

高血压病患者日常护理要点

□宋霖霖

高血压病，这一常见的慢性疾病，已逐渐成为人们健康的一大隐患。对于高血压病患者而言，日常的护理和自我管理非常重要。那么，在日常生活中，高血压病患者应该如何进行护理呢？

首先，定期监测血压是高血压病患者日常护理的基础。血压的波动往往能够反映身体状况的变化，因此，定期测量血压可以帮助患者及时了解血压状况，从而采取相应的措施。建议高血压病患者每天至少测量一次血压，并在测量前保持平静状态，以确保测量结果的准确性。

其次，遵医嘱用药是高血压病患者日常护理的关键。高血压病的治疗往往需要长期服用药物，因此，患者必须严格按照医生的指导用药，不可擅自更改药物剂量或停药。同时，患者还应了解所用药物的不良反应和注意事项，以便在出现异常情况时及时处理。

在饮食方面，高血压病患者应遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则。盐和脂肪的摄入过多会加重心脏和血管的负担，不利于控制血压。因此，患者应尽量减少食用高

盐、高脂食品，多吃新鲜蔬菜和水果。此外，适量摄入蛋白质、纤维素等营养素也有助于维持身体健康。

运动锻炼对于高血压病患者康复同样具有重要意义。适当的运动可以帮助患者增强心肺功能，改善血液循环，降低血压。然而，患者在选择运动方式和强度时必须根据自己的身体状况进行，避免剧烈运动导致血压突然升高。一般来说，散步、太极拳、瑜伽等轻度运动是比较适合高血压病患者的选择。

除了运动和饮食外，保持良好的生活习惯也是高血压病患者日常护理的重要组成部分。患者应保持规律的作息，避免熬夜和过度劳累。同时，戒烟限酒也是必不可少的。烟草中的尼古丁、酒精会刺激血管收缩，导致血压升高，因此，高血压病患者应尽量远离这些有害物质。

在心理调适方面，高血压病患者同样需要关注。由于高血压是一种慢性疾病，患者需要长期控制和治疗，这往往会给患者带来一定的心理压力。因此，患者应学会调

整自己的心态，保持乐观、积极的生活态度。同时，家人和朋友的支持和鼓励也对患者的心理康复具有积极作用。

最后，高血压病患者在日常护理中还应注意预防并发症。高血压病往往伴随着心、脾、肾等器官的损伤，因此，患者应定期进行相关检查，以便及时发现并处理并发症。同时，患者还应了解并发症的相关知识和预防措施，以便在日常生活中进行自我管理和防护。

（作者供职于山东省聊城市人民医院）

作为手术中不可或缺的部分，麻醉极大地减轻了患者痛苦，保障了手术的顺利进行。当然，麻醉也并非绝对安全，存在一定的风险和并发症。充分了解这些风险与并发症，有助于患者和医护人员共同做好预防工作，确保手术过程的安全。

麻醉风险与并发症

反流与误吸 在麻醉状态下，患者的食管括约肌松弛，胃内容物易向上反流至食管甚至口咽部，当反流物进入气道时，保护性咳嗽反射减弱，误吸风险增加，可导致吸入性肺炎、肺损伤、气道痉挛、低氧血症甚至窒息。

苏醒延迟 麻醉后，部分患者长时间不能恢复正常意识状态或呼吸功能，苏醒时间较长，可能与麻醉药物过量使用、排泄延迟或患者体质等因素有关。

呼吸抑制 麻醉药物对呼吸中枢有抑制作用，可导致患者呼吸变浅、变慢，甚至出现呼吸暂停。医护人员需要密切监测患者的呼吸状况，必要时给予辅助通气。

术后恶心和呕吐 术后恶心和呕吐是常见的麻醉并发症，可能与麻醉药物、手术类型、患者自身情况有关，比如某些麻醉药物可能导致呕吐。此外，术前空腹情况、外伤疼痛、焦虑等因素也可能增加术后呕吐的风险。

麻醉风险与并发症的预防

面对麻醉风险与并发症，医护人员和患者要共同努力，从以下几个方面进行预防。

术前评估与准备 医护人员应详细询问病史，进行全面体格检查，进行必要的实验室检查和影像学检查，识别并评估患者潜在的麻醉风险。患者在术前要遵医嘱禁食、禁水，以减少术中和术后呕吐和误吸的风险。同时，患者要避免术前紧张，必要时进行心理疏导。

