

控制血压 守护健康人生

□白 涛

血压对于维持身体健康非常重要。高血压病是诸多心血管疾病的主要危险因素之一。保持稳定的血压，不仅能预防疾病，还能提高患者的生活质量。

什么是正常血压和高血压

血压是指血液在血管内流动时对血管壁造成的压力。血压受多种因素影响，包括心脏的收缩和舒张、血管的阻力、血液的黏度等。正常血压是指动脉内血液对动脉壁的侧压力在正常范围内，是人体健康的重要标志之一。

正常血压的标准是收缩压90毫米汞柱~120毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)，舒张压60毫米汞柱~80毫米汞柱；正常高值血压的

标准是收缩压120毫米汞柱~139毫米汞柱，舒张压80毫米汞柱~89毫米汞柱。

高血压病是指动脉内血液对动脉壁的侧压力增高，是常见的慢性病之一。高血压是指收缩压≥140毫米汞柱和(或)舒张压≥90毫米汞柱。

血压过高会对人体健康造成危害。当血压维持在合理范围内时，血液可以正常地流向全身组织和器官，维持身体的正常功能。长期高血压，不仅会增加心脏病、中风、肾衰竭等疾病的发病风险，还会对心脏、大脑、肾脏等重要器官产生损害，严重时甚至可能危及患者的生命安全。

如何控制高血压病

为了控制高血压病，患者首先要积极接受药物治疗，其次可以通过改变饮食习惯、适度运动、合理减轻体重、戒烟限酒、减少压力等方式来控制血压升高。

药物治疗 对于调整生活方式后控制血压效果不佳的患者，药物治疗是很有必要的。医生应根据患者的实际情况，制定个性化的用药方案。常见的治疗高血压病的药物，利尿剂、ACE抑制剂(血管紧张素转化酶抑制剂)、钙通道阻滞剂、β受体阻滞剂、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂等。

遵照医嘱服药 高血压病患者应严格按照医生的处方，按时、足

量服用药物。一旦发现不良反应，患者应立即与医生沟通，及时调整用药方案。患者即使服用降压药物，也要保持健康的生活方式，维持血压稳定。

预防方法

合理饮食 高血压病患者应避免摄入高盐、高脂肪食物，适量摄入新鲜的蔬菜、水果，以及全谷类和低脂肪乳制品，有助于控制血压稳定。

适度运动 高血压病患者可以根据个人情况进行有氧运动，如快步走、跑步、游泳或骑自行车等。此外，患者还应定期进行肌肉锻炼，如举重或俯卧撑等。

戒烟限酒 过量饮酒会导致血

压升高。高血压病患者应限制酒精的摄入量。尼古丁会导致血管收缩，增加心脏的负担，从而使血压升高。戒烟可以帮助患者降低血压，降低心脏病和中风的风险。

减少压力 长期精神紧张和压力过大，会导致血压升高。患者可以通过冥想、练瑜伽或艺术创作等方式，放松身心，保持血压稳定。

控制血压从来不是一蹴而就的，需要我们从多方面努力。合理饮食、适度运动、保持心理健康、药物治疗等，都是控制血压的重要措施。在进行药物治疗时，患者要严格遵照医嘱用药。

(作者供职于山东省邹平市精神卫生中心)

牙齿脱落的急救措施

□高庆玲

当牙齿意外脱落时，很多人感到恐慌，不知所措。因此，及时采取急救措施是非常重要的。

急救措施

牙齿脱落的处理方法因情况而异。

对于乳牙脱落，这是一种自然现象，因为恒牙的萌出会促使乳牙牙根逐渐吸收，然后脱落。这种情况不需要过于担心。

如果牙齿受到外伤导致脱落，患者就需要立即采取措施。如果牙齿完全脱位，患者应立即将牙齿复位。用手拿牙齿时，患者应该拿着牙冠，避免触碰牙根。如果牙齿已经被污染，患者可以用生理盐水冲洗约10秒钟，再将牙齿尽量放回脱落牙的牙槽骨内。如果无法复位，患者可以将脱落的牙齿放在生理盐水中，然后尽快就医。需要注意的是，不要将脱落的牙齿干燥保存，因为这样会影响牙周膜和牙髓细胞活性，导致后期牙根吸收。

