

■ 专科护理

高血压病患者的居家护理

□马丹丹 高晶晶

今年52岁的张先生，是一家企业的中层干部，已经确诊高血压病2年（血压常在150毫米汞柱~160毫米汞柱/95毫米汞柱~100毫米汞柱，1毫米汞柱=133.322帕）。

初期，张先生仅依靠药物（络活喜，5毫克，每日一次）控制。但是，由于张先生工作压力大，应酬多，饮食口味偏咸，缺乏运动，导致血压不稳定，时有头晕。医生强调生活方式干预的重要性后，张先生决心从居家护理入手。

那么，高血压病患者的居家护理该如何做呢？

高血压病是一种常见的慢性病。如果患者的血压长期控制效果不佳，可能增加心脑血管疾病的风险。除了合理用药外，居家生活方式调整也能有效辅助降血压。本文主要介绍一些科学实用的居家护理措施，帮助患者稳定血压，守护健康。

饮食调理

低盐饮食，减少钠的摄入量 每人每天盐的摄入量应≤5克（约一啤酒瓶盖）。减少咸菜、腊肉、酱油、深加工食品（如薯片、泡面）的摄入量。巧用调味品，如用葱、姜、蒜、柠檬汁、香草等代替部分盐。

多吃“降血压食物” 高钾食物（帮助排钠、稳定血压）：香蕉、菠菜、土豆、牛油果、橙子。富含镁的食物（放松血管）：坚果、全谷物、深绿色蔬菜。富含Omega-3的食物（抗炎护血管）：深海鱼（三文鱼、鲑鱼）、亚麻籽、核桃。

少喝咖啡和酒 咖啡因可以短时升高血压。高血压病患者应限制咖啡因的摄入量。酒精每日的摄入量应严格控制，男性≤25克（约1瓶啤酒），女性≤15克。

运动管理

有氧运动 快走、慢跑、游泳、骑自行车（中等强度，每周5次，每次30分钟。需要注意的是，高血压病患者应避免剧烈运动（如举重、短跑等）。

居家监测 正确测量血压 测量时间：早晨起床后、晚上睡觉前（静坐5分钟后）测量。 测量姿势：坐姿，手臂与心脏平齐，袖带松紧适宜。 记录数据：建议每周测量2次~3次，并记录在本子上，就诊时供医生参考。