精准麻醉 要选择适合患者情况的麻醉方式，并根据患者的体重、年龄等因素调整麻醉药物的剂量，避免麻醉过量导致不良反应或严重的并发症。

严密监护 在手术过程中，医护人员应持续监测患者的心率、血压、血氧饱和度、体温等生命体征，及时发现并处理异常情况。

术后早期活动与康复 术后，患者可以尽早下床活动，预防深静脉血栓、肺部感染等并发症，促进身体功能恢复。同时，患者也要注意观察自身症状，出现异常后，应及时告知医护人员，以便及时处理。

（作者供职于山东省宁津县人民医院）

麻醉风险与并发症

□李广艳

色素痣可以手术切除

□邱建伟

色素痣是一种常见的皮肤病变，可能出现在身体的任何部位，不仅影响美观，还会给患者带来一定的心理压力。

色素痣的形成

色素痣是黑色素细胞聚集形成巢状排列形成的黑色素细胞痣，黑色素细胞分布于皮肤基底层。色素痣可以在出生后的任何时期，在身体的任何部位出现。

手术切除的必要性

虽然色素痣大多数情况下是良性的，但仍然存在恶变的可能性。此外，一些位于面部或其他明显部位的色素痣，往往会给患者带来心理压力，影响生活质量。因此，对于影响美观或存在恶变风险的色素痣，手术切除是一种有效的治疗方法。通过手术切除，不仅可以彻底去除色素痣，还能降低其恶变的风险，让患者重拾自信与美丽。

手术切除的适应证

色素痣手术切除适用于以下情况：色素痣影响美观，患者有强烈的去除意愿；色素痣生长迅速，形态发生变化，具有恶变倾向；出现在手掌、足底，有恶变可能的色素痣。然而，并非所有的色素痣都适合手术切除。对于某些特殊类型的色素痣，如血管瘤样痣、蓝痣等，手术切除可能带来较大的创伤和风险，需要在医生的指导下进行决策。

手术切除的过程

色素痣切除的手术过程相对简单。首先，医生会对色素痣进行消毒、麻醉处理，然后在痣的外周正常组织上切开皮肤至皮下组织，完整切除病变组织。接下来，医生会缝合切口。最后，术后7天~14天再拆线。患者需要注意保持伤口清洁干燥，避免感染；同时，还需按照医生的建议进行定期复诊和换药，以确保伤口顺利愈合。

手术切除后的护理

手术切除后，患者需要注意伤口的护理，避免感染和瘢痕的形成。在饮食方面，建议患者避免食用过于油腻、辛辣等刺激性食物，以免刺激伤口产生炎症。同时，保持充足的睡眠和良好的心态也有助于伤口的愈合。

此外，预防色素痣的再次出现同样重要。避免长时间暴露在强烈的阳光下，使用防晒霜等防护措施有助于减少色素痣的产生。同时，保持良好的生活习惯和饮食结构也有助于维持肌肤的健康状态。

总之，手术切除是一种有效的治疗色素痣的方法，能够帮助患者重拾自信与美丽。然而，在决定进行手术前，患者应充分了解手术风险和注意事项，并在医生的指导下进行决策。

（作者供职于山东省东营市广饶县人民医院）

认识中医体质 探索健康密码

□赵风华

中医的健康理念源远流长，强调个体化、整体化的调理。中医体质学说，正是这一理念的集中体现。

什么是中医体质

中医体质是指在人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。简单来说，就是根据个体的差异，将人群划分为不同的体质类型，每种体质类型都有其独特的特点和易患疾病。

中医体质的分类

根据《中医体质分类与判定》标准，中医体质可分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质9种类型。每种体质类型都有其独特的特点和调理方法。

