

高血压病患者如何自我管理

□黄兰灵

高血压病对人体的危害很大,主要表现在对心、脑、血管、肾脏和眼底的损害。我国高血压病患者人数众多,给患者家庭和社会造成了沉重的负担。

医务人员及时开展健康教育,可以帮助患者改善生活方式和合理使用降压药物,控制病情发展,减少并发症,提高生活质量。本文主要介绍高血压病患者做好自我管理的方法。

减少钠的摄入量

增加钾的摄入量

钠可显著升高血压,增加高血压病的风险,适度减少钠的摄入量,可有效降低血压。《中国高血压防治指南(2018年修订版)》表明,摄入过多的钠,钾的摄入量不足,以及钾钠摄入比值较低,是我国高血压病发病的危险因素。

高血压病患者可以从以下几方面入手:减少使用烹调用盐及含钠量高的调味品(包括味精、酱油、含盐量较高的豆瓣酱等);避免或

减少食用含盐量较高的加工食品(如咸菜、加工肉类、腌制品等);在烹调食物时,使用定量盐勺;肾功能良好者可选择低钠的替代盐;增加富含钾的食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入量,但要注意的,肾功能不全者补钾前应咨询医生。

合理膳食

合理膳食可以降低高血压病的风险。在日常生活中,高血压病患者应以水果、蔬菜、低脂奶制品、全谷物、植物蛋白质为主,减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量。

控制体重

高血压病患者要将体重维持在健康范围内。正常人BMI(身体质量指数):18.5~23.9,男性腰围低于90厘米,女性腰围低于85厘米;所有超重和肥胖的患者应该减重。

在营养均衡的基础上减少每日摄入的总热量,控制高热量食物(高脂肪食物、含糖饮料和酒类等)

的摄入量,适当控制碳水化合物的摄入量;进行规律的中等强度的有氧运动,避免久坐。此外,高血压病患者还可以使用行为疗法,如制订科学用餐计划,记录摄入的食物种类和重量,计算热量等,也对减轻体重有一定帮助。

需要注意的是,减重计划应长期坚持,速度因人而异,不可急于求成。高血压病患者可以将目标定为一年内体重减至初始体重的5%~10%。

戒烟限酒

吸烟是心血管疾病和癌症的主要危险因素之一,被动吸烟也会增加心血管疾病的风险。戒烟虽然不能降低血压,但是可以降低心血管疾病的风险。因此,高血压病患者应该戒烟。

过量饮酒会增加高血压病的风险,且其风险随着饮酒量的增加而升高,限制饮酒可使血压降低。因此,高血压病患者应限制饮酒量,选择低度酒,避免饮用高度烈

性酒和长期饮用大量啤酒。

适度运动

高血压病患者定期锻炼身体,可降低心血管疾病的风险。因此,高血压病患者(为了降低血压),除日常活动外,应每周锻炼4天~5天,每天累计30分钟~60分钟进行中等强度的有氧运动(如快走、慢跑、骑自行车、游泳等)。运动可采取有氧、阻抗和伸展等形式,以有氧运动为主,无氧运动作为补充,不可进行剧烈运动。在运动过程中,若出现头晕、胸闷、恶心、呕吐、肢体摇摆等症,患者应立即停止运动,休息片刻仍不能缓解应及时就医。

家庭血压监测

家庭血压监测可获取日常生活状态下患者的血压信息,不仅可以帮助医生排除“白大衣性高血压”,检出隐性高血压,还可以增强患者的主动参与性,改善患者治疗依从性。高血压病患者应使用

合格的上臂式自动血压计测量血压。

血压未达标者,应每天早晚测量血压1次,每次测量2遍~3遍,连续7天,6天血压的平均值可以作为医生治疗的参考依据;血压达标者,每周测量1次血压。患者要规范操作,如实记录血压测量结果,以便随访时提供给医务人员作为参考。

