

# 如何选择降血压药物

□ 韩广亮

高血压病是一种常见的心血管疾病,通常伴随着持续性的高血压状态。这一疾病可能引发多种健康问题,如心脏病、中风、肾病等。因此,对高血压病进行有效治疗至关重要。

**药物的分类**  
治疗高血压病的药物可以分为多个主要类别,每个类别都有其独特的工作原理。  
**利尿剂:**利尿剂通过增加尿液排出,减少体内液体量,降低血压。常见的利尿剂包括噻嗪类、袢利尿剂和钾保留利尿剂等。不良反应包括电解质不平衡、肾功能异常和低钾血症。  
**β受体拮抗剂:**β受体拮抗剂通过减慢心脏跳动和减轻心脏的收缩力来降低血压,也可用于减轻心脏负荷。常见的β受体拮

抗剂包括美托洛尔和阿莫洛尔等。不良反应可能包括疲劳、性功能问题和心悸。

**ACE(血管紧张素转化酶抑制剂):**ACE通过阻止血管紧张素转换酶来扩张血管,降低血压。常见的ACE包括雷普利和贝那普利等。不良反应包括干咳、肾功能异常和高钾血症。  
**ARBs(血管紧张素受体拮抗剂):**ARBs通过阻止血管紧张素II来降低血压,作用方式类似于ACE,但通常不会引发咳嗽等不良反应。常见的ARBs包括洛卡替普和厄贝沙坦等。  
**钙通道拮抗剂:**这些药物通过阻止钙离子进入心脏和血管平滑肌细胞,减轻心脏的收缩力,扩张血管,降低血压。常见的钙通道拮抗剂包括硝苯地平

和地尔硫草等。不良反应包括头晕、水肿和便秘。

**中枢作用药物:**这些药物通过影响中枢神经系统来降低血压,包括甲基多巴和克龙丁等。不良反应包括疲劳、头晕和情绪波动。

**药物的选择与个体化治疗**  
选择高血压病治疗药物的最佳策略通常是个体化的,取决于患者的具体情况和需求。  
**病情严重程度:**治疗方案可能因高血压病的程度不同而不同。轻度高血压病可以通过改变生活方式来控制,但重度高血压病通常需要药物治疗。  
**合并疾病:**患者是否同时患有其他疾病,如糖尿病或肾病,也会影响药物的选择。

**不良反应和注意事项**  
血压过低:有时,高血压病治疗药物可能导致血压过低,引起头晕、虚弱和晕厥,患者在使用初期要小心。  
**电解质不平衡:**某些药物,如利尿剂可能导致电解质不平衡,尤其是低钾血症。这可能会影响心脏和肌肉的正常功能。  
**肾功能检测:**ACE和ARBs可能对肾功能产生不利影响,患者需要定期接受肾功能检测。  
**药物相互作用:**患者是否正在服用其他药物,以及这些药物是否与高血压病治疗药物相互作用,也需要考虑。  
**性别和年龄:**性别和年龄会影响高血压病的治疗选择。女性对某些药物的反应可能不同于男性,年长者用药通常更需要小心。

物的不良反应特点各不相同,患者的耐受性也有差异。医生需要综合考虑患者的不良反应风险,以及可能的不良反应。

**妊娠和哺乳期:**在妊娠和哺乳期,某些高血压病治疗药物可能不安全,需要医生谨慎选择。

**依从性:**高血压病治疗药物的依从性对于治疗至关重要。患者需要按照医生的建议定期服药。

(作者供职于山东省东营市河口区河口街道卫生院)

