

治疗高血压病的药物有哪些

□潘磊

高血压病是一种常见的慢性疾病,如果不加以控制,可能导致心脏病、脑出血等严重并发症。为了控制和管理血压,医生通常会建议患者使用药物来稳定血压。然而,治疗高血压病的药物多种多样,每一类药物都有不同的作用机制。只有了解每一类药物,才能更好地降血压。

高血压药物的分类

利尿剂:可以通过促进体内排尿来减少血容量,从而降低血压。常见的利尿剂包括氢氯噻嗪和呋塞米等。这类药物适合治疗轻度到中等程度的高血压病,但是偶尔也会引起电解质不

平衡。

ACEI(血管紧张素转换酶抑制剂):通过抑制血管紧张素转换酶,阻止血管紧张素的形成,有助于扩张血管,减少血液的阻力。常见的ACEI包括依普利酮和贝那普利等。这类药物对心、肾有一定的防护效果,但是可能会导致咳嗽、皮疹等不良反应。

ARB(血管紧张素II受体拮抗剂):通过阻止血管紧张素II受体的活性,达到扩张血管的效果。洛卡特普利和缬沙坦是常见的ARB。在使用ARB类药物的同时,还需要密切监测肾功能。如果是严重的肾功能衰竭

者,应禁用这类药物。

钙通道阻滞剂:这类药物通过阻止钙进入心脏和血管平滑肌细胞,减少心脏的收缩力和扩张血管。地尔硫卓和硝苯地平属于钙通道阻滞剂。这类药物对不同程度的高血压病都有效,但是会有一些不良反应,如心跳加速、头痛等。

β受体阻滞剂:通过阻止肾上腺素和去甲肾上腺素对β受体的刺激,减缓心率,降低心脏排血量,从而降低血压。普萘洛尔和美托洛尔是常见的β受体阻滞剂。这种药对不同程度的高血压病都是有效的,但是会使

气和慢性阻塞性肺疾病加重。

高血压病的用药原则

个性化治疗:患者的血压、体质等各不相同,所以要在医生指导下用药。

综合治疗:如果单一的降压药物治疗无效,那么医生可以采用两种或两种以上的降压药物来改善治疗效果。

长期用药:一般情况下,高血压病是一种慢性疾病,所以患者要在医生的指导下,按时服用药物,不能随意停药,也不能随意更改剂量。

定期体检:在服用药物的过程中,要注意监测血压和心率,

这样才能让医生对治疗方案及时进行调整。

高血压病的治疗通常是个性化的,医生会根据患者的具体情况(如年龄、性别、其他疾病等)来选择最适合的药物组合。患者应遵循医生的指导,按时服药、不要漏药、不随意更改药物剂量、不突然停药、注意药物相互作用、注意不良反应、定期测量血压、定期复诊。通过正确用药可以更好地控制血压,降低并发症的风险。同时,建议生活中要注意饮食,适量运动。

(作者供职于山东省滕州市西岗中心卫生院)

肺炎是一种常见病,困扰着人们的日常生活。它可能由多种病原体引起,包括细菌、病毒、真菌等,不仅影响患者的呼吸功能,严重时还可能危及生命。然而,只要深入了解肺炎,掌握其防治方法,就能有效应对这一健康挑战。

肺炎的成因和症状

肺炎的成因多种多样,最常见的是由细菌或病毒感染引起。此外,长期吸烟、环境污染、免疫系统低下等因素也可能增加患肺炎的风险。了解肺炎的成因,有助于采取针对性措施,预防疾病的发生。

肺炎的症状因人而异,但通常包括咳嗽、咯痰、发热、呼吸困难等。部分患者还可能出现胸痛、乏力、食欲不振等症状。若出现这些症状,应及时就医,以便医生进行诊断和治疗。

肺炎的诊断和治疗

肺炎的诊断主要依据患者的病史、症状和体征,以及实验室检查和影像学检查。医生可能会建议患者进行血常规、尿常规、胸部X线或CT等检查,以便更准确地判断病情。

肺炎的治疗主要包括药物治疗和非药物治疗。药物治疗方面,医生会根据患者的病原体类型和病情严重程度,选择合适的抗生素、抗病毒药物或抗真菌药物。非药物治疗方面,患者需要注意休息、保持充足的水分摄入等。同时,对于症状严重的患者,可能需要进行氧疗、雾化治疗等辅助治疗。

