# 高血压的治疗和预防

□陈艳丽

高血压是指以体循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)增高为主要特征(收缩压≥140毫米汞柱,舒张压≥90毫米汞柱),可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。高血压病是较常见的慢性病,也是心脑血管病最主要的危险因素。部分高血压病患者可能会出现胸闷不适、阵发性眩晕、四肢麻木等症状,出现这些症状,需要引起大家重视,及时到医院就诊。

**病因**

**饮食因素** 高血压与人们的饮食习惯有很大的关系,不恰当的饮食结构,比如过多的食用钠盐,低钾饮食,大量饮酒或摄入过多的饱和脂肪酸,都会使血压升高,成为高血压的危险因素。

**过于肥胖** 人体内的脂肪含量过高,过于肥胖也是导致高血压的危险因素,特别是腹部肥胖的人群,需要定期监测血压。

**精神因素** 人们如果长期处于抑郁、压力过大、烦躁不安或焦虑的情绪中,容易导致体内交感神经兴奋,引起血压升高。

**运动量过少** 人们平时不注意运动,长时间久坐,在体力活动不足的情况下,也可能诱发高血压。

**其他** 例如遗传因素、血脂异常、糖尿等,也是诱发高血压的关键因素。

**治疗**

**药物治疗** 对于高血压患者需要采用相应的降压药物进行治疗,常用的降压药物有氨氯地平、美托洛尔、比索洛尔、贝那普利、福辛普利等,同时还需要服用利尿剂,比如吲达帕胺、速尿片等。

**营养治疗** 日常生活中,高血压患者需要限制食盐的摄入,人们每天摄入食盐量最好不超过5克。同时,需要控制热量,肥胖是导致高血压的原因之一,所以肥胖患者需要控制饮食,达到标准体重。

高血压患者还需要补充钙元素、镁元素、钾元素等,这也有一定的降压作用;香烟中的尼古丁容易刺激心脏,导致血压升高,所以患者需要戒烟;适当喝一些绿茶,对于防治高血压有一定的帮助,但不要喝浓茶;平时可以多吃保护血管、降低血压的食物,比如芹菜、胡萝卜、木耳、黄瓜、香蕉、海带等,另外还可以多吃降血脂的食物,比如山楂、绿豆等;不宜吃腌渍类的食物,尽量不喝咖啡、不吃辛辣食物;养成良好的饮食习惯,少食多餐,不要暴饮暴食。

**预防**

**适当运动** 运动可以提高人体免疫力和抵抗力,在一定程度上也可以预防高血压。特别是有高血压家族遗传史的人群,要注意做好预防措施。运动的方式很多,比如快走、游泳、散步等,每天运动1小时左右,但不要过量运动。

**调整心态** 高血压的出现很多时候是因为患者压力过大,长期焦虑导致的,所以在预防高血压方面,要注意调整好自己的心态,不要有太大的心理压力,平时可以多和家人、朋友沟通交流,做一些自己喜欢的事情。

高血压患者需要长期服用药物控制血压,注意不要出现漏服的情况,避免引起严重后果。同时,高血压患者要定期到医院监测血压,遵照医嘱调整药量。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城县疾病预防控制中心)

# 带你了解糖尿病

□温盼云

糖尿病是一种常见的代谢性疾病,属于慢性疾病中的一种。糖尿病患者的典型症状是“三多一少”,也就是多饮、多尿、多食,体重减轻。部分糖尿病患者会出现皮肤瘙痒的情况,以外阴瘙痒较为常见。

**治疗**

**营养治疗** 糖尿病患者需要根据自己的身高、体重、年龄、性别等,计算每天所需要的总热量,如果是体力劳动者、孕妇、儿童以及营养不良的人群,可以适当进行调整,如果是肥胖患者,可以适当控制热量,减轻体重。

建议糖尿病患者在日常的饮食中加入粗粮,不吃果糖、蜜糖、蔗糖以及麦芽糖等制品。蛋白质的摄入量不超过15%,如果患者肾功能不全,需要减少蛋白质、胆固醇的摄入,胆固醇一天的摄入量不能超过300毫克。

日常饮食的合理分配很重要,可以根据患者的病情、生活习惯、药物的治疗情况等进行分配,比如早中晚三餐搭配的比例可以是1:1:1或1:2:2。

过于肥胖的糖尿病患者需要定期随访,如果体重不能下降,需要控制饮食或调整饮食方案,避免体重增长。同时,需要合理搭配主食和副食,主食是血糖的主要来源,患者应计算控制,副食中的蛋白质以及脂肪等也可能转变为血糖,在选择食物时需要注意,控制总量。