对于牙周病导致的牙齿脱落，患者需要尽快就医，医生会对牙周病的严重程度进行评估。如果牙齿已经脱落，还

要看后期牙槽骨的恢复情况，然后再根据牙槽骨恢复情况进行修复治疗。

再植流程

全面评估 医生将对脱落的牙齿进行全面评估，判断是否可以进行牙齿再植手术。医生将评估牙齿、牙槽骨的情况，以及患者的全身状况。

清洁和保存 如果患者可以进行牙齿再植手术，医生会对脱落的牙齿进行清洁和处理，以确保牙齿的存活度和稳定性。医生会使用专用的保存液来延长脱落牙齿的生存时间。

处理牙槽骨 如果患者可以进行牙齿再植手术，医生会对其牙槽骨进行处理。这包括去除牙槽骨中的杂质、修整牙槽骨形态等。

药物治疗 根据患者的具体情况，医生会开具药物进行治疗，以促进再植牙齿愈合，防止感染。

注意事项

遵照医嘱 进行牙齿再植手术后，患者需要严格遵照医生的建议，进行康复治疗。这包括按时服药、定期复查、避免摄入刺激性食物和保持口腔卫生

如何正确处理骨折

□高建峰

在日常生活中，我们可能会面临各种各样的意外。其中，骨折是常见的意外伤害之一。当骨折发生时，正确的处理方式对于患者的康复至关重要。本文主要介绍如何正确处理骨折，以及骨折后注意事项。

如何正确处理骨折

就地急救 一旦发生骨折，患者应立即停止活动，就地实施急救。现场人员应避免盲目搬动患者，以免加重伤情；同时，保持冷静，马上拨打急救电话。

固定患处 在等待急救人员到来的过程中，患者应尽量保持骨折部位静止。如有条件，家属可以使用绷带、夹板等物品对骨折部位进行固定，以减轻患者疼痛和防止二次损伤；切记，不要自行复位骨折部位。

迅速转运 急救人员到达现场后，应尽快将患者转运至医疗卫生机构救治；在转运的过程中，尽量保持骨折部位稳定，避免剧烈颠簸。

骨折后注意事项

遵医嘱医嘱 骨折后，患者应遵照医嘱按时服药、定期复查。患者不能擅自更改治疗方案或过早恢复活动。

保证充足的休息时间 骨折后，患者应保证充足的休息时间，避免过早进行剧烈运动，以免影响骨折部位愈合；同时，还要养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠。

功能锻炼 患者应在医生指导下适时进行功能锻炼，以促进骨折部位愈合和肢体功能恢复。在锻炼过程中，患者应循序渐进，避免过度劳累。

营养补充 骨折部位愈合需要充足的营养支持。因此，患者应养成良好的饮食习惯，适量摄入富含蛋白质、钙质的食物，如牛奶、豆类、鱼类等。

心理调适 骨折后，患者可能出现焦虑、抑郁等情绪问题。患者家属和医务人员应关注患者的心理状态，给予适当的心理支持和疏导。同时，患者也应积极调整心态，树立康复的信心。

安全防护 在康复期间，患者应格外注意安全。摔倒、碰撞等意外伤害，会使骨折部位再次受损。在日常生活中，患者应选择合适的辅助器具，如拐杖、轮椅等，以增加安全性。

定期复查 在康复期间，患者应按照医生建议，坚持定期复查。X线、CT

(计算机层析成像)等检查，可以帮助医生了解骨折部位的愈合情况；如果出现异常情况，应及时采取相应措施。

预防并发症 骨折后可能引发一系列并发症，如感染、血栓形成等。患者应积极预防并发症，如保持骨折部位清洁干燥、定期翻身、适度活动等；如果出现不适症状，应及时就医。

康复治疗 在康复过程中，患者可以利用康复治疗手段，如物理疗法、按摩等，以促进血液循环、减轻疼痛、加速功能恢复。

预防再次骨折 在康复过程中，患者应加强防护，避免再次发生骨折；同时，还要适量补充钙和维生素D等营养素，以增强骨骼强度，降低再次骨折的风险。

总之，正确处理骨折对于患者的康复至关重要。在骨折发生后，应遵循就地急救、固定患处、迅速转运的原则进行处理。同时，在康复过程中，患者应注意上述注意事项，以促进骨折部位愈合和肢体功能的恢复。

