

高血压患者的日常注意事项

□李雪

高血压是一种常见的慢性疾病，被称为“寂静的杀手”，因为大多数情况下没有明显的症状，但长期不控制可以导致严重的并发症，如心脏病、脑卒中和肾脏疾病。因此，对于高血压患者来说，健康的生活方式非常重要，可以帮助他们更好地控制病情，降低并发症风险。本文将对此做详细介绍。

饮食方面

- 1.低盐饮食：高血压患者应严格限制食盐的摄入量，每天不超过6克。高盐饮食会使体内水分滞留，增加血管内压力，导致血压升高。高血压患者可以选择使用香料和草药来增添食物的味道，减少对盐的依赖。
- 2.健康的饮食习惯：建议高血压患者多食用蔬菜、水果、全谷类食物和低脂乳制品，这些食物富含纤维、维生素和矿物质，有助于降低血压。同时，高血压患者应减少饱和脂肪和胆固醇的摄入，选择低脂食物。

体育锻炼

- 1.适度锻炼：高血压患者应该进行适度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。这些运动可以增强心脏功能，改善血液循环，降低血压。高血压患者每周至少进行150分钟的中等强度运动，分多次进行。
- 2.定期锻炼：每天坚持锻炼，有助于降低血压、增强心脏功能和改善整体健康状况。高血压患者应固定锻炼时间，养成定期锻炼的习惯。

生活习惯

- 1.戒烟限酒：烟草和酒精对高血压患者的健康有害，应尽量戒烟和限制酒精的摄入。烟草中的尼古丁会导致血管收缩，使血压升高。过量饮酒会损害心脏和肝脏功能，影响血压控制。
- 2.控制体重：维持适当的体重可以降低血压。高血压患者应通过健康的饮食和适度的运动来控制体重，遵循均衡饮食原则，控制热量摄入，避免暴饮暴食。

药物治疗

- 1.按时服药：高血压患者应严格按照医生的指示服用降压药物，不要随意停药或改变药物剂量。服用药物是控制高血压的重要手段，定期按时服药可以保持稳定的

血压水平。

- 2.定期复诊：定期复诊，便于医生评估血压的控制情况。医生会根据患者的血压情况和整体健康状况制订治疗计划，并定期监测疾病进展。

监测血压

- 1.定期测量血压：高血压患者应购买一台血压计，在家中定期测量血压，以了解自己的血压情况，及时发现异常。
- 2.记录血压数据：这些血压数据可以帮助医生评估疾病控制情况，并作为调整治疗方案的参考依据。高血压患者可以写血压日记，记录每次测量血压的日期、时间和测量值，并与医生分享。
- 3.注意测量条件：测量血压时，应保持环境安静、坐姿舒适，不要吃东西、喝茶等，并按照血压计的说明书操作，确保测量的血压值准确。

总之，高血压是需要终身管理和控制的疾病。通过遵循上述日常注意事项，高血压患者可以更好地控制血压，降低并发症的风险。除了饮食、运动、生活习惯的调整，定期就诊、积极参与康复和教育活动，与医生保持良好的沟通，也是非常重要的。只有综合采取措施，才能有效控制高血压。如果高血压患者有疑问或困惑，应及时咨询医生，以便获得专业的建议和指导。

(作者供职于新乡市第一人民医院全科医学科)

尿路感染的诊断、治疗与预防

□管亚磊

尿路感染的发病机制

- 1.细菌感染
尿路感染通常是由细菌侵入尿道、膀胱或肾脏引起的。常见的致病菌包括大肠杆菌和金黄色葡萄球菌等。这些细菌通过黏附和侵入尿道上皮细胞，进而扩散至膀胱和肾脏，引发感染。
- 2.免疫系统响应
尿路感染激活了机体的免疫系统，包括炎症细胞、抗菌肽和细菌溶菌酶等。免疫系统通过释放炎症介质引发炎症反应，吸引白细胞趋向感染部位，并释放抗菌肽杀灭细菌。然而，免疫系统响应的形式和强度存在个体差异，这就是为什么有些人容易发生尿路感染，而其他人不容易发生尿路感染。
- 3.宿主与细菌的相互作用
宿主和细菌之间的相互作用是尿路感染发展的重要环节。宿主的尿液流动、抗菌肽等因素都会影响细菌的黏附和繁殖。此外，一些细菌还可能通过形成生物膜或产生各种毒素来逃避宿主的防御机制。了解宿主与细菌的相互作用，对于研发新的治疗方法至关重要。