肺炎的预防

预防肺炎的关键在于提高免疫力、保持良好的生活习惯和环境卫生。

保持良好的生活习惯,保持充足的睡眠,避免熬夜;合理饮食,保证营养均衡;适量运动,增强身体素质。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会对肺部健康造成损害,应尽早戒烟限酒。

避免环境污染:尽量减少在空气污染严重的环境中暴露的时间,如果必须暴露应佩戴口罩等。

提高免疫力:保持良好的心态,减轻压力;定期接种疫苗,预防呼吸道疾病;在医生指导下适当补充营养素,提高免疫力。

及时就医:一旦出现肺炎的症状,应及时就医,以免延误治疗时机。同时,遵循医生的建议,按时服药、定期复查,确保病情得到有效控制。

肺炎虽然是一种常见的疾病,但只要深入了解成因、症状、诊断和治疗方法,并采取有效的预防措施,就能有效降低患病风险。

同时,我们也要认识到,肺炎的治疗和康复过程可能需要一定的时间,患者应保持耐心和信心。在治疗过程中,认真听取医生的治疗建议,遵医嘱服药,合理饮食,保持良好的生活习惯,这些都有助于身体的康复。

(作者供职于河南省林州市人民医院)

肺炎的预防方法

□宋晓

多囊卵巢综合征对生育的影响

□盛敏

多囊卵巢综合征是育龄妇女常见的一种内分泌紊乱疾病,直接影响女性的生育和健康。患有该综合征的女性通常会出现卵巢多囊肿样改变,伴随高雄激素水平和排卵障碍,这可能导致月经周期紊乱、不孕、多毛症和其他健康问题。

对生育的影响

不孕:多囊卵巢综合征是常见的不孕原因之一。由于排卵异常,患有该综合征的女性经常会面临怀孕困难的挑战。在正常情况下,排卵受体内激素调控,但在多囊卵巢综合征患者体内,卵巢通常无法产生足够的激素来触发正常的卵泡成熟和排出,从而导致不孕问题。

流产风险:除了不孕,多囊卵巢综合征也增加了早期流产的风险。由于患有该综合征的女性患者同时存在高雄激素水平、胰岛素抵抗等,这些均可直接影响受精卵的质量及着床等,增加了流产的风险。

怀孕并发症:患有该综合征的女性在怀孕期间也可能面临许多并发症,例如妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、体重增加过多等。这些并发症不仅会影响孕妇的健康,还可能对胎儿造成影响,增加了早产和新生儿健康问题的风险。

对健康的影响

代谢综合征:多囊卵巢综合征与代谢综合征密切相关,这是一组包括(但不限于)肥胖、血糖升高、血压升高和胆固醇升高在内的代谢问题。患有该综合征的女性通常比其他女性更容易患上代谢综合征,这增加了患心血管疾病和糖尿病的风险。

多囊卵巢综合征的皮肤表现:多囊卵巢综合征患者可能出现与高雄激素水平相关的面部和身体多毛症,这可能对患者的自尊心和情绪健康产生负面影响。

心理健康问题:不孕与激素变化会对女性的心理健康产生影响。多囊卵巢综合征患者可能因为不孕问题、体型变化及月经不规律等产生焦虑、抑郁等心理问题。

如何处理

生育方面:患有该综合征的女性,如果想要生育,医生一般首先建议平衡饮食和适量的运动,以控制体重和改善激素水平。同时,药物治疗和辅助生殖技术(如促排卵治疗)也可作为辅助手段,帮助患者实现怀孕的愿望。

健康管理:在日常生活中,患有该综合征的女性应当注重饮食和运动,避免过度摄入碳水化合物和糖分,控制体重。此外,定期进行体检、监测血压、血糖和胆固醇,以及积极处理心理健康问题也非常重要。