肺炎是一种常见的呼吸道疾病,但许多人对其症状、病因和治疗方式并不了解。

**肺炎的症状**  
发热:发热是肺炎的常见症状之一,体温可能升高到38摄氏度以上。

**寒战:**发热常伴有寒战,这是身体感染病原体后的典型反应。

**疲倦和乏力:**发热会消耗身体的能量,导致疲倦和乏力。

**咳嗽:**咳嗽是肺炎最常见的症状之一,干咳或带痰。痰液可能是白色,也可能是黄色,还可能带有血丝。

**胸闷和呼吸困难:**病菌可导致肺部充血水肿,肺部受损,功能下降。患者会感到胸闷、气短,严重时感觉呼吸困难。

**胸痛:**肺炎患者会感到胸痛,通常是由炎症刺激胸膜引起。

**肺炎的病因**  
细菌感染:细菌是最常见的肺炎病原体,包括肺炎链球菌、流感嗜血杆菌、肺炎克雷伯杆菌等。

**病毒感染:**病毒也是导致肺炎的常见病原体,包括流感病毒、呼吸道合胞病毒、冠状病毒等。

**霉菌感染:**某些霉菌也可以引起肺炎,如肺曲霉、念珠菌等。

**支原体和衣原体感染:**肺炎支原体和衣原体是一类特殊的微生物,也可以引起肺炎。

**治疗方法**  
肺炎的治疗包括一般治疗和药物治疗。

一般治疗主要是保持室内空气流通,均衡饮食,保证睡眠,避免刺激性食物等。药物治疗则是根据病因和症状进行相应的抗生素、抗病毒或其他药物的治疗。

**感染性肺炎:**对于细菌性感染,医生通常会使用抗生素进行治疗,如青霉素、头孢菌素、氧氟沙星等。对于病毒性感染,如流感病毒,可以使用抗病毒药物如奥司他韦进行治疗。支原体感染则需要使用大环内酯类抗生素如红霉素、阿奇霉素进行治疗。

**非感染性肺炎:**对于吸入异物引起的肺炎,可以通过支气管镜取出异物,并进行抗感染预防治疗。对于放射治疗引起的肺炎,可以进行激素治疗等。

无论是哪种类型的肺炎,早期诊断和治疗都是非常重要的。如果出现上述症状,应及时就医并遵循医生的治疗建议。

肺炎的症状和病因多种多样,治疗方法也有所不同。在治疗过程中,患者的积极配合和医生的科学决策同样重要。预防肺炎要注意保持室内空气流通,避免过度劳累,均衡饮食,避免接触感染源等。

(作者供职于淄博市传染病医院内科)

# 肺炎的症状及治疗方法

□ 邱丽婷



资料图片

## 保护骨骼健康的重要措施

□ 甘瑞发

随着年龄的增长,骨骼逐渐变得脆弱,容易受伤,并患上骨质疏松症等骨骼相关疾病。因此,我们需要采取一系列措施来保护骨骼健康。

**避免摔倒和意外伤害:**摔倒和意外伤害是导致骨折和其他骨骼损伤的常见原因。在家中,保持地面清洁和整洁,避免摆放障碍物,扶手等设施要稳固。在进行体育运动或户外活动时,佩戴适当的保护装备,如头盔、护膝等,减少意外伤害风险。

**均衡饮食:**均衡饮食对骨骼健康至关重要,摄入足够的钙和维生素D,才能促进骨骼生长和稳固。钙可以通过食物如奶类、豆类、绿叶蔬菜等摄入。维生素D可以通过阳光照射,以及深海鱼类、动物肝脏、蛋黄等食物摄入。此外,还应该摄入适量的蛋白质、磷和其他微量元素,支持骨骼组织的正常功能。

**适当运动:**适当运动对于骨骼健康至关重要,可以促进骨骼生长,并提高骨密度,增强骨骼,减少骨质疏松症风险。如有氧运动(跑步、跳舞、游泳)可以增强骨骼健康,力量训练(举重、俯卧撑)可以增强肌肉力量,减轻骨骼负担,保护骨骼免受损伤。

**控制体重:**肥胖会对骨骼健康产生负面影响,对关节和骨骼产生额外的压力,导致关节炎、骨质疏松症等问题。因此,控制体重对于保护骨骼健康至关重要。

**避免吸烟和酗酒:**吸烟和酗酒对骨骼健康有害,烟草中的尼古丁会影响钙的吸收和骨骼的新陈代谢,增加骨质疏松症风险。酒精摄入过量也会影响骨骼健康,导致骨质疏松症和骨折。因此,应该尽量避免吸烟和酗酒,维护骨骼健康。

**定期体检和咨询医生:**定期体检和咨询医生是保护骨骼健康的重要步骤。定期体检可以帮助发现骨骼相关问题的早期迹象,并采取相应的预防和治疗措施。医生可以根据个人情况提供专业的建议和指导,包括饮食、运动、药物治疗等。

综上所述,保护骨骼健康对人体健康至关重要。均衡饮食、适当运动、避免吸烟和酗酒、注意安全等,可以降低骨质疏松症、骨折和其他骨骼相关疾病的风险,保持强健的骨骼。

(作者供职于翁源县人民医院)

