

高血压病的危害及应对方法

郭相峰

根据数据显示,全球范围内约有十亿人受到高血压病的困扰,而在我国,这一数字高达2.4亿。高血压病不仅会增加心脏病和脑卒中的风险,还会影响人们的生活质量。那么,如何预防和控制高血压病呢?

高血压病的危害

首先,让我们来看看高血压病对心脏的影响。想象一下,你的心脏就像是一个永不停歇的泵,而高血压病就像是给这个泵增加了额外的压力。长期高血压病会使心脏负荷加重,导致心肌肥厚、扩大,最终可能发展为心力衰竭。同时,高血压病还容易引发冠心病、心肌梗死等严重心脏疾病。

然后,高血压病会对脑血管造成损害。想象一下,你的大脑就像是一片繁茂的森林,而高血压病就像是一场突如其来 的暴风雨。这场暴风雨可能会导致森林中的树木倒塌,甚至引发火灾。高血压病是导致脑出血、脑梗死、短暂性脑缺血发作等脑血管疾病的主要因素。这些疾病可能导致瘫痪、失语、认知功能障碍等后遗症。

其次,高血压病会对肾脏造成损害。想象一下,你的肾脏就像是一个负责过滤废物的工厂,而高血压病就像是工厂里的废水。这些废水长期未得到控制,可能导致肾脏功能减退,出现蛋白尿、血尿等症状,最终可能发展为肾功能衰竭。

最后,高血压病还可以导致视网膜动脉硬化,甚至引发视网膜病变,严重时可导致失明;会使血管内皮损伤,促使动脉硬化发展,从而增加心血管疾病的风险;还能导致下肢血管狭窄,引起行走时的疼痛,严重时可能导致下肢坏疽等。

总之,高血压病就像是一个隐形的杀手,正悄悄地侵入我们的身体,慢慢地蚕食我们的健康。我们应该时刻警惕,及时采取措施,保护好自己的身体。

高血压病的预防

养成良好的生活习惯 保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。饮食方面,要注重营养均衡,多吃蔬菜、水果、全谷类食物,减少盐、油、糖的摄入量,限制高脂肪、高热量食物的摄入量。此外,戒烟限酒也是预防高血压病的重要措施。烟草中的尼古丁会导致血管收缩,增加心脏负担,过量饮酒会损害肝脏功能,影响血压调节。

加强体育锻炼 适当运动可以帮助人体降低血压,增强心血管功能。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。运动时要注意适量,避免剧烈运动,以免引发心血管疾病。同时,运动前要做好准备活动,运动后要 进行适当的放松和拉伸,以减少运动损伤的风险。

保持适宜体重 超重和肥胖是高血压病的重要危险因素。通过控制饮食、增加运动等方式,保持适宜的体重,有助于降低血压。

保持良好的心理状态 长期的精神压力和紧张情绪会导致交感神经兴奋,使血压升高。因此,要学会调整心态,保持乐观积极的心态,适当参加一些兴趣爱好和社交活动,与亲朋好友分享快乐和烦恼,以减轻心理压力。在工作和生活中遇到困难和挫折时,要学会换位思考,看淡得失,保持心理平衡。

定期体检 高血压病往往没有明显的症状,容易被忽视。因此,建议每年进行一次全面的体检,特别是对有高血压病家族史、肥胖、糖尿病等高危人群,要更加重视血压的监测。一旦发现血压异常,要及时就医,根据医生的建议进行合理的治疗。

加强对高血压病知识的普及和宣传 通过各种途径,如健康讲座、宣传册、网络等,让更多的人了解高血压病的危害、预防方法和控制措施,提高全民的健康素养。同时,政府和社会各界要加大对高血压病防治的投入和支持力度,完善医疗保障体系,为高血压病患者提供及时、有效的诊疗服务。

预防高血压病需要从多方面入手,养成良好的生活习惯、加强体育锻炼、保持良好的心理状态、定期体检和加强对高血压病知识的普及都是预防高血压病的有效措施。只有全社会共同努力,才能有效降低高血压病的发病率,保障人民群众的身心健康。