多囊卵巢综合征对生育和健康会产生很大的影响,但患有该疾病的女性并非完全失去生育的机会。通过合理的治疗、生活方式管理和心理支持,许多患有该综合征的女性仍然能够在专业医生的指导下达到健康状态。

(作者供职于山东省潍坊市益都中心医院)

肺栓塞:突然的呼吸急促

□张会浩

在日常生活中,突然的呼吸急促往往令人恐慌,担心自己是否患了某种严重疾病。肺栓塞作为一种常见的急性病症,背后隐藏的病理机制复杂且严重。了解肺栓塞的病理机制和呼吸急促的症状表现,有助于及早发现、及时处理,为治疗赢得宝贵时间。

肺栓塞的症状

肺栓塞是一种由脱落的血栓或其他物质在肺动脉内引起阻塞的疾病。这些阻塞会导致肺组织的血液供应受到限制,引发一系列严重的呼吸和循环系统问题。肺栓塞是一种紧急情况,需要及时诊断和治疗。

肺栓塞的症状多种多样,但最常见的症状是突然的呼吸急促。其他常见症状包括胸痛、心跳加速、血压下降、乏力、咳嗽等。有时,患者可能会出现焦虑、恐惧等情绪症状。值得注意的是,这些症状也可能是其他疾病的临床表现,需要医生进行准确的

诊断。

肺栓塞的诊断和治疗方法

诊断肺栓塞需要进行一系列检查,最常用的检查方法是肺部CT扫描,它可以清楚地显示肺部血管内的阻塞。此外,医生还会进行心电图、血气分析、超声心动图等检查,协助诊断。如果怀疑是深静脉血栓引起的肺栓塞,可能需要进行血管超声检查。

治疗肺栓塞的方法包括药物治疗、介入治疗和手术治疗。药物治疗是治疗肺栓塞的基础,主要是使用抗凝药物和溶栓药物来防止血栓形成和溶解已经形成的血栓。介入治疗是在影像设备引导下,通过导管将血栓取出。手术治疗通常是在其他治疗方法无效或病情严重时采用的方法。

如何预防肺栓塞

避免长期卧床:长期卧床会增加深静脉血栓形成的风险,因此应尽量

避免长时间卧床,尤其是术后或病重期间。如果必须卧床,应定期进行肢体活动,以促进血液循环。

定期进行体检:定期进行体检可以帮助发现潜在的健康问题,如深静脉血栓形成等。对于有家族史或病史的人群,更应定期进行体检。

注意生活习惯:保持健康的生活习惯,如戒烟、限酒、控制体重、适当运动等,有助于降低肺栓塞的风险。此外,饮食应保持摄入适量的膳食纤维和水分,以降低血液黏度。

积极治疗原发病:对于存在深静脉血栓形成风险因素的人群,应积极治疗原发病,以降低肺栓塞的发生风险。同时,接受手术或长期卧床治疗时,应告知医生自己的深静脉血栓形成风险因素,以便医生采取相应的预防措施。

(作者供职于河南省内黄县人民医院)

跌倒导致骨折怎么办

□李坤

在日常生活中,跌倒是常见的意外情况之一,而跌倒后可能导致的骨折更是让人担忧。骨折不仅会给生活带来不便,还可能引发一系列并发症。因此,了解跌倒后如何正确处理,及时应对可能的骨折情况,对于保护健康至关重要。

判断是否为骨折

跌倒后,首先要判断是否出现了骨折。骨折通常伴随着以下症状:

疼痛:骨折部位会出现明显的疼痛,触摸或移动时疼痛加剧。

肿胀:骨折部位周围的组织会出现肿胀。

变形:骨折部位可能出现明显的变形,如弯曲、扭曲等。

异常活动:骨折部位在触摸或移动时可能出现异常活动,如关节脱臼等。

如果发现自己或他人在跌倒后出现以上症状,应高度怀疑骨折的可能性,并立即采取应急措施。

骨折应急措施

在康复锻炼方面,要鼓励患者进行适当的运动。虽然帕金森病患者存在运动障碍,但适当的锻炼可以帮助他们改善肌肉僵硬,提高运动能力。可以根据患者的具体情况,制订合适的锻炼计划,如散步、太极拳、瑜伽等。在锻炼过程中,要注意保护