**药物治疗** 常用的治疗糖尿病的药物主要有格列本脲、格列齐特、那格列奈、阿卡波糖等。皮下注射胰岛素是糖尿病患者控制血糖的有效方式,严重的糖尿病患者,或患者出现并发症的情况下,可以采用皮下注射胰岛素的方式控制血糖。

**手术治疗** 如果患者控制饮食加上运动后,依然不能有效地减轻体重,且血糖不能控制在正常范围内,可以采用代谢手术的方式减轻体重。

**预防**

**良好的生活方式** 首先是合理饮食,糖尿病患者需要控制总热量的摄入,不吃肥腻、油炸、高胆固醇的食物,需要少食多餐,不应暴饮暴食。

适当运动也是很重要的,运动可以提高免疫力,对于预防糖尿病也是有一定帮助的。另外,糖尿病患者需要控制血糖、血脂,戒烟、戒酒,保持平和的心态。

**加强糖尿病筛查** 对于糖尿病高危人群需要定期进行糖尿病筛查,比如年龄大于45岁且身体质量指数≥24的人群,存在糖尿病家族史的人群,有高血压病、心脑血管疾病的人群,年龄大于30岁以上的孕妇,都需要进行血糖筛查。

糖尿病患者在用药方面一定注意严格遵照医嘱,不能过量用药、擅自用药,更不能擅自停药,避免血糖升高,引起严重后果。

糖尿病患者要注意早睡早起,不要熬夜,保持良好的心态,不要有太大的心理压力。平时注意监测自己的血糖、血压,出现任何异常症状都需要引起重视,及时到医院检查处理。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城县疾病预防控制中心)

# 孕中期的保健与检查

□刘桂芳

每位女性都希望自己可以生出一名健康可爱的宝宝,想要顺利分娩,孕期检查必不可少。

孕期分为孕早期、孕中期和孕晚期,每个时期的检查项目都不同,整个怀孕过程中,孕妈妈大概需要进行13次~15次的产检,定期产检不仅能了解准妈妈各阶段的身体变化,还能观察到各阶段胎宝宝的生长发育情况。孕妈妈需要注意的是,不能错过重要的产检项目,通过本文带你了解孕中期的几个关键检查项目,以及孕中期的保健要点。

**孕中期的保健要点**

**按时产检** 女性怀孕后一定要及时进行产检,孕期产检不仅可以评估孕期风险,还可以判断胎儿的发育是否正常,所以孕妈妈千万不能因为怕麻烦而忽略了产检的重要性。

**合理膳食** 怀孕期间一定要注意合理安排饮食,很多孕妈妈担心吃得少对胎儿不好,其实影响胎儿大小的因素有很多,如遗传因素、体内激素等。如果孕妇在孕期不合理安排饮食,不仅会使自己的体重快速增长,还会引起很多并发症,如高血压病、妊娠糖尿病等。建议孕妈妈少食多餐,可以多吃新鲜的水果蔬菜,保证自己和宝宝所需要的营养。

**作息规律** 孕妈妈在孕期需要注意休息,保证充足的睡眠,孕妈妈休息好,宝宝才能快速成长。

**适当锻炼** 运动不仅对胎儿健康发育有益,也对孕妇顺利分娩起到帮助作用,适当的运动可防止腹壁松弛造成的胎位不正及难产。孕妈妈通过运动,可以增强腰腹肌和骨盆底肌肉力量,防止产道撕裂及产后出血。适合准妈妈的运动有散步、游泳等。

**补充钙和铁** 孕中期胎宝宝会快速生长,此时所需要的营养物质也增多,胎宝宝需要从妈妈体内获取生长的营养,很容易导致孕妈妈出现缺钙、贫血的症状,这时需要孕妇多吃含铁丰富的食物,如动物内脏、菠菜、木耳等,同时,可以多补充奶制品、豆类、鸡蛋等含钙元素较高的食物。除了食补外,孕妈妈也可以到医院咨询医生,补充身体缺失的微量元素。

**孕中期检查项目**

孕中期通常指妊娠第13周到第28周,这个时期的检查项目包括但不限于以下几个方面:

**宫颈长度检查** 孕中期宫颈口周围的宫颈长度以及开口情况需要定期检查,以排除早产的风险。

**羊水穿刺** 对于有高风险的孕妇来说,羊水穿刺可以检测胎儿染色体异常、遗传病等问题。

**产前筛查** 通过孕妇血液中的生化指标和超声检查,筛查胎儿是否有发育异常的风险。

**血糖检测** 孕妇容易出现妊娠糖尿病,需要定期监测血糖水平。

**胎儿超声检查** 超声检查可以观察胎儿的生长发育情况、器官结构和异常情况等。

**产前检查** 定期进行产检可以了解孕妇和胎儿的身体健康状况,及时发现和处理异常情况。

(作者供职于山东省滨州市无棣县海丰街道便民服务中心)

# 如何降低重症患者俯卧位通气的压力性损伤

□殷 伟

在重症监护室中,俯卧位通气是一种常见的治疗方法,可以改善重症患者的氧合指数和通气功能,但是俯卧位通气可能会导致患者压力性损伤,特别是对于肺部已经受损的患者。压力性损伤会进一步加重肺部损伤,并增加患者并发症的风险。因此,降低俯卧位通气的压力性损伤对于保障患者的安全和康复至关重要。

**适当设置通气参数**

在俯卧位通气过程中,合理设置通气参数非常重要。过高的气道峰压和平台压力会增加肺泡的过度膨胀和气道压力传导,从而导致压力性损伤。合理的通气参数设置应包括控制峰压和平台压力,避免过度膨胀和肺泡塌陷。此外,还应根据患者的肺力学特征和病情变化进行动态调整。

**应用低潮气量通气**

低潮气量通气是一种有效降低压力性损伤的方法。通过限制每次呼吸的潮气量,可以减少肺泡的过度膨胀和气道压力传导。一般建议使用6毫升/千克的潮气量,并根据患者的具体情况进行调整。此外,低潮气量通气还可以减少患者肺部感染和呼吸机相关性肺炎的风险。

**实施肺保护性通气**

肺保护性通气是一种综合的治疗方法,以减少俯卧位通气对肺部的损伤。肺保护性通气包括低潮气量通气、平台压力限制、气道内正压通气末屏气和适当的呼气末正压水平。通过减少肺泡过度膨胀和压力传导,降低压力性损伤的发生。

**定期监测和评估患者的肺力学**

定期监测和评估患者的肺力学参数对于降低压力性损伤非常重要。通过监测患者的气道峰压、平台压力、潮气量和呼气末正压等指标,可以及时发现患者肺部异常情况,并进行相应的调整。此外,还可以通过肺功能检查和影像学评估,了解患者的肺部状态,尽早发现和处理可能出现的损伤。

**加强护理措施和团队合作**

在俯卧位通气过程中,加强护理措施和团队合作对于降低压力性损伤至关重要。护理人员应密切观察患者的病情变化和呼吸机参数,及时与医生沟通,共同制定和执行合适的护理方案。此外,还应加强患者的体位翻转和床旁理疗,以改善通气分布和预防肺不张。

**提供适当的营养支持**

适当的营养支持对重症患者的康复和压力性损伤的预防非常重要。合理的营养补充可以提供足够的能量和营养物质,促进患者的免疫功能和肺组织修复。此外,护理人员要注意维持患者水电解质平衡和液体管理,有利于预防肺水肿和呼吸机相关性肺损伤。

降低重症患者俯卧位通气的压力性损伤是保障患者安全和康复的重要措施。通过以上方法可以有效降低俯卧位通气的压力性损伤的发生。重症监护室的医务人员应密切关注患者的病情变化,与团队紧密合作,为患者提供安全有效的俯卧位通气治疗,以提高患者的康复率和生存质量。

(作者供职于汶上县人民医院)

# 羊水栓塞的诱发因素和并发症

□孙希荣

羊水栓塞是指在分娩过程中羊水突然进入母体血液循环引起的急性肺栓塞,过敏性休克,弥散性血管内凝血,肾功能衰竭或猝死的严重分娩期并发症。羊水栓塞发病快,病情凶险,病死率高,是由于污染羊水中的有形物质(胎儿毳毛,角化上皮,胎脂,胎粪)和促凝物质进入母体血液循环引起的。患者在发病初期,容易出现胸痛、呼吸急促、憋气、呕吐、恶心等症状。那么,羊水栓塞病因以及诱发因素有哪些?有什么并发症呢?