尿路感染的诊断、治疗与预防

- 1.诊断方法
尿路感染的诊断主要依赖临床检查和实验室检测。常用的临床检查方法包括尿液分析和尿培养。尿液分析可以检测白细胞、红细胞等指标，而尿培养则可以确定细菌的种类和数量。此外，还可以通过影像学技术如B超和CT(计算机断层成像)等，来评估尿路的结构和功能。
- 2.治疗策略
尿路感染的治疗一般包括抗生素治疗和辅助治疗。选择合适的抗生素是关键，应根据细菌的敏感性和病情来确定。此外，辅助治疗如增加水分摄入、保持良好的个人卫生习惯、使用抗炎药物等也可以帮助缓解症状和促进康复。
- 3.预防方法
预防尿路感染的关键是加强个人卫生，如勤洗手、保持皮肤清洁和避免尿液滞留等。此外，保持充足的水分摄入和及时排尿也有助于尿路的清洁和细菌的清除。对于反复发作的尿路感染患者，可能需要进行进一步检查和预防。

尿路感染的研究进展

- 1.尿路感染的分子机制
近年来，相关研究揭示了尿路感染的分子机制。通过深入了解宿主与致病菌之间的相互作用、细菌毒力因子的表达和宿主的免疫反应，有望发现新的治疗靶点和针对尿路感染的新药物。
- 2.抗生素耐药性问题
随着抗生素的广泛应用，引起尿路感染的细菌对抗生素的耐药性逐渐增加。解决抗生素耐药性问题是当前尿路感染研究的重要方向之一。研究人员正在寻找新的抗菌药物和新的治疗策略，以应对抗生素耐药菌的挑战。

(作者供职于滨州市阳信县人民医院泌尿外科)

您了解肿瘤的微创介入治疗吗

□唐胜军

一提到肿瘤的治疗，人们往往会想到放疗、化疗或者手术治疗，对微创介入治疗的了解较少。实际上，微创介入治疗在当前临床肿瘤治疗中的应用已经比较广泛，其作为一种重要的治疗手段，为较多的肿瘤患者创造了生存的机会。那么，肿瘤微创介入治疗到底是怎么回事呢？我们一起来了解一下吧！

什么是肿瘤微创介入治疗

肿瘤微创介入治疗，是一种以微创手段，将导管等介入器械进入肿瘤内部或周围进行治疗的方法，常用的治疗手段包括肿瘤栓塞、肿瘤消融、介入放疗、介入化疗等。微创介入治疗可以有效地控制肿瘤的生长和扩散，缓解患者的症状，提高患者的生活质量，并能够在一定程度上延长患者的生存时间。

哪些患者适合肿瘤微创介入治疗

- 1.早期肿瘤根治性治疗。如数目小于3个的实性原发性肿瘤或转移性肿瘤。
- 2.中晚期肿瘤的治疗。可联合化疗、靶向治疗或免疫治疗，能够提高治疗效果。
- 3.手术后复发、残留，或放疗、化疗后复发以及对放疗、化疗不敏感的实体肿瘤，尤其是不能或不愿意手术而又不能接受放疗或化疗的老年肿瘤患者。
- 4.不适合手术、放疗和化疗的肿瘤患者。

肿瘤微创介入治疗方式有哪些

- 1.动脉内化疗栓塞。包括TAE(经导管血管栓塞术)、TARE(经动脉放射栓塞)等多种方式。直接将化疗药物注入肿瘤供血动脉，以杀灭肿瘤细胞，阻断肿瘤供血动脉，切断肿瘤营养来源，使肿瘤缺血、缺氧，进而延缓肿瘤发展，使肿瘤逐步缩小甚至坏死。
- 2.肿瘤消融治疗。主要有射频、微波、冷冻、激光等方法。在影像设备的引导下，将消融针精准穿刺进肿瘤内，连接消融仪，通过高温或低温效应使肿瘤变性坏死。
- 3.肿瘤粒子植入。将放射性粒子精准植入肿瘤内，使其持续释放射线，通过内照射来摧毁肿瘤。照射可使肿瘤细胞的DNA(脱氧核糖核酸)断裂，使肿瘤逐渐萎缩。
- 4.相关并发症的介入治疗。随着疾病的发展，肿瘤可压迫食管、气管、血管、胆管。通过引流或支架植入的方法，维持这些正常管道的通畅，改善呼吸、血运等，降低肿瘤对患者的影响，以改善其生活质量。