(作者供职于山东省菏泽市第三人民医院骨科)

慢性疼痛是一种持续时间长达数月或数年的疼痛，通常没有明显的疼痛触发因素。这种疼痛会极大地影响患者的正常生活和心理健康。慢性疼痛的病因多种多样，但它们有一些共同的特点。本文主要介绍慢性疼痛的常见病因，以及预防方法。

常见病因

骨骼和关节问题 骨骼和关节问题是慢性疼痛的常见原因之一，如骨折、关节炎、滑膜炎和韧带损伤等。这些问题可以导致患者长期出现疼痛和炎症症状，影响关节的正常功能。

肌肉和软组织问题 肌肉劳损、肌腱炎、纤维肌痛综合征和其他软组织问题，可能导致患者出现慢性疼痛症状。这种类型的疼痛通常伴随着肌肉紧张、僵硬和持续性不适等。

颈椎和腰椎间盘突出 颈椎和腰椎间盘突出问题，如椎间盘突出症，可能导致患者出现慢性颈部疼痛和腰背疼痛症状。

神经病变 神经病变是慢性疼痛的另一个原因，包括坐骨神经痛、三叉神经痛、糖尿病性神经病变等。神经病变会导致患者出现刺痛、放射痛、麻木等症状。

妇科疼痛 妇科疼痛问题，如子宫内膜异位症、子宫肌瘤和盆腔炎，可能导致患者出现慢性盆腔疼痛症状。

癌症相关疼痛 癌症患者通常会经历与肿瘤本身或治疗相关的慢性疼痛。肿瘤压迫、手术或放疗，可能引起患者疼痛。

慢性疼痛综合征 慢性疼痛综合征是指持续时间长达数月或数年的疼痛，通常没有明显的疼痛触发因素。这种疼痛可能影响患者多个身体部位，包括头部、背部、腰部和四肢。

心理健康问题 心理健康问题，如抑郁症和焦虑症，常伴随着躯体疼痛症状。心理健康问题会使患者疼痛症状加重，并影响患者对疼痛的处理能力。

防治方法

虽然慢性疼痛的病因多种多样，但是有一些方法可以帮助患者减轻疼痛感、延缓其发展，甚至预防疼痛。

保持健康的体重 保持健康的体重，对减轻关节和骨骼疼痛非常重要。体重过大会增加骨骼和关节的负担，导致关节炎等问题。坚持合理饮食和适度运动，有助于维持健康体重。

适度运动 坚持适度运动，可以帮助患者降低慢性疼痛的风险。

保持正确的姿势 在日常生活中，保持正确的姿势，对于预防颈椎和腰椎问题非常重要。患者可以使用合适的床垫和枕头，避免久坐或长时间弯腰。

保持心理健康 抑郁症和焦虑症通常会加重患者的疼痛感知。学会管理压力和寻求心理疏导，可以帮助患者预防心理问题，从而减轻慢性疼痛。

避免滥用药物 长期或过度使用镇痛药物，可能导致药物依赖和耐受性。在使用药物时，患者应遵照医嘱，避免滥用药物。

定期体检 定期体检可以帮助患者早期发现潜在的慢性疼痛病因，如糖尿病、关节炎等。

(作者供职于河北大学附属医院疼痛科)

慢性支气管炎 日常护理

□张 娜

慢性支气管炎是令很多患者头疼的“老顽固”，每到秋冬季节就会反复发作。实际上，采取合理的日常护理措施，可以有效避免慢性支气管炎反复发作。本文主要介绍慢性支气管炎的日常护理措施及注意事项。

