏松等并发症,促进骨折愈合,使患者能够尽快恢复患肢功能。

骨折术后的康复

饮食护理 骨折患者的日常饮食可以与健康人的日常饮食相似,可根据患者的个人喜好、偏好,选择食用多种富有营养的食物即可。需要注意的是,在选择食物时,应选择易吸收、易消化的食物。具体可以这样对患者进行饮食指导,术后1周~2周应以消肿散淤为主,多食用蔬菜、蛋类、瘦肉、鱼塘等,以清蒸炖熬为主,避免燥热、酸辣等食物;术后2周~4周应以为祛瘀生新、和止痛、接骨续筋为主,可多食用骨头汤、鱼类、动物肝脏等,并为患者补充维生素A、维生素D,多食用新生的蔬菜,促进伤口愈合;术后5周以上者,应以补益肝肾、强筋壮骨为主,可多食用各种富含高蛋白、高钙类食物,如鸡汤、鱼汤、骨头汤、鸡蛋、动物肝脏等,并选择性食用枸杞、红枣等。

心理护理 骨折患者丧失了生活自理能力,在日常生活中需要家人照顾,自身压力较大,在这种情况下,需要家人的耐心照顾与呵护,避免在患者面前提到不愉快的事情。与此同时,患者在病情康复期间,通常会因为疾病的影响而产生抑郁反应,主要表现为失眠、食欲不振、不愿活动等,如果患者长时间处于这种负面心理状态下,势必会影响到患者骨折的康复与愈合,甚至容易引发感染、静脉血栓等并发症。因此,在患者骨折康复期间,应对患者进行心理护理干预,缓解患者抑郁、焦虑等不良情绪,主动关心、呵护患者,使其顺利度过术后恢复期,增强患者信心,树立健康、积极心态,促进患者身体机能的早日恢复。

康复护理 对于长期卧床养病的骨折患者,应引导其进行适当的功能锻炼,否则很容易引发关节僵硬、肌肉萎缩、肢体末端肿胀等并发症。因此,在患者康复期间,通常会因为疾病的影响而产生抑郁反应,主要表现为失眠、食欲不振、不愿活动等,如果患者长时间处于这种负面心理状态下,势必会影响到患者骨折的康复与愈合,甚至容易引发感染、静脉血栓等并发症。因此,在患者骨折康复期间,应对患者进行心理护理干预,缓解患者抑郁、焦虑等不良情绪,主动关心、呵护患者,使其顺利度过术后恢复期,增强患者信心,树立健康、积极心态,促进患者身体机能的早日恢复。

(作者供职于广西国际壮医医院)

如何保障老年人的营养健康

□陈昭英

作为特殊人群的老年人,由于身体机能和消化吸收食物的能力逐渐下降,在营养摄入方面容易出现短缺。目前,我国老年人的蔬菜平均摄入量远没有达到标准的推荐量,而且这种情况随着老年人年龄的增大在不断加重。

“饭都吃了70多年了,现在能吃的东西反而少得可怜。”近日,在老年病医学科就诊的刘奶奶跟医生吐槽,网上信息资源多,这个说老年人不能吃太多,最好过午不食;那个又说老年人吸收力差,三餐两点不能落下。

那么,老年人究竟应该怎么吃,才能保持营养与健康?老年人出现营养不良怎么办呢?

食品多样化

生活中,不少老年人拒绝食用动物性食品,担心动物性食品中饱和脂肪酸和胆固醇含量较多,而引发各种慢性疾病风险,

导致贫血,体重过低,肌肉丢失过快。这是老年人饮食的误区,保障老年人的营养健康,饮食品种应多样化,应补充充足的动物食品,常食豆制品。

主食多样化 米饭、面条、包子、小米、玉米等都可以选择。主食,土豆、红薯等薯类也可以作为主食。

每餐有蔬菜 老年人尽量变换种类吃蔬菜,注意多选择颜色较深的蔬菜,如青菜、菠菜、西蓝花、紫甘蓝等。

摄入多种水果 由于不同种类的水果中维生素和微量元素的含量不同,建议选择不同种类的水果,如橘子、苹果、梨、西瓜、葡萄、香蕉等。不适合用蔬菜替代水果。

动物性食物换着吃

猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼虾、鸡蛋都是可以换着吃的动物食物。吃鱼时尽量选择鱼腩,以免老年人吃鱼卡喉。动物类食物