微创介入治疗的优点

- 1.可通过经皮穿刺、血管穿刺插管进行治疗，精准到靶病灶，创伤较小且出血量少，具有微创性、精准度高的优势。
 - 2.微创介入治疗成功后，可在短时间内快速缩小肿瘤，或使出血立刻停止，狭窄的宫腔立刻开通，伴随症状随即消失。
 - 3.微创介入治疗时采取局部麻醉，患者可在清醒状态下接受治疗，大大减少了手术对脏器的损伤和对脏器功能的干扰，术后恢复快。
- 微创介入治疗凭借独特的优势，在肿瘤治疗中发挥着重要的作用，具有较高的应用价值。

(作者供职于莘县人民医院)

重症肌无力是不治之症吗

□黄立新

重症肌无力的病因

重症肌无力的病因尚未完全明确。目前，研究表明，下面的因素可能与该疾病的发生相关：

- 1.自身免疫反应：重症肌无力被认为是一种自身免疫性疾病，即免疫系统错误地攻击和破坏身体组织。在重症肌无力中，免疫系统会产生针对神经肌肉接头处的特定抗体，称为抗乙酰胆碱受体抗体。这些抗体干扰了神经冲动通过神经肌肉接头的传递，导致肌肉无力和疲劳。
- 2.胸腺问题：胸腺是胸腺组织分泌的具有生理活性的一组多肽，在儿童和青少年时期发挥着重要作用。在一些重症肌无力患者中，胸腺腺可能存在于异常，如增生、肿瘤或异常的免疫细胞聚集。
- 3.遗传因素：虽然大多数重症肌无力患者没有家族史，但有些人可能存在特定的基因变异，增加了患病的风险。因此，遗传因素仍然不容忽视。

常见的治疗方法

- 1.药物治疗：药物治疗是重症肌无力管理的主要方式，包括服用乙酰胆碱

酯酶抑制剂、免疫调节药物，血浆置换和静脉注射免疫球蛋白。乙酰胆碱酯酶抑制剂可以增加乙酰胆碱在神经肌肉接头的浓度，从而改善神经冲动的传递。免疫调节药物可以抑制免疫系统的活动，减少自身免疫反应。

- 2.手术治疗：对于一些重症肌无力患者，手术可能是一种有效的治疗方式。最常见的手术是胸腺切除术。该手术可以减少症状、降低免疫活性，并有助于长期控制疾病。
- 3.康复治疗：康复治疗在重症肌无力患者中起着重要作用。康复师可以为患者制订个性化锻炼方法，以改善肌肉力量，提高日常功能。

日常生活注意事项

- 1.重症肌无力为一种慢性病，有些疾病可能使其恶化，如上呼吸道感染、腹泻、甲状腺疾病等，应注意避免。
 - 2.有些抗感染药物、抗精神病药物、心血管药物、部分抗癫痫药物、部分抗风湿药物可能会加重病情。患者就医时，应及时告知医师自己是否有重症肌无力，并遵医嘱服药。
- (作者供职于岳阳县人民医院呼吸内科)

焦虑症的症状与误区

□张兆英

近年来，患有焦虑症的人越来越多，并且多以青年人为主。焦虑症得不到干预和正确的引导，可能会引发严重的心理问题，继而影响患者的日常生活和机体健康。本文就围绕焦虑症进行论述，对大家科普相关知识。

什么是焦虑症

焦虑症是一种常见的心理疾病，其特征包括持续担心、紧张、恐惧和不安感。焦虑症还可能引发身体上的症状，如心悸、呼吸困难等，严重影响个人的生活质量和日常功能。

焦虑症的症状

- 1.持续不安或紧张
感到不安或紧张是焦虑症常见的症状。这种不安可能是无法控制的，即使在没有明显的原因或危险的情况下也会持续存在。
- 2.过度担心
个体可能会出现过度担心的情况，且无法停止或控制，涉及生活各个方面。
- 3.身体症状
焦虑症常伴随一系列身体症状，如心悸、头晕、呼吸困难、胃部不适等。
- 4.睡眠问题
焦虑症常常干扰睡眠，个体可

难以入睡、易醒、睡眠不深或者做噩梦。

- 5.焦虑恐慌发作
突然出现的强烈恐惧和焦虑，伴随心悸、胸闷、呼吸困难、颤抖等症状。
- 6.社交困难
焦虑症可能导致个体对社交活动产生恐惧，尤其是在人群中或公共场合。
- 7.专注力和记忆力下降
焦虑症会干扰个体的专注力，导致难以专注、记忆力下降和决策困难。
- 8.冲动控制困难
焦虑症可能导致个体出现冲动行为，如冲动购物、暴食过多或过少等。