居家轻松运动 坚持适度深呼吸训练，每天5分钟，缓慢腹式呼吸，帮助放松血管。 练瑜伽或打太极拳，可以改善血液循环，缓解压力。

生活习惯

保持健康体重 BMI（体重指数）控制在18.5~24，腰围男性<90厘米，女性<85厘米。每减重1千克，血压可能下降约1毫米汞柱。

规律作息，睡眠充足 每天保证7小时~8小时睡眠，避免熬夜（睡眠不足易致血压波动）。睡前少玩手机（蓝光影响褪黑素分泌，干扰睡眠）。

戒烟，减少血管损伤 吸烟会直接损伤血管，增加动脉硬化风险。研究结果表明，戒烟后，血压和心血管病风险会逐渐降低。

心理调节

减少压力，避免情绪激动 长期紧张、焦虑会刺激肾上腺素分泌，导致血压升高。

掌握放松技巧 冥想、听轻音乐、正念练习。 培养兴趣爱好 园艺、绘画、阅读等，能帮助患者转移

注意力，缓解压力。

夏枯草 夏枯草具有清肝火、散郁结的作用，常用于治疗高血压病，并且伴有头痛、目眩、耳鸣、烦热、失眠等症状。

野菊花 野菊花具有清热解毒、降血压的作用，可单味煎服，亦可以与夏枯草、石决明同用。

葛根 葛根能祛风解表，可用于治疗高血压病（伴有颈项强痛），疗效甚佳。

钩藤 钩藤具有平肝熄风、清热的作用，可用于肝阳上亢导致的眩晕、头痛、目赤等症。

天麻 天麻具有平肝熄风的作用，可适用于肝阳上亢导致的头痛、眩晕等症。

石决明 石决明具有平肝潜阳的作用，适用于肝肾阴虚、肝阳上亢导致的头晕、目眩等症。

杜仲 杜仲是一种常见的中药材，具有“补肝肾、强筋骨、降血压”的作用。

黄芩 黄芩清热燥湿、泻火解毒，对高血压病有一定的治疗作用，有消除头痛、眩晕、心烦的功效。

川芎 川芎味辛、性温，能够祛风活血止痛，对高血压病引起的头身疼痛有一定的缓解作用。

高血压病是一种需要长期、规范管理的疾病。中药在调理体质、改善症状、辅助降压等方面有优势，但前提必须是经过合格中医师的精准辨证，并在其指导下规范使用。

高血压病的居家护理，需要“药物+生活方式”双管齐下。通过低盐饮食、适度运动、控制体重、调整心态等方法，有效降血压，减少对药物的依赖。

如果患者血压长期≥140/90毫米汞柱，或出现严重不适，需要及时就医，由医生根据实际情况调整治疗方案。

（作者供职于郑州大学第三附属医院）

■ 心灵驿站

暑假谨防青少年网络成瘾

□席 娜

一到放暑假，一些青少年就维持着“宅男”“宅女”的生活习惯，不愿出门，长期与电脑、手机为伴。近期，郑州市第八人民医院接诊了不少因沉溺网络游戏导致生物钟颠倒、食欲下降的青少年病例，还有人竟然因沉迷网络离家出走，危及自身健康安全。对此，该院业务副院长孔德荣提醒家长：暑假谨防青少年网络成瘾。

17岁的小强是一名高二的学生，由于整天沉迷于网络游戏而不能自拔，近日被父母带到郑州市第八人民医院心理门诊进行治疗。在专家的耐心询问下，小强讲述了上网成瘾的经过。

小强的父母对他管教一直很严厉，特别是父亲。父母

在物质上能满足小强的一切要求，然而在学习和生活上却没有给孩子过多的沟通与关心。因此，小强虽然成绩很好，但是每天都很压抑，稍有不听话就会挨父亲一顿揍，所以小强整天过得提心吊胆。

小强说，在上小学的时候，一个偶然的机会，他和同学进了网吧，在那里他毫无顾忌地玩得很开心。回到家里，小强就对父亲说为了学习需要买一台电脑。父亲二话没说，就把电脑买了回来。

从此，小强一放学就把自己关在屋里上网打游戏，而父母却误以为小强在学习，还为小强不贪玩感到高兴呢！随着上网时间的延长和次数的增多，小强对网络形成了一种心理上的依赖。由于整天沉

湮于游戏中，导致小强生物钟紊乱，白天上课时昏昏欲睡，视力和成绩也急剧下降，对任何事情都不感兴趣。

当父母发现小强上网成瘾时，便把电脑设置了密码，但是小强总是趁父母不注意偷偷拿手机玩游戏。父母每天都要和小强因为手机而斗智斗勇，但是对小强打骂和限制他的自由活动已无济于事。小强说看到书就难受，一会儿不看手机也难受，他唯一的愿望就是成为一个职业电子竞技玩家。父母百般无奈，趁着暑假把他带到郑州市第八人民医院寻求帮助。

孔德荣说，这是一种网络成瘾综合征。一些青少年之所以长期迷恋上网，很多是由于“心瘾”造成的。青少年处

于性格不稳定时期，对新知识充满了好奇心，他们想通过网络来满足自己的各种欲望。如果缺乏正确的引导，他们在获取知识、满足欲望的同时，就很容易导致网络成瘾，发展成为一种疾病。

患上网络成瘾综合征后，患者会对网络产生一种心理上的依赖，在不知不觉中不断增加上网时间，沉湎于网上自由交谈或网络游戏中。患者会逐渐失去对现实生活的兴趣，导致学习成绩下降，形成恶性循环，并出现情绪低落、记忆力减退、兴趣丧失、生物钟紊乱、精力不足、视力下降或焦虑不安等症状，严重时还会危及个人的学业、家庭与社会关系。

孔德荣说，对于一个有网瘾的孩子来说，其形成网瘾的过程，往往也是父母失职的过程。孩子的一言一行，就是反映整个家庭状况的一面镜子。通常，那些孩子沉迷手机的家庭，他们的父母也常常手机不离手；反之，那些爱学习、爱看书的孩子，其父母也往往爱看书。