员描述伤情和现场情况。

止血:如果骨折部位伴有出血,应先进行干净的纱布或绷带进行压迫止血。避免使用不干净的物品,以免引发感染。

固定:在等待救援人员到来之前,应对骨折部位进行固定,可以使用木板、树枝等物品制作临时夹板,将骨折部位固定住,以减轻疼痛,防止进一步损伤。固定时要避免过紧或过松,以免影响血液循环。

避免移动:在固定好骨折部位后,应尽量避免移动患者。如果必须移动,应保持平稳、缓慢,并尽量减少患者的疼痛。

保持温暖:在寒冷的环境中,应注意给患者保暖,避免因低温引发休克等严重并发症。

预防跌倒与骨折

除了掌握骨折应急措施外,预防跌倒和骨折同样重要。

改善生活环境:保持室内干净整洁,避免地面积水、摆放杂物等可能导致跌倒的因素。在光线不足的地方安装合适的照明设备,提高室内亮度。

增强体质:通过适量运动、均衡饮食等方式,增强身体素质,提高骨骼密度和肌肉力量,降低跌倒和骨折的风险。

注意安全用药:老年人等高危人群在服用可能影响平衡和认知能力的药物时,应密切关注身体状况,避免跌倒。

使用辅助工具:对于行动不便的人群,可以使用拐杖、助行器等辅助工具,提高行走稳定性。

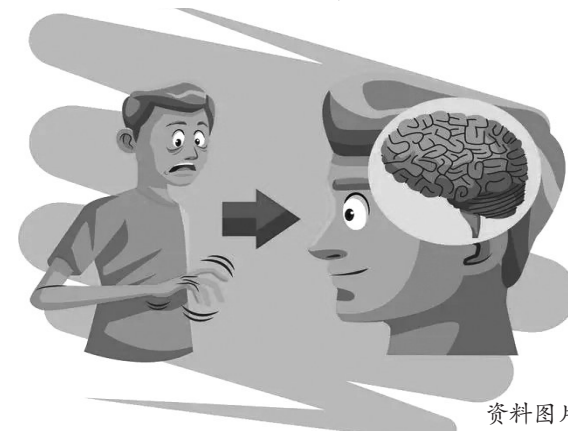
学习防跌倒技巧:了解并学习一些防跌倒的技巧,如保持稳定的步态、避免突然转身等,以降低跌倒的风险。

了解骨折应急措施并积极预防跌倒与骨折,对于保护健康具有重要意义。在日常生活中,要时刻保持警惕,关注自己和家人的安全。一旦发生跌倒等意外情况,要迅速采取应急措施,及时寻求专业救援。同时,通过改善生活环境、增强体质、注意安全用药等方式,降低跌倒和骨折的风险,享受更加健康的生活。

(作者供职于山东省济南市济阳区中医医院骨科)

癫痫患者的日常护理

□齐梅芹



资料图片

癫痫是一种慢性脑部疾病,会导致突发性的神经元异常放电,表现为癫痫发作。虽然癫痫并不会传染,但对于患有癫痫的患者及他们周围的人来说,如何正确处理癫痫发作,是至关重要的。

癫痫发作的应对方法

了解癫痫发作的类型:首先,需要了解不同类型的癫痫发作。部分癫痫发作可能只表现为患者短暂地凝视,部分可能会有肌肉抽搐,而全面发作则会伴随意识丧失、口吐白沫等症状。了解患者的个体差异和发作类型有助于有效应对。