的每日摄入量建议在120克~150克。

多吃乳制品 老年人应每日足量食用奶类,搭配食用各种乳制品,以便起到补钙的作用,防止骨质疏松。如果年纪大的人乳糖不耐受,可以选择摄取低酪乳或低乳糖乳。

少量多餐

老年人的食物制作应以细软为宜,宜嚼、宜咽、宜消化为宜。饮食安排要合理、准确,保证摄入量足够的食物,可以在三餐之外加餐两到三次。餐前,餐后应注意少喝汤水,少吃汤泡饭,进食时应细嚼慢咽,以防噎、咳、误吸等现象发生。

积极户外活动

老年人每日饮水量应达到1200毫升~1500毫升,首选温开水。户外活动对人体合成维生素D、延缓骨质疏松的发展有较好作用。为防止跌倒,户外活动不宜

剧烈,应根据自己的身体条件,选择适当的户外活动,如散步、打太极拳等,或每天至少进行6000步以上的锻炼。注意每次锻炼要量力而行,不能太剧烈,锻炼时间不能太长,可分多次进行锻炼。

同时,少饮养生酒、浓茶等,以积极、充足的饮水量为宜,以免影响营养物质的吸收。

定期健康体检

老年人应参加正规的体检,每年可参加1次~2次体检,由专业医师认真评估其营养状况,做到“早评估、早预防、早治疗”,平时定期测量体重,并注意日常饮食是否有大的变化。

如日常饮食发生变化,应查明原因,及时调整饮食结构,了解自己的饮食结构是否合理,尽量做到一天食用12种食物,每周推荐25种食物,通过自我评估,及时记录自己的饮食结构,避免营养不良或营养

缺乏进而发展成肌少症等老年综合征。

和家人一起进餐

随着年龄的增长,老年人普遍存在牙齿咀嚼能力下降、味觉减退等情况,容易受焦虑、抑郁等负面情绪影响,造成食欲下降,甚至进餐是为了完成任务。日常鼓励老年人和家人一起进餐,营造愉快的进餐氛围,尽量保证食物的色香味俱全,促进食欲和增加进餐乐趣,让老人享受食物的美味和家庭的温暖。

慎重选择保健食品

老年人选择保健食品时要慎重。生活中,不法商家抓住老年人的健康长寿心理,打着“健康”旗号宣传“保健”食品,很多老年人抵挡不住这种诱惑,结果发生很大的副作用,损害身体的健康。

(作者供职于玉林市第一人民医院药学部)

手足癣能治愈 学会这些防复发

□李学富

说起手足癣,可能多数人不了解,但是说到脚气,应该大部分人都耳闻,甚至很多人可能曾经患上过脚气。

手足癣是由于红色毛癣菌、须癣毛癣菌等皮肤癣菌感染了皮肤浅层所致。在感染后,手足部的皮肤会出现水泡、丘疹、糜烂等表现。手足癣一般多发于夏季,足癣发病率比手癣高。

类型与症状

目前,手足癣根据皮损形态不同,主要分为三种类型。

水泡鳞屑型 一般发于手指(脚趾)间、掌心、足侧缘等,其皮损主要表现为水泡和鳞屑。该类型的手足癣,在早期时,皮肤会出现针尖大小的水泡,水泡液清澈,水泡壁较厚,并且较亮。

这类水泡不容易破损,有单发和群发两种类型,群发时可能会融合在一起形成大面积的水泡,撕去水泡壁会露出蜂窝状的基底和糜烂的皮肤。

该类型的手足癣有着明显的瘙痒

感,这些水泡一般会在数天后自行干涸,水泡壁则会干枯开始呈现领圈状或是片状脱屑。病情稳定时,该类型手足癣主要表现为脱屑,而病情发展时,皮损会不断扩大,向着周边皮肤蔓延。