因此，父母需要以身作则，并给孩子更多的精神关爱，以减少孩子的上网欲望。

而在现实生活中，公众并没有意识到上网成瘾是一种心理疾病，需要专业的心理治疗。对于已上网成瘾的青少年，家长应及时寻求心理医生的帮助，以免贻误治疗时机。

（作者供职于河南省郑州市第八人民医院）

通常，那些孩子沉迷手机的家庭，他们的父母也常常手机不离手；反之，那些爱学习、爱看书的孩子，其父母也往往爱看书。

因此，父母需要以身作则，并给孩子更多的精神关爱，以减少孩子的上网欲望。

而在现实生活中，公众并没有意识到上网成瘾是一种心理疾病，需要专业的心理治疗。对于已上网成瘾的青少年，家长应及时寻求心理医生的帮助，以免贻误治疗时机。

（作者供职于河南省郑州市第八人民医院）

通常，那些孩子沉迷手机的家庭，他们的父母也常常手机不离手；反之，那些爱学习、爱看书的孩子，其父母也往往爱看书。

因此，父母需要以身作则，并给孩子更多的精神关爱，以减少孩子的上网欲望。

而在现实生活中，公众并没有意识到上网成瘾是一种心理疾病，需要专业的心理治疗。对于已上网成瘾的青少年，家长应及时寻求心理医生的帮助，以免贻误治疗时机。

（作者供职于河南省郑州市第八人民医院）

通常，那些孩子沉迷手机的家庭，他们的父母也常常手机不离手；反之，那些爱学习、爱看书的孩子，其父母也往往爱看书。

因此，父母需要以身作则，并给孩子更多的精神关爱，以减少孩子的上网欲望。

而在现实生活中，公众并没有意识到上网成瘾是一种心理疾病，需要专业的心理治疗。对于已上网成瘾的青少年，家长应及时寻求心理医生的帮助，以免贻误治疗时机。

（作者供职于河南省郑州市第八人民医院）

■ 小发明

发明背景

在甲状腺切除术后，患者需要常规留置引流管，以减少并发症风险。引流管可以有效排出皮下积液，防止其积聚导致皮瓣坏死；保障呼吸道安全，避免术后出血形成血肿压迫气管引发窒息风险；控制感染风险，阻断创口逆行感染途径，加速伤口愈合进程。

创作思路

传统的固定方式存在显著缺陷。固定结构，采用丝线将硬质硅胶管缝合于皮肤，外层以胶布交叉加固；失效机制，皮肤油脂分泌导致胶布黏性下降，易发生松脱；引流管持续牵拉力传导至胶布的粘贴区域，诱发接触性皮炎；反复粘贴造成表皮损伤，增加患者疼痛评分；患者需要频繁返诊处理固定失效问题，延长康复周期。护理人员日均在每位患者的护理过程中，需要额外耗费30分钟~45分钟进行管路重整，显著增加工作负荷。

上述痛点，凸显了对颈部专用引流管固定系统的迫切需求。

研究目的

笔者设计出一种新型引流管固定带，既能降低引流管脱管风险，减轻患者痛苦，减少医务人员的负担及劳动强度，又能妥善固定颈部引流管。

部件构成

这种新型引流管固定带，涉及医疗器械领域，由以下核心部件构成。

调节扣 作为长度调节中枢。

第一弹性带 左端与调节扣绕接缝制。

固定板 左端连接第一弹性带；内侧开设S形凹槽（关键固管结构）。

第二弹性带 右端连接固定板；左端为自由端，形成可调节闭环系统。

操作流程

佩戴 甲状腺切除术后，应根据患者的体形调节带体长度。

定位 固定带主体固定于患者腰腹部。

锁管 将引流管嵌入固定板内侧S形凹槽完成锁定。

创新性

双锚点固定机制 腰腹部承力锚点（承受90%牵拉力），S形凹槽机械锁固锚点。

动态适配系统 弹性带体允许15毫米形变位移，适配患者体位变化。

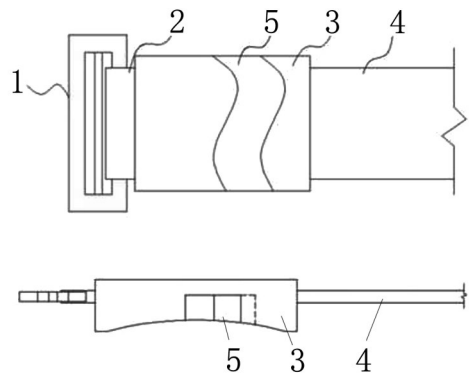
应用场景

专用于甲状腺切除术后留置引流管患者，解决三大临床痛点。胶布固定失效导致的脱管发生率下降77.5%，皮肤过敏损伤的发生率为0%，管路频繁维护的护理工时下降76.1%。

社会效益与经济效益

本实用新型装置简单，成本低廉，能较好地固定引流管，方便了患者翻身及活动，可有效减轻患者的痛苦，同时降低医务人员的工作负担。

（作者供职于河南省人民医院）



产品示意图

1. 调节扣

2. 第一弹性带

3. 固定板

4. 第二弹带

5.S形凹槽

征 稿

你可以谈一谈护理工作的心得体会，在护理方面取得的新进展，对某种疾病的护理思路以及对护理学发展、管理、改革和教育的建议，也可以写护理的现状与存在的问题……

《护理管理》《专科护理》《海外护理》《小发明》（请将你的小发明拍成图片，并附上文字说明）、《护士手记》等栏目真诚期待你的参与！

联系人：徐琳琳

邮 箱:xulin.lin@qq.com

电 话:15036010089

地 址：河南省郑州市金水东路与博学路河南省卫生健康委8楼《医药卫生报社》



本版图片由徐琳琳制作