同时,预防高血压病是一个长期、系统的过程,需要我们在日常生活中不断关注和努力。通过以上提到的预防措施,我们可以有效地降低高血压病的发病风险,为自己和家人创造一个更健康的生活环境。

高血压病的控制

对已经患有高血压病的患者,除了遵循上述预防措施外,还需要积极治疗和调整生活方式。

规律服药 按照医生的建议,按时按量服用降压药物。这是最基本也是最重要的一步,就像打仗一样,武器是必不可少的。

监测血压 定期监测血压,了解自己的血压状况,及时调整治疗方案。这就像是在战场上不断调整战略战术,以求取得胜利。

调整饮食 低盐、低脂、低糖饮食,多吃蔬菜水果,少吃动物内脏、油炸食品等高脂肪食物。这就像是在战争中节约粮食,保证后勤供应。

增加运动 每天进行适量的运动,如散步、打太极拳等,有助于降低血压。这就像是在战争中加强训练,提高战斗力。

戒烟限酒 戒烟和限制酒精摄入量,有助于血压控制。这就像是在战争中减少敌人的物资补给,削弱其战斗力。

保持良好的心态 保持乐观积极的心态,避免过度焦虑和压力。这就像是在战争中保持士气,增强士兵的战斗力。

高血压病是一种慢性疾病,但通过培养健康的生活习惯并采取积极的预防措施及治疗,我们完全有能力摆脱这一“隐秘的杀手”,享受到健康与幸福的时光。

(作者供职于河南省南阳市社旗县中医院老年病科)

冠心病的早期征兆及预防措施

常一凡

气短 稍微活动就感到气不够用,需要停下来休息。

乏力 不明原因的全身无力,尤其是下肢无力,感觉走不动路。

出汗 无明显诱因的大量出汗,尤其是与胸痛、胸闷同时出现。

头晕 由于心脏供血不足导致脑部缺氧,可能出现头晕、眩晕等症状。

如何应对冠心病

及时就医 一旦出现胸痛、胸闷等症状,尤其是这些症状反复发作或持续不缓解时,应立即就医。时间就是心肌,越早治疗,心肌受损程度越小、预后也越好。

合理饮食 低盐低脂饮食,多吃蔬菜水果,减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入量。

症状之一,常表现为胸骨后或心前区的压迫感、紧缩感或烧灼样疼痛。这种疼痛可能并不剧烈,但持续时间较长,一般几分钟到十几分钟不等,休息或舌下含服硝酸甘油后可缓解。值得注意的是,有些患者的胸痛可能并不典型,如表现为牙痛、咽痛、上腹痛等,这些“异位”疼痛同样需要警惕。

胸闷 胸闷是冠心病的另一常见症状,患者常感到胸口像被重物压着一样,呼吸不畅,尤其是在活动或情绪激动时更为明显。胸闷的出现往往与心肌供血不足有关,是心脏在向你发出求救信号。

冠心病的其他症状

心悸 感觉心脏跳动不规律或加速,有时伴有心慌感。

乳腺癌手术中的科学护理

许翠龙

乳腺癌是威胁女性健康的一个重要杀手,而手术是治疗过程中一个至关重要的环节。然而,手术的成功不仅取决于医生的技术水平,还依赖于手术中的护理质量。将科学的护理方法和充满关爱的护理态度相结合,可以促进患者更好地恢复,提升生活质量。

乳腺癌手术的类型及特点

乳腺癌手术主要包括乳房全切术、保乳手术等。乳房全切术是彻底切除乳房组织,适用于病情较为严重的患者。保乳手术则在切除肿瘤的同时,尽可能保留乳房的外观。

每种手术方式都有其特定的创伤和恢复期。例如,乳房全切术后可能需要较长时间的伤口愈合和心理调适;保乳手术则需要关注肿瘤是否彻底清除及乳房局部的恢复情况。

科学护理的方法

在乳腺癌手术开始前,护理团队会进行一系列细致而科学的准备工作。这包括对患者进行全面而精确的身体检查,监控其生命体征和心肺功能,确保患者的健康状态能够承受手术的挑战。此外,护理团队还会深入探讨患者的过敏记录和过去的疾病经

