

高血压病的危害与诊断

□吕国龄

高血压病,是导致心血管疾病的主要原因之一,有“无声的杀手”之称。高血压病悄无声息地侵袭着人们的健康,如果不注重控制血压,会逐渐损害心脏、大脑、肾脏等器官,引发一系列严重的并发症。然而,保持健康的生活方式和及时进行药物治疗,高血压病可以得到有效控制。本文主要介绍高血压病的危害、主要症状、诊断方法及控制方法,以帮助患者更好地了解并应对高血压病。

有哪些危害

高血压病是一种全身性疾病,主要危害心脏、大脑、肾脏等器官。

危害脑血管健康 长期患高血压病,会增加脑出血、脑梗死等严重脑血管疾病的发病风险。这些疾病,不仅威胁患者的生命安全,还可能导致患者出现偏瘫、失语、生活不能自理等后遗症。

危害心脏健康 长期患高血压病,会增加心脏的负担,导致患者心肌肥厚、心力衰竭,引发冠心病、心绞痛、心肌梗死等心脏疾病。

危害肾脏健康 长期患高血压病,会危害肾脏的血管健康,导致患者肾功能下降,最终可能发展为尿毒症,需要进行血液透析治疗。

引发主动脉夹层 长期患高血压病,会引发主动脉夹层。主动脉

夹层是一种严重的疾病,表现为胸部、背部剧烈疼痛,以及血压急剧升高,如果不及时救治,死亡率极高。

引发视网膜病变 长期高血压病,还会影响视网膜健康,导致视网膜水肿、渗出、动脉痉挛,甚至失明。

主要症状

高血压病初期,患者可能没有明显的症状。但是随着病情进展,患者可能出现一些轻微的不适,如头痛、头晕、颈部僵硬、心慌、胸闷、疲劳等。这些症状虽然不严重,但是患者应引起重视,及时监测血压,以便尽早诊断和治疗。

怎样诊断

高血压病的诊断主要依据血压测量结果。根据世界卫生组织的标准,成年人正常收缩压 <140 毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),舒张压 <90 毫米汞柱;如果收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱,即可诊断为高血压病。

在诊断高血压病时,医生通常建议患者连续监测几天的血压,以排除因紧张、焦虑等因素导致的暂时性血压升高。如果患者的血压持续几天高于正常水平,即可确诊为高血压病。

控制方法

高血压病的控制需要采取多种措施,包括调整饮食、适度运动、保持良好的心态、规律作息、戒烟限酒、药物治疗等。

调整饮食 饮食对于高血压病的控制非常重要。患者应减少食盐的摄入量,避免摄入咸菜等高盐食物;同时,增加钾的摄入量,多吃新鲜的蔬菜和水果,如香蕉、橙子、菠菜等。这些食物富含钾,可以帮助患者降低血压。此外,高血压病患者应避免摄入饱和脂肪酸和反式脂肪酸,少吃油炸食品和动物内脏等,选择瘦肉、鱼类等健康食材。保证营养均衡,适量摄入优质蛋白质,避免暴饮暴食。

适度运动 适度运动,可以帮助高血压病患者维持血压稳定。患者应根据自己的身体状况选择合适的运动方式,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。患者应每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,或者75分钟的高强度有氧运动。运动强度应循序渐进,避免过度劳累。坚持适度运动,不仅能帮助患者减轻体重,还能改善患者的心血管功能,降低血压。

保持良好的心态 长期精神压力过大,会导致血压升高。患者应学会放松和减压,选择冥想、深呼吸、瑜伽、听音乐等方式。患者应合理安排工作和生活,避免过度紧张和焦虑,积极面对生活中的挑战和困难。

规律作息 保持规律的作息时间,有利于血压保持稳定。患者应每天保证充足的睡眠,以7小时~8小时为宜,避免熬夜,养成早睡早起的习惯。规律的作息,有助于调节生物钟,维持身体正常的生理功能。

戒烟限酒 吸烟和饮酒,都是高血压病的危险因素。长期吸烟,会损害血管内皮细胞,加速动脉粥样硬化,导致血压升高;长期大量饮酒,也会导致血压升高。因此,患者应尽早戒烟,限制饮酒量。