保持心理平衡

及时缓解精神压力是高血压病和心血管疾病防治的重要方面。患者减轻精神压力,保持乐观的心态,有助于降血压。如果自我调节效果不佳,患者可以到专业医疗卫生机构就诊,避免由于精神压力导致血压波动过大。

总之,高血压病的发病原因与不良生活方式息息相关。虽然患者规律服用降压药非常重要,但是还要纠正不良生活方式。

(作者供职于百色市人民医院神经内科)

含氧制剂可以暂时中和口臭,为人们提供清新的口气。

常用口腔喷雾 市场上有很多种口腔喷雾产品,可以临时遮盖口臭,但并不是长久的解决办法。

切勿随意使用口香糖 虽然口香糖可以在一定程度上掩盖口臭,但是应选择低糖或无糖的口香糖,并且不要过于依赖口香糖。

食用新鲜的蔬菜和水果 一些新鲜的蔬菜和水果,如苹果、胡萝卜等,有助于清洁口腔,并为人们提供清新的口气。

口臭是一个常见问题,通过了解原因并采取预防措施,我们可以有效减少或避免口臭。保持良好的口腔卫生习惯、合理饮食,以及定期体检,都是保持口气清新的重要措施。此外,戒烟限酒也有助于解决口臭问题,同时有益于身体健康。

(作者供职于山东省滨州市阳信县金阳街道社区卫生服务中心口腔科)

口臭:探寻原因与预防之道

□李淑梅

口臭,也称恶臭气息或口腔异味,是一种让人感到尴尬和困扰的问题。口臭不仅会影响人际交往,还可能暗示着口腔或全身健康问题。本文主要探讨口臭的原因,以及一些预防措施。

主要原因

口臭是由口腔中产生的气味引起的,这些气味源于口腔中的细菌和食物残留。然而,部分口臭患者可能与身体其他健康问题有关。

口腔疾病 口腔中的细菌和食物残渣是常见的口臭来源。细菌会分解食物残渣,产生硫化氢等恶臭化合物。不正确的口腔卫生习

惯、龋齿、牙周疾病等都可能致口臭。

消化系统疾病 胃肠道疾病也会引起口臭,如胃食管反流病和胃溃疡,会让患者产生口腔异味。

呼吸系统疾病 口腔与呼吸系统相连。因此,呼吸系统疾病也可能导致口臭,例如鼻窦炎和扁桃体炎等。

代谢性疾病 某些代谢性疾病(如糖尿病和肾脏疾病等),可能会导致体内产生臭味,引发口臭。

预防方法

虽然口臭可能有多种原因,但是我们可以采取一些预防措施,减

少或避免口臭。

保持良好的口腔卫生习惯 保持良好的口腔卫生习惯是预防口臭的关键。人们每天应刷牙2次,每次至少2分钟,使用牙线清洁牙缝,定期更换牙刷和进行口腔检查,这些都是维持口腔健康的重要措施。

饭后漱口 漱口可以帮助人们清洁口腔,并减少细菌滋生。人们可以选择含氟漱口口水漱口,有助于防止蛀牙,并保持口气清新。

调整饮食 人们要避免摄入辛辣、刺激性食物,如大蒜、洋葱等,这些食物容易产生口臭;选择新鲜的水果、蔬菜,保持口腔湿润,有助

于预防口臭。

定期体检 定期体检有助于早期发现和潜在的健康问题。如果发现口臭与口腔疾病无关,应及时到医院就诊。

戒烟限酒 烟草和酒精不仅对口腔健康有害,还可能导致口臭。戒烟限酒不仅有助于改善口腔气味,还有益于身体健康。

勤换牙刷 定期更换牙刷是防止细菌滋生重要措施。当牙刷毛出现分叉或变软的情况时,应立即更换新的牙刷。

应对方法

使用口腔含氧制剂 一些口腔

心血管疾病的预警信号

□孟丽华

心血管疾病包括冠心病、高血压病、心力衰竭等。心血管疾病通常由多种因素引起,如高血压、高血脂、高血糖、抽烟、肥胖等。心血管疾病是导致患者死亡的主要原因之一。因此,了解心血管疾病的症状和预警信号,对于预防和及早诊断疾病起着重要作用。本文主要介绍心血管疾病的常见症状和预警信号,帮助患者及时发现和处理心血管健康问题。