历,评估患者的心理状态,从而制订护理方案。这些措施不仅确保了手术过程的专业性,也为患者的手术安全提供了坚实保障。

当手术正式开始,巡回护士会协助医生密切观察患者的生命体征,如心率、血压、呼吸等,随时做好应对突发情况的准备。一旦发现异常,会立即通知手术医生并采取相应的措施。

器械护士也会精准地传递手术器械,与手术医生默契配合。她们熟悉手术的每一个步骤,熟记手术部位解剖,会提前做好准备好所需的器械,确保手术的顺利进行。

同时,术中的保暖措施也不容忽视。在手术过程中,患者若长时间暴露于手术部位,可能会发生体温下降的情况。为了应对这一问题,护理人员会使用一系列保暖设备,如加温毯、加温输液器和暖风机等,以确保患者的体温维持在正常水平。

在手术过程中,负责巡回的护士承担着关键职责,包括准确记录手术中所需的病理标本,确保这些标本的送检既及时又准确无误。此外,护士会密切监测患者的生命体征,如血压和心率,以及

出血量,以此为基础严格管理输液的量和速度。针对患者的特定情况,护士会精确计算输血量,以防过多或过快的输液给患者心脏带来额外负担,同时也要避免输血量不足对血压和心率产生不利影响。

爱与关怀贯穿始终

在严谨的科学护理之外,爱与关怀始终如影随形。护士们会时刻关注患者的情绪变化,即使在手术过程中,也会通过温和的语言和轻柔的动作给予患者安慰。比如,在为患者调整体位时,会轻声询问患者的感受,尽量让患者感到舒适。

当手术时间较长时,巡回护士会在旁边鼓励患者,让患者知道自己并不孤单,整个医疗团队都在为她努力。

总之,乳腺癌手术护理是一个充满挑战但又充满希望的过程。科学的护理方法为患者 的身体恢复提供了保障,而关爱则为患者的心灵注入了力量。让我们以爱与科学并行的方式,陪伴每一位乳腺癌患者走过这段艰难的旅程,迎接健康和美好的未来。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

骨折后应该注意什么

牛树昂

及时就医 专业治疗是关键

一旦发生骨折,首先要做的是保持冷静,避免随意移动受伤部位,以防加重损伤。紧接着,应尽快前往医院就诊。医生会通过询问病史、体格检查及必要的影像学检查来明确诊断,并制订个性化的治疗方案。治疗方案可能包括保守治疗(如手法复位、石膏固定、牵引等)、手术治疗(内固定、外固定等)。

合理休息 但避免过度静养

骨折后,适当休息是必不可少的,它有助于减轻疼痛,促进骨折愈合。但这并不意味着要整天躺在床上不动。过度静养反而会导致肌肉萎缩、关节僵硬等“废用综合征”。因此,在医生允许的范围内,可以进行一些轻度活动,如肌肉等长收缩练习(即肌肉用力但不产生关节运动),以促进血液循环,减少并发症。

正确固定 保护受伤部位

无论是石膏固定、夹板固定还是支具固定,都是为了保持骨折断端的稳定,促进愈合。在固定期间,务必保持固定的完整性,不要随意拆卸或调整。同时,注意观察固定部位周围的

皮肤情况,如有无红肿、压痛、水泡等,一旦发现异常,应及时就医处理。此外,定期到医院复查,根据骨折愈合情况调整固定方案也是非常重要的。

科学饮食 促进骨骼修复

俗话说“伤筋动骨一百天”,骨折后的恢复需要充足的营养支持。在饮食上,应多吃富含蛋白质、钙质、维生素D等有利于骨骼生长的食物,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品及新鲜蔬果等。同时,保持饮食均衡,避免油腻、辛辣等刺激性食物,以免影响消化吸收和骨折愈合。对于老年人或消化吸收能力较差的患者,可在医生指导下适量补充钙剂和维生素D制剂。