药物治疗 如果改善生活方式后血压仍无法控制在正常范围内,患者应在医生指导下进行药物治疗。降压药物的种类繁多,包括利尿剂、 β 受体阻滞剂、钙离子拮抗剂、血管紧张素转化酶抑制剂和血管紧张素受体阻滞剂等。患者应遵照医嘱选择合适的药物,并坚持长期服用,不可随意停药或更改剂量。在药物治疗期间,患者应定期测量血压,记录血压变化,以便医生根据血压情况调整治疗方案;同时,注意药物的副作用,如有不适及时就医。

注意事项

定期监测血压 高血压病患者应定期监测血压,了解自己的血压状况。患者应每天在固定时间测量血压,并记录下来,以便医生评估治疗效果。

保持健康的生活方式 高血压病患者应坚持合理饮食、适度运动、减轻压力、规律作息和戒烟限酒等。这些措施,不仅有助于降低血压,还能提高患者的生活质量。

避免诱发因素 高血压病患者应避免一些可能诱发血压升高的因素,如寒冷刺激、情绪波动、过度劳累等。

定期体检 高血压病患者应定期进行体检,了解自己的身体状况,特别是要关注心脏、大脑、肾脏等器官的健康状况,及时发现并处理潜在的健康问题。

高血压病是一种常见且危害严重的慢性病。虽然它悄无声息,但是只要我们足够重视并采取有效的控制措施,就能够降低其带来的风险。高血压病患者调整生活方式和进行药物治疗,可以过上健康、正常的生活。让我们从现在做起,从点滴做起,共同守护我们的身体健康!

(作者供职于上海航道医院内科)

耳穴压豆的能效及应用

□谭齐喜

耳穴压豆这一中医传统疗法,虽然操作看似简单,但是蕴含着深刻的中医智慧,能为我们的健康带来意想不到的好处。

耳朵,这个看似小巧的器官,在中医理论中却是一个微小的人体全息图。人体的各个器官和四肢在耳部都有相应的反射区。这些反射区如同一个个“健康密码”,刺激它们能够调节人体经络气血的运行,进而影响全身的生理功能。耳穴压豆正是基于这一原理,采用王不留行籽、菜籽或磁珠等光滑的圆形颗粒,贴压在耳部特定穴位上,适度地按压刺激后激发经络气血的良性循环,从而达到预防和治疗疾病的目的。

耳穴压豆,在缓解疼痛方面效果显著。对于各种急性、慢性疼痛,如头痛、牙痛、关节痛、痛经等,都能发挥良好的止痛作用。以头痛为例,刺激耳部的神门穴、皮质下耳穴、枕耳穴等穴位,可以调节大脑神经的兴奋性,缓解血管痉挛,从而减轻头痛症状。牙痛时,按压耳垂部的牙痛点,能快速缓解疼痛。这些小小的耳穴,就像是身体自带的天然止痛开关,简单一按便能为疼痛患者带来丝丝慰藉。

耳穴压豆,对于缓解颈椎病症状也有显著的效果。颈椎病是一种常见的疾病,主要表现为颈部疼痛、僵硬、肩背不适等,严重时还可能伴有手臂麻木、头晕等。耳穴压豆,可以促进局部血液循环,缓解颈部肌肉的紧张和疼痛。坚持使用耳穴压豆,不仅可以改善颈椎病引起的头痛、肩背痛、手臂麻木等症状,还可以调节神经系统,提高睡眠质量,显著提升患者的生活质量。

在调节脏腑功能方面,耳穴压豆同样大显身手。耳穴压豆,可以促进消化系统的正常运行,改善食欲不振、消化不良、腹胀、便秘等问题。例如,刺激耳部的胃耳穴、脾耳穴、大肠耳穴等穴位,能够增强胃肠道蠕动,调节消化液的分泌,使脾胃功能恢复平衡。

对于失眠、焦虑、抑郁等症状,耳穴压豆也有独特的优势。刺激心耳穴、肝耳穴、肾耳穴、神门穴等穴位,具有宁心安神、疏肝理气、滋阴降火的功效,可以调节人体的情志状态,帮助患者缓解压力,放松身心,提高睡眠质量,重拾内心的宁静。