什么是慢性支气管炎

慢性支气管炎是一种常见的呼吸道疾病，是指呼吸道、气管黏膜和周围组织出现的一种慢性、非特异性的炎症。

主要症状

咳嗽，白天可缓解，夜间出现阵发性咳嗽；咯痰，多数在清晨时排出痰液，有时伴有血丝；气促、气喘，当慢性支气管炎进一步发展，合并阻塞性肺气肿时，患者会出现不同程度的呼吸急促，急性期会出现哮喘音。

日常护理措施

戒烟戒酒 吸烟是造成慢性支气管炎的“第一杀手”。这是因为烟草中的尼古丁、焦油等物质，会影响人的呼吸道和肺部上皮组织。饮酒会加重心脏的负担，造成血压升高，也会引起呼吸困难。因此，慢性支气管炎患者一定要戒烟戒酒，这是日常护理中非常重要的一项措施。

主动咳嗽 咳嗽是慢性支气管炎患者排痰的主要方式。及时排出痰液，对于患者的康复是非常有益的。很多患者的慢性支气管炎反复发作，成为“老顽固”，就是因为痰液没有被及时排出，造成炎症加重。因此，慢性支气管炎患者平

时感觉有痰液时，一定要主动咳嗽，将支气管和肺泡中的痰液排出来。

进行呼吸锻炼 呼吸锻炼可以帮助患者提高肺活量，改善呼吸功能。患者长期坚持呼吸锻炼，能够有效缓解气促、气喘症状。因此，慢性支气管炎患者在日常生活中，可以练习腹式呼吸法。

唱歌 医学研究结果表明，患者每天唱歌10分钟左右，有助于增加肺活量，改善呼吸功能。值得注意的是，这种方法适合轻度慢性支气管炎患者；病情比较严重的患者，由于气促、气喘症状比较严重，可能会导致缺氧。因此，患者应采取循序渐进的方式，如唱歌时咳嗽、气促、气喘症状加重，要及时停止。

适度运动 慢性支气管炎患者可以在身体状况允许的情况下，进行适度的体育锻炼，从而提高身体素质。

多喝水 在日常生活中，患者应多喝水，一方面能够使支气管保持湿润，另一方面可以稀释肺部的痰液。值得注意的是，不能用饮料代替水，饮料的含糖量比较高，会使痰液更加难以排出。患者应多喝温开水，不要喝温度过高的热水。温度过高的热水可能对食管造成刺激。

慢性支气管炎在秋冬季节容易反复发作，患者一定要做好日常护理，以免病情加重。

(作者供职于山东省临沂市蒙阴县店镇卫生院)

慢性疼痛的常见病因

□郝明珠 姚军

急性心肌梗死的应对方法

□柴凤茹

急性心肌梗死，通常被称为心脏病发作，是一种常见且严重的心脏病。它发生在心脏的血液供应突然中断时，通常是心脏血管内的血栓形成导致的。这种突发的血液供应中断，会迅速损伤心肌肌肉，甚至导致患者死亡。尽管急性心肌梗死的后果非常严重，但是及时采取预防措施、准确识别症状，以及获得适当的治疗和康复训练，可以显著降低风险，改善预后。

预防措施

预防急性心肌梗死的关键在于保持健康的生活方式，管理已知的危险因素。在日常生活中，人们保持良好的生活习惯，对于预防心脏病具有重要意义。首先，坚持合理饮食对心脏健康至关重要。人们应适量摄入新鲜的蔬菜、水果，以及全谷物等食物。此外，坚持适度运动，如散步、游泳或骑自行车等，有助于人们增强心脏功能并控制体重。吸烟会增加心脏病的发病风险。因此，戒烟是预防心脏病的关键措施。

除了保持健康的生活方式外，定期体检也是预防急性心肌梗死的重要措施。定期测量血压、血糖和血脂水平，可以帮助人们及时发现和控制那些可能增加心脏病风险的因素。对于高血压病、糖尿病、高脂血症等慢性病患者来说，妥善管理慢性病，对于预防心肌梗死尤为重要。