心理调适 保持乐观心态

骨折不仅能带来身体上的痛苦,还可能对心理造成一定影响,尤其是对于那些平时活动量大、生活自理能力强的人来说,突然间的行动受限可能会让他们感到沮丧、焦虑甚至抑郁。因此,骨折后的心理调适同样重要。患者及其家属应相互支持,多沟通交流,保持乐观积极的心态。可以通过听音乐、阅读等方式放松心情,缓解压力。必要时,可以寻求专业心理

咨询师的帮助。

康复训练 逐步恢复功能

骨折愈合后,并不意味着就可以立刻恢复到受伤前的状态。为了最大限度地恢复关节功能和生 活自理能力,需要进行系统的康复训练。康复训练应在专业康复师或医生指导下进行,根据骨折部位、类型及愈合情况制订个性化的训练计划。训练内容可能包括关节活动度训练、肌力训练、平衡与协调训练等。康复训练需要循序渐进,不可操之过急,以免造成二次损伤。

预防再伤 加强安全意识

骨折康复后,虽然身体逐渐恢复了往日的活力,但也要时刻注意预防再次受伤。这要求我们在日常生活中加强安全意识,如走路时注意脚下,避免滑倒;运动时佩戴适合的护具,减少受伤风险;从事高危作业时严格遵守安全操作规程等。同时,保持良好的生活习惯和饮食习惯,增强体质,提高身体抵抗力,也是预防骨折的重要措施之一。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院)

中西医结合治疗痛风的优势

李 非

往往难以从根本上解决尿酸代谢紊乱的问题。

此时,中医的优势便凸显出来。中医认为,痛风属于“痹证”范畴,其发病与人体的正气不足、外感邪气、饮食不节等因素有关。中医治疗痛风强调辨证论治,根据患者的体质和病情进行个体化的调理。

在中医理论中,痛风的证型主要有湿热痹阻型、寒湿痹阻型、痰瘀痹阻证和肝肾亏虚型等。对于湿热痹阻型患者,常用清热利湿、通络止痛的方剂,如四妙散加减;寒湿痹阻型则采用温经散寒、祛湿通络的方法,如乌头汤加减;痰瘀痹阻证需祛痰化痰、通络止痛,可

选用桃红饮合二陈汤加减;肝肾亏虚型则以滋补肝肾、通络止痛为主,方用独活寄生汤加减。

除了中药内服,中医还有许多特色的外治法。针灸可以通过刺激穴位,调节人体的气血运行,缓解疼痛;中药外敷则能够直接作用于病变部位,消肿止痛;推拿按摩可以放松肌肉,改善关节活动度。

中西医结合治疗痛风,可以取长补短,发挥协同作用。在急性发作期,西医的止痛药物能够迅速缓解症状,为中医的调理争取时间;而在缓解期,中医的辨证论治和整体调理可以改善患者的体质,调节尿酸代谢,减少药物的不良反应,

检查手段可以及早发现冠心病的蛛丝马迹。

遵医嘱治疗 一旦确诊为冠心病,应严格按照医生指导进行治疗。药物治疗是基础,包括抗血小板聚集、调脂稳定斑块、扩张冠状动脉等;对于严重的冠状动脉狭窄或闭塞患者,可能还需要进行介入治疗或外科搭桥手术。

胸痛胸闷虽是小症状,却可能是冠心病的大预警。在 日常生活中,我们要时刻关注自己的身体状况,一旦发现异常信号应及时就医。同时,保持健康的生活方式和科学的预防措施来降低冠心病的风险。

(作者供职于山东省东明县菜园集镇中心卫生院)