常见症状

心绞痛 心绞痛是指由于心脏供血不足引起的一种胸痛,通常会被患者形容为胸闷、胸痛

等。患者可能会感受到一种压迫性的疼痛感,一种沉重的感觉或一种紧迫感。这种疼痛常常在进行体力活动或情绪激动时出现,并且在休息或服用硝酸甘油后逐渐缓解。

呼吸困难 呼吸困难是心血管疾病患者常见的症状之一,特别是在心力衰竭的情况下更加明显。患者可能会感到呼吸急促或气短,甚至在安静时也存在呼吸困难的状况。这种症状是由心脏和肺部充血导致的肺组织水肿和血液积聚,影响了正常的气体交换。

眩晕和昏厥 眩晕和昏厥是由心律失常、心脏节律不齐或心脏传导障碍引起的。如果出现眩晕和

昏厥,可能暗示患者存在严重的心脏问题,比如心动过缓、心动过速或心脏传导异常等。

预警信号

情绪激动时感到胸部不适 如果患者在情绪激动时,感到胸部不适,甚至疼痛,并且在休息后得到缓解,那么很可能是心绞痛的预警信号。在这种情况下,患者应立即到医院就诊,以便确定出现症状的原因,从而采取相应的干预措施。

持续性胸痛或不适感 持续性胸痛或不适感是非常严重的症状,特别是当胸痛伴随着呼吸困难、大量出汗、恶心或呕吐等其他不适症

状。这可能是心脏病发作的征兆,如果出现持续性胸痛或不适感,患者应该立即拨打120求助。

突然发生眩晕或昏厥 突然发生眩晕或昏厥是心脏病的一种警示信号。这种情况可能表明患者心脏供血不足,导致脑血流受阻,或者暗示患者存在一些严重的心脏问题。因此,如果出现这些症状,患者及其身边人必须及时拨打120求助。

持续感到肢体肿胀、水肿,以及持久的疲劳感 如果患者持续感到肢体肿胀、水肿,以及持久的疲劳感,尤其是在长时间站立后症状更加明显,那么很可能是心脏病引起的。因此,为了能够确定症状的

根源,患者应进行心脏检查,以便采取相应的治疗手段。

心血管疾病是全球范围内的致命疾病,早期诊断和治疗对于患者的生存和生活质量起着重要作用。了解心血管疾病的常见症状和预警信号,有助于及早发现问题并采取预防措施。

胸痛、呼吸困难、眩晕、昏厥、肢体肿胀和不明原因的体重下降等,可能是心血管疾病的预警信号,需要引起我们的关注。如果出现以上症状,患者应及时就医并积极接受治疗,以保障自己的健康和生命安全。

(作者供职于济南市中西医结合医院心内科)

颅底肿瘤是指发生在颅底区域的肿瘤,其位置的特殊性导致手术难度较大。然而,随着医学技术的不断发展,内镜下颅底肿瘤切除术逐渐在临床广泛应用。本文主要介绍内镜下颅底肿瘤切除术的优点。

原理和步骤

原理 内镜下颅底肿瘤切除术是一种显微外科手术。这种技术通过使用高分辨率显微镜或内窥镜来观察和切除颅底肿瘤。相比传统手术,内镜技术能够提供更加清晰和放大的视野,使医生能够准确定位肿瘤的位置。此外,内镜技术还能够保护周围的正常组织和神经结构,从而实现肿瘤的完整切除。

步骤 内镜下颅底肿瘤切除术一般需要以下步骤:

1.术前准备:在手术前,患者需要接受全身麻醉,并进行一些必要的准备工作,比如剪头发、手术区域消毒等。

2.插入内窥镜:医生会将内窥镜插入患者的口腔或鼻腔,然后引导内窥镜到达颅底肿瘤所在的位置。医生应具备熟练的技巧,在这个过程中确保准确操作。

3.观察和切除:通过内窥镜,医生可以清楚地观察颅底肿瘤的具体位置和范围。同时,医生会使用特殊的内窥镜操作器械来切除肿瘤。

4.结束和恢复:手术结束后,医生会对手术区域进行彻底清洗,确保没有任何污染物残留。同时,医生还会给予患者必要的护理和恢复措施,帮助患者尽快恢复正常状态。术后,患者需要遵照医嘱定期复查,进行康复评估。

内镜下颅底肿瘤切除术的优点

□唐文海

内镜下颅底肿瘤切除术的优点

显微镜观察和放大效果 内镜下颅底肿瘤切除术能够提供更清晰和放大的视野,帮助医生观察肿瘤的位置、边界和周围结构,辅助手术操作。相比传统开放式手术,内镜技术可以更准确地定位和切除颅底肿瘤,提高手术的精确性和安全性。

保护周围神经结构 颅底区域是神经组织密集的区域,手术操作容易对正常神经产生损伤。通过内镜下颅底肿瘤切除,医生可以更好地保护和辨认周围的正常神经组织,降低手术风险和并发症的发生率。

创伤小、恢复快 内镜下颅底肿瘤切除术是一种微创手术,与传统的开放式手术相比,手术创伤小,患者出血量少,疼痛程度较低。同时,由于手术侵袭性较小,患者术后恢复得快,住院时间也相对缩短。

辅助术中影像化技术 内镜下颅底肿瘤切除术结合术中影像技术,如三维重建和导航系统,可以进一步提高手术的准确性和安全性。医生可以基于术中影像,精确定位和切除颅底肿瘤,减少手术风险。

综上所述,内镜下颅底肿瘤切除术是一种颅底肿瘤治疗的手术方式。该技术可以提高手术的精确性和安全性,促进患者术后尽快康复。然而,内镜下颅底肿瘤切除术依赖医生的操作经验和设备条件,同时也不适用于所有颅底肿瘤。随着医疗技术的不断创新和普及,内镜下颅底肿瘤切除术将在颅底肿瘤治疗中发挥越来越重要的作用,为患者提供更好的治疗效果。

(作者供职于单县中心医院)

浅谈C反应蛋白

□李群

人们在就诊时,医生除了经常开具血常规化验单外,还会开具C反应蛋白化验单。那么,许多人问:“什么是C反应蛋白?”“为什么要检测C反应蛋白呢?”

C反应蛋白是一种能与肺炎球菌C多糖反应形成复合物的蛋白质。在人体受到感染或损伤时,C反应蛋白是血液中急剧上升的蛋白质。C反应蛋白可清除入侵人体的病原体,在人体免疫系统发挥重要的保护作用。

C反应蛋白主要反映体内的炎症指标,常在疾病发生时6小时~8小时升高,24小时~48小时达到高峰,升高的程度与感染或炎症的严重程度相关。C反应蛋白常用于细菌和病毒感染的鉴别与诊断。感冒通常由细菌感染或病毒感染引起。大多数细菌感染引起的感冒,会导致C反应蛋白升高;而病毒感染引起的感冒,C反应蛋白不升高。

除了作为炎症指标外,C反应蛋白还有以下作用。
评估术后感染和并发症的风险 病毒或细菌感染、心肌梗死、免疫复合物沉积等因素都可导致组织损伤。在组织损伤的急性期,C反应蛋白作为一种非特异性标志物会明显升高。术后监测C反应蛋白,可用于评估术后感染及并发症的风险。术后5天~7天,患者C反应蛋白若持续升高,表明出现感染或血栓。