此外，了解家族史并有针对性地采取预防措施非常重要。因为遗传因素也可能增加心脏病风险。保持健康的生活方式、定期体检，可以帮助人们降低急性心肌梗死的风险，维护心脏健康。

早期症状怎样识别

识别急性心肌梗死的早期症状，并及时就医，是降低其风险和挽救患者生命的关键。常见的心肌梗死症状包括胸部压迫感、疼痛或不适。这种感觉有时会放射到患者的肩膀、颈部、背部或手臂。患者不要忽视这些警告“信号”，即使症状看似轻微，也应尽快到医院就诊，因为“时间就是生命”。

治疗方法

急性心肌梗死的治疗旨在迅速恢复心脏的血液供应，减少心肌损伤，预防并发症。服用阿司匹林和硝酸甘油，可以帮助患者减轻胸痛并预防血栓形成。在治疗过程中，医生可能会采用血管造影技术和经皮冠状动脉介入治疗(PCI)等方法来打通堵塞的血管。此外，药物治疗也是治疗心肌梗死的重要组成部分，包括使用抗凝血药、降脂药、β受体阻滞剂和血管紧张素转换酶抑制剂等，以稳定病情。在急性期过去后，患者可能需要进行长期的药物治疗，坚持定期复查，以确保病情稳定并防止复发。

急性心肌梗死是一种严重的心脏病，对患者的健康构成重大威胁。然而，通过实施有效的预防措施、识别症状并及时就医，以及接受适当的治疗，人们可以显著降低其风险和影响。另外，维护心脏健康的关键在于持续的自我关爱和保持健康的生活方式。

(作者供职于河南省安阳市内黄县人民医院内科)

放疗技术的新进展

□张耀敏

精度放疗，能精确地瞄准肿瘤，同时尽量减少对周围健康组织的损伤。质子治疗具有独特的物理特性，可以在达到特定深度后释放能量。这就意味着它们可以精确地消除肿瘤，同时减少对周围组织的影响。

除了这些技术之外，放疗领域还在不断探索新的治疗方法。例如，调强放射治疗是通过调整放射线的强度，使放射线精准地照射肿瘤，同时保护周围的正常组织。而4D(四维)放疗则考虑到患者身体的微小移动，如呼吸等，从而进一步提高治疗的精度。

放疗技术的发展不仅提高了治疗效果，还缓解了患者的不适和治疗后的恢复时间。

个性化的放疗方案

个性化放疗，就像高级定制的西装，每一针、每一线都为患者量身定制。在这个过程中，医生不仅是患者的治疗师，还是患者生命中的“定制师”。医生会利用最新的技术，为患者制定个性化的治疗方案。

个性化的治疗方法，不仅要考虑肿瘤的类型和位置，还包括患者的整体健康状况、基因特征，甚至是生活方式。对基因组学进行研

究，可以揭示某些肿瘤对特定放疗方法的敏感性，从而使治疗更加有针对性。

此外，个性化放疗还包括对患者进行心理和情感支持。患者心理健康非常重要。因此，提供全面的护理，对于患者的康复起着重要作用。

不用过分担心副作用

虽然放疗是一种强大的“武器”，可以对抗癌症，但是它也可能带来一些“意外”。这些副作用，从轻微的皮肤红肿到严重的疲劳或消化不良，都是患者在治疗过程中可能遇到的挑战。但

是，患者不用过分担心，随着治疗技术的进步，这些副作用正在变得越来越可控。

重要的是，患者不是孤军奋战。医疗团队，包括医生、护士、营养师和心理咨询师，都是患者在治疗过程中的伙伴和支持者。这是需要团队协作的过程，每个人都努力让患者尽可能舒适，让治疗之路充满希望和阳光。

放疗技术的下一个“大跃进”

放疗领域的未来令人充满期待。从人工智能辅助治疗到基因定制方案，未来的放疗技术会更加智能化、精准化。我们可以期待一个世界，在这个世界上，癌症治疗不再是一场艰难的战斗，而是一次精准而高效的任务。这就像开启了一扇通往未来医学奇迹的大门，每一步都充满了希望和光明。

(作者供职于河北省廊坊市人民医院肿瘤放疗科)