此外,耳穴压豆还在辅助治疗慢性病方面发挥着积极作用。高血压病、糖尿病、肥胖症等疾病患者,坚持刺激耳穴,可以控制血压、血糖水平,调节机体的代谢功能,减轻疾病症状,提高生活质量。在康复治疗领域,耳穴压豆能促进肢体功能的恢复。比如,刺激中风后遗患者的耳部相应穴位,可以改善肢体的血液循环和神经功能,加快康复进程。

耳穴压豆的操作简便易行,适用于各个年龄段的人群。中医医师会根据患者的病情和体质,准确地选取耳穴。

当然,耳穴压豆虽然效果显著,但是并非万能。在应用耳穴压豆治疗疾病时,患者应根据病情合理选择,必要时可与其他中医疗治方法相结合,以取得更好的治疗效果。另外,对于耳部有炎症、破损或过敏体质者,应谨慎使用耳穴压豆。

(作者供职于广东省江门市新会区大泽镇卫生院)

心梗的康复要点

□于茜茜

的负担,增加药物性肝炎的风险。患者应保持健康的生活方式,限制饮酒量。

关注特殊人群 老年人、儿童、孕妇,以及有肝脏疾病史的人群,是药物性肝炎的高发人群。这些人群在使用药物时应特别谨慎。

治疗与康复

一旦确诊为药物中毒引发的急性肝衰竭,患者应立即停用引起肝损伤的药物,并且根据实际情况进行治疗,包括使用新鲜血浆、白蛋白等营养支持,维持生命体征稳定。严重时,患者可能需要人工肝辅助、活性炭吸附、透析治疗及肝移植等方法来替代肝脏功能。

以上措施,可以有效预防药物性急性肝衰竭。在治疗过程中,患者应积极配合医生的治疗方案,保持良好的心态和生活方式,以提高康复效果。

(作者供职于河南省长葛市人民医院内科)

药物中毒如何引发急性肝衰竭

□赵海娇

药物中毒引发急性肝衰竭是一种严重的临床综合征,发生机制复杂多样,涉及药物直接损伤、免疫系统激活以及肝脏代谢功能紊乱等方面。本文主要介绍药物中毒如何导致急性肝衰竭,并提出相应的预防策略。

药物中毒引发急性肝衰竭的机制

直接损伤 许多药物,尤其是具有毒性的药物,如对乙酰氨基酚、某些抗生素、抗结核药物、解热镇痛药物等,可以直接损伤肝细胞。这些药物及其代谢产物通过自由基或中间代谢产物的作用,导致细胞膜脂质过氧化,进而引发肝

细胞损伤。

免疫系统激活 药物及其代谢产物,可以刺激免疫系统或获得性免疫系统,激活细胞凋亡通路,启动对胆汁排泄系统的破坏。这种肝损伤往往难以预料,虽然某些药物的毒性不大,但是对于自身免疫系统异常患者来说,可能引发严重的肝损伤。

肝脏代谢功能紊乱 肝脏是代谢药物的主要器官,长期或大量使用某些药物,会导致肝脏代谢功能紊乱,影响肝脏的正常功能。例如,某些药物可能抑制肝脏解毒酶的活性,使肝脏无法有效清除体内的有害物质,引发肝损伤。

药物中毒引发急性肝衰竭的症状

药物中毒引发急性肝衰竭的症状多种多样,包括全身乏力、食欲下降、讨厌油腻食物、恶心呕吐,以及尿液呈深黄色或褐色等。严重时,患者还可能出现肝区不适、上腹部胀满、发热、皮疹、黑便和昏迷等症状。如果出现这些症状,提示肝功能已经严重受损,患者需要及时到医院就诊。

预防措施

规范用药 使用药物时,患者应严格按照医生的建议和药品说明书服药,避免自行购买药物,随意更改药物剂量或服药时间。患

者应了解药物的适应证、禁忌证以及不良反应等信息,以便及时发现异常情况。

注意药物之间的相互作用 多种药物同时使用,会增加肝损伤的风险。在就诊过程中,患者应告知医生自己正在使用的所有药物,以便医生评估药物相互作用的风险,并调整治疗方案。