角化过度型 一般发于手掌部、足跟和足侧缘。主要表现为感染皮肤干燥,皮损处的角质开始增厚,并且角质表面较为粗糙,还会脱屑。

该类型的手足癣,在患上后,患者感染的皮肤会逐渐开始变得干燥,并出现一定程度的破损。之后皮损处的角质开始逐渐增厚,并开始脱屑。此时,一旦手、脚的患处接触到一些较为锋利的物品,或是用力挤压,皮损处的角质

就可能破裂,并开始出血,此时就会出现明显的疼痛感。该类型的手足癣一般不会存在瘙痒感,在角质未破裂时,也不会出现明显的疼痛感,因此较为容易遭到忽视。

浸渍糜烂型 一般发于手指(脚趾)间,该类型也就是民间俗称的脚气,其主要的皮损表现就是浸渍和糜烂。

该类型的手足癣也是最为常见的类型之一。发病后,患者的感染皮肤会浸渍发白,皮肤表面会开始变得松软并且容易破损,随着病情的发展,该皮肤表层开始脱落,并裸露出糜烂面,甚至能看到裂隙和皮肤下的组织。患处还会出现剧烈的瘙痒感,如果患者对瘙痒

处抓挠,就可能进一步导致皮肤破损,并加快皮肤的溃烂。同时,患上该类型的手足癣后,如果继发了细菌感染,患者的感染部位还会出现浓烈的恶臭味。

当患上手足癣后,如果没有及时治疗,就可能会出现甲癣,患者的指甲会逐渐增厚变形,其甲板开始失去光泽,颜色开始变白或是变黄,甲下还可见明显的碎屑。一部分患者则会出现股癣,患者的腹股沟、臀部皮肤会出现明显的红斑,并且皮肤上逐渐也开始出现水泡,并产生鳞屑。

学会这些防手足癣复发

部分患者在患上手足癣后,用了膏

药、喷雾等各种办法,都难以治愈。部分患者虽然成功治愈了手足癣,但是一周后马上又会复发,一直到天气逐渐干燥的秋冬季,才逐渐康复,这对患者的正常生活造成严重影响。

夏季高温,脚部被包裹在鞋子内部,汗液无法正常排出,导致脚部处在高热、潮湿的环境中,从而引发足癣。因此,在夏季时,要尽量穿透气性较好的鞋,并且保证鞋袜的清洁和干燥,当患上足癣并治愈后,不仅要清洗鞋袜一遍,还应该使用短波紫外线照射杀菌,以减少复发的概率。

由于手足癣有着较强的传染能力,因此,在足癣高发的季节应避免与

他人共有一些生活物品。并且对于这些生活物品,也要做到日常清洗。特别是在患上足癣并治愈后,更是要对这些日常用品进行杀菌处理,避免再次引发感染。

而部分手足癣是由于其他原发性疾病导致的,例如,糖尿病患者由于其免疫力低下,皮肤会很容易遭受真菌感染,从而引发手足癣。这类患者则需要到医院进行诊疗,通过科学的治疗来对手足癣等伴随症状进行缓解。

手足癣是一种极为常见的皮肤病,并且多数人可能也都感染过一次或数次,该疾病虽然目前有着极高的治愈率,但由于其传染性和复发性较强,依然会严重影响人们的正常生活。

要想对该疾病进行控制,就要对疾病本身进行了解,通过更科学的手段来防治,这样才能从根源上避免手足癣治愈后复发。

(作者供职于来宾市人民医院)

胰腺炎的类型及治疗方法

□程吉云

胰腺炎是一种常见疾病,依据类型不同,严重程度有所区别,表现出来的症状也就不同,治疗方式也各有特征。本文带大家正确认识胰腺炎,讲清楚为什么有的胰腺炎好治,有的却让人痛不欲生。

什么是胰腺炎

胰腺是一个位于腹部后面的腺体,其主要功能是产生和分泌消化酶和胰岛素等激素。当消化酶在胰腺内部过度激活时,它们可能会开始消化胰腺组织本身,导致胰腺炎的发生。胰腺炎会导致胰腺炎和肿胀,可能引起严重的疼痛、恶心、呕吐、消化不良等症。严重的胰腺炎会导致胰腺坏死和系统性炎症反应综合征,还可能会导致多器官功能衰竭和死亡。