监测器官移植排斥反应 器官移植后3天内,患者C反应蛋白升高,随后开始下降;若其不降低,则提示存在早期排斥反应。

评估疾病活动性和监控疗效 C反应蛋白为10毫克/升~50毫克/升,表示轻度炎症;C反应蛋白升高至100毫克/升,表示存在较严重的疾病;C反应蛋白高于100毫克/升,表示存在细菌感染的情况。患者在感染时,可以根据C反应蛋白的变化来决定抗生素的剂量。

(作者供职于周口市第一人民医院检验科)

儿童皮肤护理要点

□刘译镁

儿童的皮肤是儿童身体健康的一面镜子。对于护士来说,儿童皮肤护理是护理工作中不可忽视的重要环节之一。儿童的皮肤较为脆弱,容易受到外界环境的刺激和引发过敏等问题。正确的皮肤护理方法不仅能保持儿童的皮肤健康,还可以帮助儿童预防皮肤过敏。本文将带您深入了解儿童皮肤护理的重要性,以及如何预防皮肤过敏,为家长提供全面的皮肤护理建议。

沐浴护理

适宜的温度与湿度 儿童在沐浴时,适宜的温度和湿度对于儿童皮肤的护理起着重要的作用。护士在帮助儿童沐浴时,应确保水温适宜,不宜过热或过冷,一般在37摄氏度~38摄氏度为宜。此外,还要保持浴室内的湿度适宜,不要过于干燥或潮湿。

使用温和的洗护用品 选择

适合儿童皮肤的洗护用品非常重要。儿童使用的洗发水、沐浴露等产品,应选择无刺激性的天然或专门为儿童设计的产品,避免使用含有刺激性化学成分的洗护用品,以免对儿童皮肤造成损害。

轻柔地按摩与护理 儿童的皮肤较为脆弱,护士在帮助儿童沐浴的过程中,应使用温和的手法进行按摩与护理,避免过度揉搓和用力过大,以免对儿童的皮肤造成刺激和损伤;同时,应使用柔软的浴巾轻轻擦拭儿童的皮肤,避免用力摩擦。

保持皮肤清洁与湿润

日常清洁皮肤 日常清洁皮肤是保持儿童皮肤健康的重要环节之一。护士应指导家长正确掌握儿童皮肤的清洁方法,包括清洗脸部、手部、身体其他部位(特别是皮肤容易受污染的部位)。

保持湿润 儿童的皮肤容易干燥。因此,保持儿童皮肤湿润非常重要。在日常生活中,家长可以使用无刺激性的保湿乳液或霜类产品对儿童的皮肤进行保湿,特别是在季节交替或天气干燥时,更要注意避免皮肤干燥。护士应指导家长根据季节和天气的变化,适时给儿童的皮肤进行补水保湿。

衣物及用品护理

选择透气性好的衣物 给儿童挑选衣物时,家长应该选择透气性好的天然纤维材质的衣物,如棉质和麻质等。透气性好的衣物不仅可以儿童的皮肤得到良好的保护,还能减少对皮肤的刺激。

清洗与消毒 护士应该引导家长正确清洗和消毒儿童的衣物和生活用品。儿童的衣物应定期进行清洗,以保持其清洁与卫生。在洗涤儿童衣物的过程中,我们要谨

慎选择洗涤剂,避免使用刺激性的洗涤剂。正确的清洗和消毒方法,可以有效防止细菌和病毒的传播,保障儿童的健康。

科学饮食

提供均衡营养 为了确保儿童健康成长,家长应为儿童提供均衡的营养,包括蛋白质、维生素和矿物质等。护士可以与家长合作,共同制订科学的饮食计划,以确保儿童摄取充足的营养物质,避免养成挑食或偏食的习惯。挑食或偏食等不良习惯,可能会导致儿童营养不均衡,从而引发皮肤问题。

避免接触过敏原 有些食物可能会引发儿童皮肤过敏。因此,护士应向家长提供相关指导,让他们了解并避免儿童接触过敏原。常见的过敏原有牛奶、鸡蛋、花生、海鲜等。对于容易过敏的儿童,我们需要格外注意。除了食物容易