定期体检 定期进行肝功能检查,是预防药物性肝炎的重要手段。定期体检,可以帮助患者及时发现肝功能异常,以便采取相应的措施。

避免过量饮酒 酒精是肝脏的“天敌”。长期大量饮酒,会加重肝

坚持血脂检测 促进心血管健康

□崔坤友

在现代生活中,心血管健康问题日益受到人们的关注。血脂异常作为心血管疾病的主要危险因素之一,其威胁不容忽视。血脂检测,可以帮助患者及时发现血脂异常,为心血管健康保驾护航。本文主要介绍血脂检测的重要性、常见指标及解读。

血脂检测的重要性 血脂检测是利用生物化学方法,对血液中的脂质成分进行定量和定性分析,以评估个体的血脂水平。血脂检测在心血管疾病的预防、诊断和治疗中起着重要作用。根据血脂检测结果,我们可以了解血液中的胆固醇、甘油三酯等成分的水平,从而判断是否存在血脂异常。

血脂异常,特别是总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇水平过高,以及高密度脂蛋白胆固醇水平过低,都是动脉粥样硬化的危险因素,会增加冠心病等心血管疾病的风险。

常见指标及解读

总胆固醇 总胆固醇是血液中所有胆固醇的总和,包括高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇等。总胆固醇水平过高,是动脉粥样硬化的危险因素之一。健康的总胆固醇水平,应低于5.17毫摩尔/升(根据具体实验室标准有所不同)。

甘油三酯 甘油三酯的来源包括饮食摄入和自然合成。心血管疾病、肥胖症、糖尿病等疾病的发

生,与甘油三酯水平过高密切相关。健康的甘油三酯水平,应低于2.30毫摩尔/升。

高密度脂蛋白胆固醇 高密度脂蛋白胆固醇被称为“好胆固醇”,因为它能够将胆固醇从周围组织运送到肝脏进行代谢,从而降低动脉粥样硬化的风险。一般来说,高密度脂蛋白胆固醇水平越高,心血管健康状况越好。

低密度脂蛋白胆固醇 低密度脂蛋白胆固醇被称为“坏胆固醇”,因为它容易沉积在血管壁上,形成动脉粥样硬化斑块。低密度脂蛋白胆固醇水平过高,是心血管疾病的重要危险因素。健康的低密度脂蛋白胆固醇水平,应为2.00毫摩尔/升~3.12毫摩尔/升(根据患者

的风险状况有所不同)。

血脂检测在守护心血管健康中的作用

血脂检测作为心血管健康的“预警器”,具有以下作用。

早期发现血脂异常 血脂检测,可以帮助患者尽早发现血脂水平的异常变化,从而采取相应的干预措施,降低心血管疾病的风险。

评估心血管疾病的风险 血脂异常是心血管疾病的主要危险因素之一。血脂检测,可以帮助医生评估心血管疾病的风险程度,从而为患者制定个性化的预防和治疗方案。

监测治疗效果 对于已经确诊高血脂症或心血管疾病的患者,血脂检测可以帮助医生监测患者的

病情进展和治疗效果,以便及时调整治疗方案。

培养健康的生活方式 血脂检测,能为患者提供重要的健康信息,帮助患者了解自己的血脂状况。基于这些数据,患者可以采取积极健康的生活方式,包括合理饮食、适度运动、戒烟限酒等,以预防血脂异常,维护心血管健康。

总之,血脂检测是守护心血管健康的重要工具。这项检测,不仅可以帮助患者尽早发现血脂异常,还能帮助医生评估心血管疾病的风险、监测治疗效果。让我们重视血脂检测,共同守护心血管健康,享受健康美好的生活。

(作者供职于广东药科大学东莞清溪医院检验科)

优化门诊护理 提升就医体验

□李岩岩

随着医疗技术的不断进步和患者需求的日益提升,门诊护理已经不再局限于简单的疾病治疗,而更加注重患者的就医体验。中医门诊、慢性病门诊和康复门诊作为门诊护理的重要组成部分,其高效、优质的服务对于提升患者满意度、促进患者康复具有重要意义。