胰腺炎的治疗结果取决于多个因素,包括疾病的类型、严重程度以及个体差异等。轻度急性胰腺炎通常可以通过适当的治疗和休息来恢复。而重度急性胰腺炎或慢性胰腺炎往往需要长期的治疗和管理,但并不能完全治愈。

胰腺炎类型

急性胰腺炎 急性胰腺炎是最常见的胰腺炎类型,它是由于胰腺内产生了消化酶,使得胰腺自身组织发生了炎症反应。急性胰腺炎常常会引起严重的疼痛、发热、呕吐、腹泻等症状。

其中,轻度急性胰腺炎主要表现为胰腺炎和轻度的胰腺功能损害,身体条件较好的人可以自愈;中度重症急性胰腺炎可伴随胰腺坏死、腹膜炎等危险

情况;重度重症急性胰腺炎病情有可能伴随着多器官功能衰竭、休克等情况,病死率较高。

慢性胰腺炎 慢性胰腺炎是指胰腺长期存在慢性炎症反应,导致胰腺组织的萎缩和纤维化,病情常常持续数年甚至数十年,其症状包括腹痛、便秘、恶心、呕吐等。

慢性钙化性胰腺炎是最为严重的一种类型,会导致胰腺的结构和功能丧失,常伴有胃肠道出血等危险情况;慢性阻塞性胰腺炎主要是由于胆汁引流不畅,引起的胰腺阻塞和炎症;慢性炎症性胰腺炎则是由于长期的胰腺炎导致胰腺的结构和功能受损。

主要治疗方法

药物治疗 (1)止痛药:胰腺的炎症

导致炎症物质刺激神经引起疼痛,一般采用吗啡、芬太尼等强效止痛药和丙戊酸、布洛芬等非甾体抗炎药。(2)抗生素:胰腺炎会引起胰腺组织坏死和感染,一般选用青霉素类、氨基糖苷类、头孢菌素类、喹诺酮类等抗生素。(3)酶制剂:由于胰腺炎患者常常会出现消化不良,因此可以使用口服或静脉注射胰酶制剂来促进消化。目前市场上有胰酶片、胰酶胶囊、生物制品制剂等多种类型可供选择。(4)保肝药:胰腺炎患者在发病过程中,常常会出现肝功能损伤,因此可以使用丙种球蛋白、门冬氨酸等保肝药来保护肝脏。(5)抗胆碱药:胰腺炎患者常伴有恶心、呕吐等症状,应用抗胆碱药可以缓解患者症状,如东莨菪碱、阿托品等。

手术治疗 (1)对于急性胰腺炎,手术方式包括开腹手术和腹腔镜手术,其主要目的是清除坏死组织、引流炎症渗出物和减轻胰腺分泌压力。(2)对于慢性胰腺炎,手术治疗主要包括两类:减轻胰腺分泌压力的手术,主要包括胰管减压术和胰管造口术等;缓解并发症、改善胰腺的血液循环的手术,主要针对胰管瘘、胰腺憩室、胆管狭窄等并发症。

其他治疗 (1)暂时禁食:禁食可以减少胃液和胆汁的分泌,减轻对胰腺的刺激,降低炎症反应和疼痛。(2)液体补充:胰腺炎患者常常伴有腹泻、呕吐等症状,导致水分和电解质的丢失,甚至会出现脱水的情况。因此,医生往往会选择生理盐水、葡萄糖液等满足患者的

水分和电解质需要,维持血容量和电解质平衡。(3)中医护理:中医认为胰腺炎是由于脾胃湿热和胆汁瘀滞导致的,治疗方法主要包括清热利湿、健脾和胆汁排除。黄连、栀子、黄连解毒片等具有清热利湿作用的中药可以用于胰腺炎的治疗。通过针刺和调理经络,也可以改善胰腺炎患者的症状和促进康复,其中,常用的穴位包括足三里、大椎、内关等。

总之,胰腺炎类型不同,治疗方式也有所不同,患者要根据医生诊断,积极配合医护团队进行治疗,还要积极做好日常护理,控制饮食,戒烟戒酒,以提高身体的抵抗力和自我康复能力。

(作者供职于百色市人民医院)