保持冷静:当患者出现癫痫发作时,周围人员首先要保持冷静,切勿惊慌、稳定的心态对于控制局面非常重要。

确保安全:在癫痫发作时,要确保患者的安全,将患者转移到平坦、无尖锐物体、宽敞的场所,避免患者受伤。

松开衣物:通过松开患者的领口或腰带等,可以减少患者在发作时受伤的可能性。确保周围环境安全,避免危险物品及患者。

不要强行阻止抽搐:在癫痫发作时,不要试图强行阻止患者的抽搐动作,这样可能会导致意外伤害。

观察发作时间:记录癫痫发作的时间、持续时间和发作细节。这些信息对于医生的诊断和治疗非常重要。

合理饮食:良好的饮食习惯有助于维持身体健康。癫痫患者应避免暴饮暴食和食用刺激性食物,需注意饮食清淡,保持消化系统的平衡。

保持运动:适量的运动有助于维持身体健康和心理健康。癫痫患者可以选择适合自己身体状况的运动方式,如散步、瑜伽等。

定期复诊:癫痫患者需要定期复诊,及时向医生反馈病情变化,并根据医生的建议调整治疗方案。定期复诊可以帮助医生及时调整治疗方案,避免病情恶化。

癫痫是一个需要长期管理的疾病,而正确的护理和日常注意事项对于癫痫患者的生活质量和健康至关重要。

(作者供职于山东省邹平市码头镇卫生院)

如何护理帕金森病患者

□王金晓

帕金森病是一种慢性神经系统疾病,主要影响运动功能,导致患者在日常生活中面临诸多困难。当家中的老人被诊断为患有帕金森病时,家人不仅要提供必要的医疗支持,更要给予他们充分的关爱和照顾。

首先,要了解帕金森病的基本症状和特点。帕金森病的主要症状包括震颤、肌肉僵硬、运动缓慢和平衡障碍等。这些症状会随着病情的进展而逐渐加重,严重影响患者的日常生活。因此,需要根据患者的具体症状,制订个性化的护理计划。

在日常生活中,要注意患者的饮食起居。帕金森病患者可能会出现吞咽困难、消化不良等问题,因此要为他们准备易于咀嚼和消化的食物,避免过于油腻和具有刺激性的食物。同时,要保持患者的居住环境整洁、安全,减少可能引发跌倒等意外的因素。对于行动不便的患者,可以使用辅助器具,如助行器、轮椅等,帮助他们进行日常生活。

在心理护理方面,要给予患者充分的关爱和支持。帕金森病患者可能会出现焦虑、抑郁等负面情绪,家人要耐心倾听他们的诉求和困惑,帮助他们建立积极的心态,增强战胜疾病的信心。同时,可以引导患者参与一些有益身心的活动,如听音乐、画画、做手工等,缓解他们的精神压力。

在康复锻炼方面,要鼓励患者进行适当的运动。虽然帕金森病患者存在运动障碍,但适当的锻炼可以帮助他们改善肌肉僵硬,提高运动能力。可以根据患者的具体情况,制订合适的锻炼计划,如散步、太极拳、瑜伽等。在锻炼过程中,要注意保护

而产生焦虑、抑郁等负面情绪。家人要耐心倾听他们的诉求和困惑,帮助他们建立积极的心态,增强战胜疾病的信心。同时,可以引导患者参与一些有益身心的活动,如听音乐、画画、做手工等,缓解他们的精神压力。

除了以上几个方面的护理,还要关注患者的社交和娱乐需求。帕金森病患者可能因为疾病的影响而逐渐与社会脱节,产生孤独感。家人可以组织一些家庭聚会或社区活动,让患者与

患者,避免过度运动导致损伤。

此外,还要关注患者的药物治疗情况。帕金森病的治疗通常包括药物治疗和手术治疗等方式。要按照医生的建议,为患者准备好药物,并帮助他们按时服药。同时,要密切关注患者的病情变化,及时与医生沟通,调整治疗方案。

除了以上几个方面的护理,还要关注患者的社交和娱乐需求。帕金森病患者可能因为疾病的影响而逐渐与社会脱节,产生孤独感。家人可以组织一些家庭聚会或社区活动,让患者与

家人和朋友保持联系,分享彼此的生活。此外,还可以引导患者参与一些适合他们的娱乐活动,如阅读、看电影、听广播等,丰富他们的精神生活。

总的来说,护理患有帕金森病的老人是一项长期而艰巨的任务,需要从多方面入手,包括日常生活护理、心理护理、康复锻炼、药物治疗及社交和娱乐等方面。同时,还要不断学习和掌握新的护理知识和技能,以适应患者不断变化的需求。

(作者供职于山东省滨州医学院附属医院)