中医门诊:传承与创新并重,提升就医品质

中医门诊以独特的诊疗方法和深厚的文化底蕴,吸引了众多患者前来就诊。为了提升中医门诊患者的就医体验,我们需要从以下几个方面入手。

优化就诊流程 使用智能预约系统,减少患者等待时间;设置清晰的就诊指引牌,帮助患者快速找到就诊区域;提供便捷的缴费和取药服务,提高就诊效率。

强化中医特色护理 开展拔罐、针刺、艾灸、按摩等中医特色技术,满足患者的多元化需求。

注重患者教育 举办中医健康讲座,提供中医养生咨询服务等方式,可以帮助患者了解中医药知识,增强自我保健能力。

慢性门诊:精细化管理,促进患者康复 慢性门诊是慢性病患者的长期治疗和管理的场所。为了提升慢性病患者的就医体验,我们需要实施精细化管理。

建立健康档案 为每一位慢性病患者建立健康档案,记录患者的病史、用药情况、检查结果等信息,为后续治疗提供有力支持。

个性化治疗方案 根据患者的

实际情况,制定个性化的治疗方案。定期随访和评估,可以帮助医生及时调整治疗方案,确保治疗效果。

加强患者教育 举办慢性病知识讲座、发放健康教育资料等方式,可以提高患者对疾病的认知和管理能力。同时,建立患者互助小组,鼓励患者之间分享经验和心得。

康复门诊:全面康复,提高患者的生活质量

康复门诊是患者康复过程中的重要环节。为了提升康复门诊的就医体验,我们需要注重以下几

个方面。

功能评估与个性化康复计划 使用各种评估工具和方法来确定患者的功能水平,包括肌肉力量、关节活动度、平衡能力、协调能力等。根据评估结果,制订个性化的康复计划,目标是改善患者的功能,减轻症状,提高生活质量。

多元化康复手段 提供物理治疗、运动疗法、言语治疗等多种康复手段,满足患者的不同需求。同时,结合中医药特色疗法,如中药熏洗、耳穴压豆等,可以提高患者的康复效果。

心理支持与家庭参与 提供心

理咨询和支持,帮助患者和家属应对疾病带来的心理影响。鼓励家庭成员参与患者的康复过程,共同促进患者康复。

高效的门诊护理 提升患者就医体验的重要途径。中医门诊、慢性病门诊和康复门诊作为门诊护理的重要组成部分,其高效、优质的服务对于促进患者康复、提高患者满意度具有重要意义。

未来,我们将继续以患者为中心,不断优化门诊护理流程和服务质量,共筑高效门诊护理新篇章。

(作者供职于山东省冠县人民医院)

些力量训练,如俯卧撑、举重等,但应在医生指导下进行。

坚持适度运动 可以增强患者的心肌收缩力,提高心肺功能,促进血液循环。需要注意的是,运动要注意强度和时长,不能让身体过于劳累。患者在运动中,如果出现胸痛、呼吸困难等症状,应立即停止运动并到医院就诊。

饮食调理 合理饮食,对心梗患者的康复非常重要。患者应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则。

患者减少食盐的摄入量,有利于控制血压,从而减轻心脏的负担。另外,患者应避免摄入咸菜等过咸的食物,每天食盐的摄入量不超过5克。

患者还应养成每天午睡的习惯,及时缓解身心疲劳。另外,患者要避免过于劳累,长时间连续工作或者做一些高强度的体力活。

心理调适 心梗患者可能存在心理创伤,容易出现焦虑、恐慌等不良情绪,对康复非常不利。因此,患者应保持乐观的心态,可以多和家人、朋友沟通交流,必要时接受心理咨询,以缓解心理压力。患者可以培养一些兴趣爱好,转移注意力,放松心情。

戒烟限酒 吸烟及过量饮酒,都会增加心梗的风险。吸烟,会导致血管内皮细胞损伤,促进动脉粥样硬化形成,增加心梗的风险;过量饮酒,则会增加心脏的负担,导致心律失常等。因此,心梗患者应戒烟限酒。

总之,心梗患者在康复中需要综合考虑以上几个方面。除此之外,患者还应定期复查,根据检查结果及时调整治疗方案。

(作者供职于山东省济南市第五人民医院医疗质量管理办公室)