**病因**

**羊膜腔内压力过高** 产妇在临产后,如果羊膜腔内压力过高,羊水有可能被挤入产妇破损的微血管中,从而进入到母体血液中循环,引起羊水栓塞。

**母胎屏障破坏** 产妇在分娩过程中,因各种原因造成子宫损伤,羊水会通过破损的血管进入人体血液循环中。

**胎膜破裂** 大多数的羊水栓塞出现在胎膜破裂后,羊水通过小血管进入血液循环中。

**诱发因素**

**年龄因素** 一般35岁以上的产妇属于高龄产妇,出现羊水栓塞的概率相对较大。

**产妇多次分娩** 产妇在多次分娩的情况下对于子宫的伤害较大,容易损伤子宫的下段以及宫颈部位,如果产妇在分娩时出现宫颈裂伤,容易增加羊水栓塞的风险。

**羊水过多** 这也是诱发羊水栓塞的原因之一,所以需要准妈妈在孕期控制羊水量。

**剖宫产** 在进行剖宫产手术时,容易导致子宫切口静脉血窦大开放,这时如果没有及时将羊水吸出,在子宫收缩的情况下,羊水就容易进入血管内,从而诱发羊水栓塞。

**其他** 比如前置胎盘、胎膜早破、刮宫术、子宫破裂等。

**并发症**

**脑损伤** 产妇因为低血氧,容易导致永久性的、严重的神经损伤,甚至可能引发脑死亡。

**死亡** 羊水栓塞导致产妇死亡的概率较高,约有20%的产妇是因为羊水栓塞而死亡的。

**胎儿脑损伤及死亡** 羊水栓塞不仅对产妇来说很危险,对于胎儿也是很危险的。胎儿可能因为羊水栓塞,出现脑损伤或死亡。

对于羊水栓塞的产妇需要有专门的人员进行护理,注意保持患者的呼吸道畅通,同时需要给患者留置导尿管,观察患者尿液排出的颜色和尿量,避免患者出现肾功能衰竭的情况。

医务人员需要定时为患者测量血压、脉搏、呼吸等。同时,进行血小板以及血凝酶的检查。在护理的过程中,还要防止患者出现感染的情况,特别是预防肺部感染。羊水栓塞严格来说是没有办法预防的,伴有羊水栓塞风险的产妇一定要提高警惕,严密监察,做到早诊断,早治疗,这样才能更好地降低死亡的风险。

(作者供职于潍坊市昌乐县齐城中医院)

# 老年人骨折后的注意事项

□陈德强

老年人行动不便且骨骼比较脆弱,摔倒及骨折的风险较高。随着年龄的增长,老年人的身体机能下降,骨密度也在下降,骨质量减低,骨骼的坚硬程度会有不同程度的减弱,在受到暴力作用时,容易导致骨折,且发生骨折后恢复比较困难。通过本文带大家了解老年人骨折后的注意事项。

**骨折后怎么办**

老年人若发生骨折,应及时到医院就医治疗。老年人容易出现粉碎性骨折,主要是因为老年人多数都存在骨质疏松的情况,部分老年人骨质疏松程度还比较严重,因此比较容易引发粉碎性骨折。此外,老年人骨折后手术风险较高,如果卧床保守治疗,容易引发多种并发症,如下肢深静脉血栓、肺炎、褥疮、关节功能减退等。因此,在老年人发生骨折后,要听从医生建议,尽早进行系统治疗才可以使疾病尽早恢复。