焦虑症的这些症状因人而异，且程度也有差异。如果出现这些症状，建议咨询医疗专业人士，以获取准确的诊断和治疗建议。

焦虑症的这些认知误区要避免

- 1.焦虑症只是一种过度担心
焦虑症不仅仅是过度担心，还会伴随身体症状和心理症状。所以，出现焦虑症后应正确应对，积极应对。
- 2.焦虑症只是一种情绪问题
焦虑症是一种临床诊断的心理疾病，不仅涉及情绪问题，还会影响个

体的健康和功能，不注重干预和引导可能会引发严重后果。

- 3.只要心情放松，焦虑症就会消失
虽然心理放松技巧可能有助于缓解焦虑症，但是严重的焦虑症可能需要综合治疗，包括心理疗法和药物治疗。
- 4.焦虑症不需要治疗，会自行消退
焦虑症往往是一种持续且慢性的疾病，不会自行消退，若长期不注意会导致病情持续加重，继而引发更严重的问题。适当的治疗可以帮助个体管理症状，并提高生活质量。
- 5.只有特定场合的焦虑才是焦虑症
焦虑症可表现为对各种各样的情境感到焦虑，不仅限于特定场合。常见的情境包括社交活动、有工作压力等。

6.焦虑症是一种弱点或缺陷
焦虑症不是个体的弱点或缺陷，它像其他疾病一样，是可以适当治疗和管理来控制的。因此，我们要提高对焦虑症的认识，用积极的态度对待焦虑症，并寻求支持和帮助。

(作者供职于临沂市平邑县精神病医院精神科)

冠心病防治要控制血脂和血糖

□周彦辉

众所周知，心脏是维持人体正常运转的“发动机”，心脏的跳动为血液流动提供动力，将氧气、营养物质等运送到各组织器官，同时带走代谢废物，以保证机体的新陈代谢。而冠心病发生在心脏部位的病变，会影响人体的正常运转和新陈代谢，威胁人们的生命安全。随着冠心病发病率的上升，人们对该疾病的重视度越来越高。下面将为大家普及如何有效防治冠心病。

为何要控制血脂和血糖

血脂是血浆中的中性脂肪(甘油三酯和胆固醇)和类脂(磷

脂、糖脂、固醇、类固醇)的总称，广泛存在于人体中。它们是生命细胞的基础代谢必需物质。当血脂过高时，过多的脂质沉积于血管壁，导致动脉粥样硬化，进而造成动脉粥样硬化。在动脉粥样硬化的影响下，患者容易出现心绞痛、心肌梗死、冠心病等心血管病。

长期高血糖状态会引起动脉粥样硬化，尤其是冠状动脉粥样硬化，导致冠状动脉斑块形成，继而引起冠状动脉管腔狭窄，最终导致其供应的心肌缺血、缺氧，引发冠心病、心绞痛甚至心肌梗死。

可以说，高血脂和高血糖都会导致冠状动脉粥样硬化，进而增加各种心脑血管疾病的发生风险。因此，控制血脂和血糖是预防冠心病的重要环节。

如何控制血脂和血糖

- 1.健康饮食。限制动物脂肪的摄入量，适量摄入优质脂肪。动物脂肪以饱和脂肪为主，避免摄入过多而使胆固醇水平增高。饮食以水果、蔬菜和全谷类食物为主，并坚持低盐饮食，能够起到控制血糖和胆固醇的作用。
- 2.药物控制。他汀类药物是调血脂的常用药物。可应用瑞舒伐他汀、洛伐他汀、普伐他汀等他

汀类药物进行血脂控制；他汀不耐受者，胆固醇水平不达标者，严重混合型高脂血症者，应考虑多种调脂药联合应用。对于血糖过高的患者，可应用磺脲类、双胍类、格列奈类药物进行治疗。

3.保持良好的生活习惯。加强运动、保持饮食均衡、作息规律是控制胆固醇和血糖水平有效的办法。

- 4.定期体检。只有及时发现血糖和血脂水平异常，才能进行有效干预。因此，建议20岁以上的成年人定期进行血脂和血糖水平检测；具有危险因素者，如超过45岁的男性、绝经女性、吸烟、肥胖、

有家族史者，应每半年到1年检测一次。

血脂和血糖的控制是冠心病防治的重要内容。除此之外，高血压、高尿酸血症等疾病也与冠心病的发生有着密切的关系。因此，要积极治疗这些疾病。吸烟也是冠心病的危险因素之一，尼古丁会引起血管收缩，强迫心脏更用力做功，一氧化碳会降低血氧含量，导致血管内膜受损。所以，要避免吸烟，养成良好的生活习惯，提高冠心病的防治效果。

(作者供职于高青县芦湖街道办事处社区卫生服务中心)