## 血液具有强大的功能

□ 陈小虹

人体中的血液功能强大,承载着生命的活力,维护着生理平衡,还要抵御外界威胁,在体内进行各种化学反应。

**血液由红细胞、白细胞、血小板和血浆等构成。**这些成分各有其特殊功能,共同维护着身体健康。例如,红细胞负责输送氧气和二氧化碳,白细胞则负责抵抗感染和疾病,血小板有助于凝血止血,而血浆则包含了许多的营养物质和电解质。

**血液的强大功能主要体现在以下几个方面:**

**生理功能:**血液是人体主要的功能物质,可以将氧气从肺部运输到身体各个部位,同时将二氧化碳从身体其他部位运输到肺部进行排放。此外,血液还可以运输营养物质,满足身体各器官和组织的需要。

**免疫功能:**血液中的白细胞是我们身体的“护卫军”,能够识别和攻击入侵的病原体,如细菌和病毒。血液中还含有具有抗体活性的免疫球蛋白。它们共同发挥强大的免疫作用,使身体免受致病菌和病毒的侵害,抵御感染和疾病。

**凝血功能:**当身体受到损伤出血,血液会迅速凝固止血,这是由血小板和凝血因子共同作用完成的。

**净化作用:**血液净化是指通过特定的方法清除血液中的有害物质和多余的废物,包括代谢废物、药物残留、致病微生物等。这个过程是由肾脏、肝脏等器官及淋巴系统共同完成的。

**调节体温:**通过调节在体内循环,血液可以调节身体的温度,保持恒定的体温。

**血液不仅运输、维持生命活动所需要的物质,还承担着免疫防御、凝血止血等关键任务。**同时,血液净化机制可以确保血液始终保持清洁,不受有害物质侵袭。我们要通过健康的生活方式、合理的饮食、适当的锻炼、孕期基因筛查和必要的医疗措施等,保护身体里的血液。

(作者供职于江门市中心医院)

的。通过净化,血液可以保持清洁,维持身体健康。

**维持酸碱平衡:**血液中的缓冲系统能够维持血液酸碱平衡,酸碱平衡对身体的正常生理功能至关重要。

**调节体温:**通过调节在体内循环,血液可以调节身体的温度,保持恒定的体温。

**血液不仅运输、维持生命活动所需要的物质,还承担着免疫防御、凝血止血等关键任务。**同时,血液净化机制可以确保血液始终保持清洁,不受有害物质侵袭。我们要通过健康的生活方式、合理的饮食、适当的锻炼、孕期基因筛查和必要的医疗措施等,保护身体里的血液。

(作者供职于江门市中心医院)

## 哮喘管理的关键问题

□ 蔡畅

哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病,影响着各个年龄段的人。正确管理哮喘对于减轻症状、预防急性发作及提高生活质量至关重要。

**什么是哮喘**  
哮喘是一种慢性呼吸系统疾病,特征是气道慢性炎症和可逆性气道阻塞。哮喘患者的气道会对某些刺激物(如过敏原、冷空气、病毒感染等)产生过敏反应,导致气道痉挛、黏液分泌增多及气道壁肿胀。这些变化使气道变窄,呼吸困难。

**哮喘的病因**  
哮喘的病因并不完全清楚,但通常与遗传因素、环境因素和免疫系统异常有关。有些人可能具有家族史,即在家族成员中有人患有哮喘。环境因素如空气污染、花粉、宠物皮屑等可能诱发哮喘。此外,免疫系统对过敏物质的异常反应也可能导致哮喘。