飞蚊症的诊断与缓解方法

张 品

在日常生活中,有些人可能会偶尔或持续地在视野中看到一些飘动的小黑点、细线或类似小飞虫的半透明物体,它们似乎随着眼球的转动而移动,却又无法触及或捕捉。这种现象,医学上称之为飞蚊症。

飞蚊症原称为玻璃体混浊,是一种由于眼球内玻璃体发生变化而引起的视觉症状。玻璃体是填充在眼球内部的一种胶状物质,它主要由水、胶原纤维和透明质酸等组成,对维持眼球的形状和屈光功能起着重要作用。在正常情况下,玻璃体是透明的,光线可以毫无阻碍地通过它到达视网膜,使我们能够清晰地看到外界 的物体。

然而,随着年龄的增长,玻璃体的结构和成分会发生变化。玻璃体中的胶原纤维会逐渐聚集、收缩,形成一些微小的团块或条索。这些团块和条索会在玻璃体中漂浮,当光线通过时,它们会在视网膜上投下阴影,从而使 我们看到了那些小飞虫。这种由于年龄因素导致的飞蚊症,被称为生理性飞蚊症,一般在40岁以后开始出现,并且随着年龄的增长,症状可能会逐渐加重。

除了年龄因素外,一些眼部疾病也可能导致飞蚊症。例如,视网膜裂孔、视网膜变性、葡萄膜炎等。在这些情况下,玻璃体中的炎症细胞、血细胞或者视网膜的组织碎片等会进入玻璃体,使玻璃体变得混浊,从而引起飞蚊症。这种由于眼部疾病导致的飞蚊症,被称为病理性飞蚊症。与生理性飞蚊症相比,病理性飞蚊症的症状通常更为严重,除了出现小飞虫外,还可能伴有闪光感、视力下降、视野缺损等症状。

那么,如何区分生理性飞蚊症和病理性飞蚊症呢?一般来说,如果飞蚊症是突然发生的,并且伴有闪光感、视力下降等症状,或者飞蚊的数量突然增多、形态发生改变,那么很可能是病理性飞蚊症,需要及时就医,进行详细的眼部检查,如散瞳眼底检查、眼部B超、光学相干断层扫描(OCT)等,以明确病因,并采取相应的治疗措施。如果飞蚊症是逐渐出现的,并且症状比较稳定,没有其他的不适症状,那么很可能是生理性飞蚊症,一般不需要特殊治疗,但需要定期进行眼部检查,观察飞蚊症的变化情况。

对于生理性飞蚊症,虽然不需要特殊治疗,但如果这些小飞虫严重影响了自己的生活 质量,也可以采取一些方法来缓解症状。例如,保持良好的用眼习惯,避免长时间用眼,每隔一段时间就休息一下,看看远处或者闭目养神;多吃一些富含维生 素A、C、E和锌、硒等营养素的食物,如胡萝卜、菠菜、橙子、蓝莓、海鲜等,这些营养素对眼睛的健康有益;也可以尝试使用一些眼药水,如氨碘肽滴眼液等,来促进玻璃体混浊的吸收。

需要注意的是,无论生理性飞蚊症还是病理性飞蚊症,都需要引起重视。如果出现飞蚊症的症状,不要掉以轻心,也不要过度紧张,及时就医,进行科学的诊断和治疗,才能保护好我们的眼睛,让我们拥有清晰明亮的世界。

(作者供职于山东省济宁市微山医大眼科医院)

降低痛风的复发率。

一位中年男性患者,痛风反复发作多年,每次发作都疼痛难忍。经过检查,发现其血尿酸水平长期偏高,关节处已有痛风石形成。在治疗过程中,首先给予秋水仙碱和非甾体抗炎药缓解急性症状,同时服用非布司他降低血尿酸水平。在此基础上,结合中医的辨证论治,患者属于湿热痹阻型,给予四妙散加减内服,并配合针灸和中药外敷。经过一段时间的治疗,患者的症状得到了明显改善,血尿酸水平逐渐下降,痛风发作的频率也大大减少。

(作者供职于广东省肇庆市中医医院)