**注意事项**

**减少卧床时间** 很多老年人由于自身原因需要卧床休养,但长时间卧床会诱发很多并发症。因此,骨科医生建议,老年骨折患者进行骨折内固定治疗后2天~3天就可以下床活动,这样可以促进老年人的血液循环,降低并发症的发生概率。

**不可随意乱动** 建议下床活动并不代表患者可以随意乱动,如果还没有进行规范治疗就随意乱动,很可能造成无法正位的现象,因此,在没有进行正规治疗前,患者不能自主行动。

**防止褥疮的发生** 对于需要卧床的老年人要防止褥疮的发生,老年人骨折后,如果需要长期卧床静养,家属要多为患者进行体位变换,促进血液循环,减少皮肤长期受压而出现褥疮。

**预防泌尿系统感染** 老年骨折患者因卧床,大小便需要家人的帮助,患者可能害怕麻烦家人而不敢多喝水,容易引起泌尿系统感染,女性的感染率较高。因此,家人要鼓励患者多喝水,每日应摄入2000毫升以上的水分,增加排尿量,清洁尿道,预防感染。

**关注心理变化** 很多老年人因骨折后活动受限,导致出现一定的心理问题。所以,在疾病恢复阶段,家属要做好患者心理安慰工作,鼓励老年人积极配合医生进行治疗,尽早进行功能训练。

**饮食禁忌**

**不可盲目补钙** 部分人认为骨折后需要大量补钙,这样可以促进患处的恢复。这种方式并不完全正确,有的患者身体中并不缺钙,此时增加钙的摄入,很可能引起其他并发症。

**做到饮食均衡** 骨折后的老年人,常伴有局部水肿、充血等情况,需要多吃营养丰富的食物,例如西红柿、包菜、胡萝卜等,可以促进骨痂生长和伤口愈合。

**多吃易消化的食物** 患者在骨折恢复期常常因为行动不便或是伤口疼痛,出现精神不济、食欲减退的情况。因此,日常饮食在保证充足营养摄入的同时应尽量选择容易消化的食物,防止便秘的情况发生。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城县中医医院)

# 科学看待女性更年期

□刘九平

女性随着年龄的增长,卵巢功能逐渐衰退,体内雌激素、孕激素下降,很多女性会出现月经紊乱、潮热、出汗、烦躁、心悸、失眠等症状,这在医学上被称为更年期综合征。更年期综合征还会导致骨质疏松、骨折、心脑血管疾病、老年痴呆症等。

更年期是女性一生中必经的一个阶段,如果处于更年期的女性没有明显的不适症状,日常注意饮食清淡,保证充足的睡眠,保持生活规律,大多数女性可以平稳度过这个特殊时期。

**饮食调理** 更年期女性可以通过饮食调理改善不适症状。更年期女性在日常生活中可以多吃新鲜的蔬菜和水果,同时注意控制脂肪的摄入,减少高脂肪食物的摄入;多吃富含优质蛋白的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼肉、瘦肉、豆类等;适当吃富含钙和维生素D的食物,如奶制品、绿叶蔬菜、蛋黄等;注意控制盐分和糖的摄入量,也可以通过食用豆制品来调节雌激素水平,如豆浆、豆腐、豆腐皮等。

**心理调节** 更年期女性要保持积极乐观的心态,避免精神紧张、激动、生气、愤怒等不良情绪,培养自己的兴趣爱好,多做一些自己感兴趣的事,转移注意力。另外,也要学会调节不良情绪,可以找人倾诉或找心理医生寻求帮助。

**生活调理** 更年期女性要合理膳食,保证充足的睡眠,养成良好的作息习惯;适当进行体育锻炼,如打太极拳、散步等;积极治疗与更年期有关的疾病,如高血压病、糖尿病等;保持心情愉悦,避免不良情绪的发生,可以通过听音乐、看书来缓解紧张的情绪。如果有更年期综合征家族遗传史的女性,在更年期一定要多加注意,出现任何不适症状要及时到医院就诊。

**中医治疗** 中医治疗更年期综合征,主要是通过补肾、养心、活血化瘀等方法,调节人体的阴阳平衡。一些中成药可用于更年期综合征的治疗,如养心安神颗粒、知柏地黄丸等。同时,还可以采用中医特色疗法,如针灸、中药熏洗等,缓解患者不适症状。

部分女性更年期综合征的不适症状会持续很长时间,如果不加以干预和治疗,会严重影响女性的生活质量。此时,需要患者到更年期门诊就医,寻求医生的帮助,补充激素来改善不适症状,比如芬吗通、替勃龙、利维爱等。一般在患者出现月经紊乱,有潮热、盗汗等不适症状时,就可以开始补充激素。

补充激素的时间界定为:60岁以下或绝经10年之内,超过这个范围的患者一般不建议使用激素治疗。

更年期是每个女性都要经历的一个阶段,如果不重视,会影响女性的身心健康,增加患病风险。如果女性出现更年期症状,可以通过调节情绪、改变生活方式和药物治疗等方法来缓解症状。一旦发现更年期综合征,要及时到医院就诊,在医生的指导下进行治疗和调理。

(作者供职于江苏省东台市人民医院)