**哮喘的症状**  
哮喘的典型症状包括呼吸困难、胸闷、咳嗽和喘息,在夜间或清晨加重,并受到诱发因素如冷空气、运动或呼吸道感染的影响。症状的严重程度因人而异,从轻微的间断性症状到严重的持续性症状不等。

**哮喘的治疗**  
有效的哮喘管理包括控制症状、预防急性发作和减少气道炎症。

**喷雾剂:**吸入类固醇和支气管扩张剂是常用的喷雾剂。吸入类固醇可以减轻气道炎症,控制症状,预防发作。支气管扩张剂可舒张气道肌肉,减少痉挛,缓解呼吸困难。

**长效治疗:**对于需要更持久控制的哮喘患者,长效支气管扩张剂和口服类固醇被用于控制症状,减少发作次数。

**教育和自我管理:**哮喘患者应该接受教育,了解哮喘的病因、症状和治疗方法,学习如何正确使用喷雾剂,自我管理计划包括避免诱发因素、遵守药物治疗方案、定期监测症状和寻求医疗咨询。

**辅助治疗:**对于严重的哮喘患者,可能需要辅助治疗如生物制剂或免疫调节剂。这些治疗方法可以帮助减轻气道炎症,缓解症状。

在哮喘管理中,关键是早期识别和早期干预。通过了解哮喘的病因和症状,患者可以更早地寻求医疗帮助。合理用药并遵守自我管理计划是长期控制哮喘的关键。此外,定期随访、与医疗人员密切合作也非常重要。

(作者供职于山东省菏泽市曹县人民医院)

教育和自我管理:哮喘患者应该接受教育,了解哮喘的病因、症状和治疗方法,学习如何正确使用喷雾剂,自我管理计划包括避免诱发因素、遵守药物治疗方案、定期监测症状和寻求医疗咨询。

**辅助治疗:**对于严重的哮喘患者,可能需要辅助治疗如生物制剂或免疫调节剂。这些治疗方法可以帮助减轻气道炎症,缓解症状。

在哮喘管理中,关键是早期识别和早期干预。通过了解哮喘的病因和症状,患者可以更早地寻求医疗帮助。合理用药并遵守自我管理计划是长期控制哮喘的关键。此外,定期随访、与医疗人员密切合作也非常重要。

(作者供职于山东省菏泽市曹县人民医院)

# 安宁疗护为患者提供舒适服务

□ 王婷婷

肿瘤是一种严重的慢性疾病,给患者和家人带来了巨大的身体和心理负担。安宁疗护是一种终末期医疗服务方法,致力于减轻患者痛苦,提高生活质量,并为患者和家人提供心理和情感方面的支持。

**安宁疗护就是安乐死吗?**当然不是!安宁疗护既不加速死亡,也不推迟死亡,它尊重生命的自然规律,帮助、支持患者和家属,让生命画上完美的句号。

**安宁疗护就是放弃治疗吗?**当然也不是!它是一种关注患者整体需求的综合性护理模式,旨在缓解患者的痛苦,为患者提供心理、社会和精神支持。与传统的治疗不同,安宁疗护强调以患者为中心,关注其身体、心灵和社交层面的需求,具体包括有效的疼痛管理、药物干预、情感支持和精神辅导等。

**安宁疗护方法的选择**应根据患者的具体情况和需求进行个体化的评估。

**多学科团队合作:**安宁疗护需要多学科团队合作,包括医生、护士、社工、心理咨询师等。这样的团队能够为患者提供全方位的支持,满足患者在身体、心理和精神层面的需求。

**疼痛管理:**肿瘤相关的疼痛是患者面临的主要问题之一。通过药物治疗、物理治疗和替代疗法,医护人员可以有效减轻患者的疼痛和其他不适感。例如,镇痛药物可以用于缓解疼痛,而按摩等物理治疗可以舒缓患者紧张的肌肉。此外,替代疗法如针灸和芳香疗法也可以作为辅助治疗手段,减轻患者的疼痛感,帮助患者放松身心。

**缓解症状:**除了疼痛,肿瘤还可能引发其他各种症状,如恶心、呕吐、厌食、乏力等。安宁疗护通过采用针对性的治疗方法,如药物治疗、营养支持、物理疗法等,减轻这些症状,改善患者的生活质量。

**心理支持:**肿瘤患者往往会面临焦虑、抑郁和恐惧等情绪问题,提供心理支持可以帮助他们应对这些问题。心理咨询、认知行为疗法和艺术治疗等,可以帮助患者缓解焦虑和抑郁,增强情绪调节能力。

**社交支持:**肿瘤患者常常感到孤独和社交隔离,提供社交支持也是安宁疗护的重要方面。建立支持小组、提供社交活动、开展互动项目等都有助于改善患者的社交网络,使他们更好地融入社会。

**终身关怀和规划:**安宁疗护致力于提供终身关怀和规划,确保患者在生命的最后阶段得到全面的关怀。这包括制订个性化的护理计划、提供家庭护理和安排康复服务等。医护人员还会与患者和家属共同制订疾病管理计划,满足他们的需求,并确保生活质量。此外,安宁疗护还提供亲人去世后的支持,帮助家属缓解悲伤情绪,适应新的生活状态。

总而言之,安宁疗护是一种关注患者整体情况的综合护理模式,使患者感到温暖和舒适。在这个过程中,医护人员扮演着关键的角色,为患者提供个性化的护理和支持,确保他们感到温暖、舒适。

(作者供职于潍坊市人民医院)

## 睡眠窒息症会带来哪些影响

□ 高瑞华

睡眠是人类生活中不可或缺的一部分,对身心和心理健康至关重要。然而,有一种常见的睡眠障碍——睡眠窒息症,可能会破坏睡眠质量,甚至对健康造成严重影响。因此,认识睡眠窒息症,了解病因、症状、诊断和治疗方法至关重要。

**什么是睡眠窒息症**  
睡眠窒息症是一种影响睡眠质量的睡眠障碍,通常分为两种主要类型,即阻塞性睡眠窒息症和中央睡眠窒息症。这两种类型都与呼吸问题有关,但其根本原因和症状略有不同。

**阻塞性睡眠窒息症:**这是最常见的睡眠窒息症类型,通常由于喉部肌肉在睡眠期间松弛,导致喉部部位阻塞,呼吸暂时停止。这种停顿可能持续几秒钟到几分钟不等,而且可能会发生多次。

**中央睡眠窒息症:**与阻塞性睡眠窒息症不同,中央睡眠窒息症与呼吸中枢的问题有关,而不是喉部阻塞。在中央睡眠窒息症中,大脑未能发送正常的呼吸信号,导致呼吸暂时停止。这种类型的窒息通常与心血管或神经系统的问题有关。

**睡眠窒息症的症状**  
持续打鼾:特别是对于阻塞性睡眠窒息症患者,打鼾声可能会非常响亮和持续。

**夜间频繁醒来:**患有睡眠窒息症的人可能会在夜间多次醒来,但是他们可能并不记得这一点。

**白天疲倦:**由于夜间的呼吸问题,睡眠不会很深,导致白天感到疲倦、昏昏欲睡。

**注意力不集中:**患有睡眠窒息症的人可能会在白天感到注意力不集中,记忆力下降,甚至情绪不稳定。

**睡眠窒息症的危害**  
睡眠窒息症不仅影响睡眠质量,还可能对健康造成严重影响。长期不加以治疗可能导致以下健康问题。

**高血压病:**频繁的呼吸暂停会导致血压升高,增加患高血压病的风险。

**心脏病和中风:**睡眠窒息症与心脏病和中风之间存在关联,因为它可以引发心血管问题。

**肥胖:**肥胖与睡眠窒息症之间存在相互关系,可能相互加重。

**诊断和治疗**  
临床评估:医生会询问症状和家庭病史,并进行体格检查。

**多导睡眠图:**这是一种监测睡眠的测试,可以记录睡眠期间的呼吸、心脏活动和其他生理参数,以诊断是否存在睡眠窒息症。

**居家睡眠监测:**对于一些患者,医生推荐在家中睡眠监测,这是一种更为便捷的测试方法。

**治疗睡眠窒息症的方法**因患者病情严重程度和个体差异而不同,以下是一些常见的治疗选项:

**持续气道正压:**这是阻塞性睡眠窒息症患者最常见的治疗方法,通过一个面罩将空气推入患者的喉咙,以保持气道畅通。

**改变生活方式:**这包括减轻体重、戒烟、限制酒精和咖啡的摄入,以及规律锻炼等。

**手术:**在某些情况下,可能需要手术来纠正喉部或扁桃体的结构问题。

**药物治疗:**在一些特殊情况下,医生可能会考虑药物治疗。

**药物治疗:**在一些特殊情况下,医生可能会考虑药物治疗。

**规律作息:**尽量保持规律作息,有助于提高睡眠质量。

**创建舒适的睡眠环境:**确保卧室安静、黑暗、凉爽,床垫和枕头舒适。

**避免刺激性物质:**避免在晚上摄入咖啡因和酒精,因为它们可能影响入睡时间和睡眠质量。

**管理压力:**学会应对压力和缓解焦虑,使用放松技巧,如冥想或深呼吸。

**定期体检:**如果怀疑患有睡眠窒息症或其他睡眠障碍,要及时就医并接受治疗。

(作者供职于山东省菏泽市曹县人民医院)

(作者供职于山东省菏泽市曹县人民医院)