如何判断自己的体质类型

要判断自己的体质类型，可以从以下几个方面进行观察。形体特征：如气虚质者多瘦弱，阳虚质者多偏胖。心理特征：如气郁质者多性格内向，忧郁脆弱；阴虚质者多急躁易怒。

常见表现：如痰湿质者多形体肥胖，容易困倦；湿热质者多油光垢面，易生痤疮。

对外界环境的适应能力：如阳虚质者不耐寒冷，阴虚质者不耐炎热。

如何调理自己的体质

调理体质的关键在于“补偏救弊”，针对不同体质类型的特点，采取相应的调理方法。以下是一些常见的调理方法。

平和质：保持规律作息，均衡饮食，适当运动，保持心情舒畅。

气虚质：注重补气养气，适当食用益气食物，如黄芪、鸡肉等，不宜过度劳累。

阳虚质：注重温阳散寒，适当食用温性食物，如生姜、羊肉等；注意保暖，避免空调直吹。

阴虚质：注重养阴清热，适当食用滋阴食物，如百合、银耳等；忌食辛辣、烧烤等食物。

痰湿质：注重健脾利湿，适当食用健脾消食的食物，如山药、山楂等；保持室内通风。

湿热质：注重清热利湿，适当食用清热利湿的食物，如绿豆、冬瓜等；避免久居湿地。

血瘀质：注重活血化瘀，适当食用活血化淤的食物，如黑木耳、山楂等；适当运动，促进气血流通。

气郁质：注重疏肝理气解郁，适当食用疏肝理气的食物，如柑橘、萝卜等；保持心情舒畅。

特禀质：注重益气固表、养血消风，适当食用养血补气的食物，如大枣、蜂蜜等；避免过敏原，加强锻炼身体。

了解自己的体质类型，是维护身体健康的第一步。只有真正了解自己的身体状况，才能更好地预防和治疗疾病。同时，调理体质并非一蹴而就，需要坚持。因此，建议根据自己的体质类型制定合适的调理方案，并定期进行身体检查和评估。在此基础上不断调整和完善自己的养生之道，这样才有利于长期保持健康的状态。

（作者供职于山东省滕州市北辛社区卫生服务中心）

带你认识肾结石

□郑昌庆

肾结石，这一看似普通的医学名词，实则蕴含着许多值得探讨的医学知识。肾结石，顾名思义，就是肾脏内部形成的固体颗粒，通常由矿物质和盐类组成。这些结石在肾脏内部形成后，可能会引发一系列健康问题，甚至影响患者的日常生活。

首先，来看看肾结石的成因。肾结石的形成与多种因素有关，其中最常见的是不良生活习惯、饮食结构不合理及遗传因素等。不良生活习惯，如久坐、缺乏运动等，可能导致尿液在肾脏内滞留，从而增加结石形成的风险。饮食结构不合理，如过多摄入高盐、高脂肪、高嘌呤的食物等，也可能导致尿液中矿物质和盐类浓度升高，进而促使结石的形成。此外，遗传因素也在一定程度上影响着肾结石的发生。

接下来，谈谈肾结石的症状。肾结石的症状因人而异，但常见的表现

包括腰部疼痛、尿频尿急、血尿等。腰部疼痛是肾结石患者最常见的症状之一，疼痛程度因结石大小、位置等因素而异。尿频尿急则是由于结石刺激尿道引起，而血尿则是由结石在移动过程中损伤尿道黏膜所致。当患者出现这些症状时，应及时就医检查，以便确诊并采取相应的治疗措施。

那么，如何预防肾结石呢？预防肾结石的关键在于改善生活习惯和饮食结构。首先，保持良好的生活习惯，如定时作息、适度运动等，有助于促进尿液排出，减少结石形成的风险。其次，应该调整饮食结构，减少高盐、高脂肪、高嘌呤食物的摄入，增加蔬菜、水果等富含纤维素和维生素的食物，有助于降低尿液中矿物质和盐类的浓度，从而预防肾结石的形成。此外，保持充足的水分摄入也是预防肾结石的重要措施之一，因为足够的水分可以稀释尿液中的矿物质和盐类，降低结石形成的概率。

当然，如果已经患上了肾结石，需要采取适当的治疗措施。肾结石的治疗方法多种多样，包括药物治疗、体外冲击波碎石、手术治疗等。具体治疗方法需要根据患者的结石大小、位置、症状及身体状况等因素来制定。药物治疗主要是通过服用利尿剂、溶石药等药物来促进结石的排出或溶解。体外冲击波碎石则是利用冲击波将结石击碎成小块，以便随尿液排出体外。手术治疗则是在药物治疗和体外冲击波碎石无法取得理想效果时，通过手术的方式将结石取出。

总之，需要从多个方面来认识和应对肾结石。通过了解肾结石的成因、症状、预防和治疗措施，可以更好地保护肾脏健康。同时，保持良好的生活习惯和饮食结构，定期进行体检，也是预防肾结石的有效手段。

（作者供职于山东省阳谷县人民医院）

肿瘤内科治疗新进展

□田文

随着医疗技术的不断发展，人类对癌症的认知和应对能力也在持续增强。肿瘤内科治疗的新进展，为癌症患者带来了更多的生存机会。

免疫疗法

免疫疗法是近年来肿瘤内科治疗领域的重大突破。它通过激活患者自身的免疫系统，使其能够识别和攻击肿瘤细胞。免疫疗法包括多种类型，如CAR-T细胞疗法、PD-1抑制剂等。这些疗法已经在多种癌症治疗中取得了显著成效，为患者带来了希望。

靶向治疗

靶向治疗是通过针对癌细胞特有的基因、蛋白质等生物标志物进行识别，有针对性地使用药物抑制肿瘤细胞的生长和扩散。与传统的化疗相比，靶向治疗具有更高的选择性和更小的副作用。目前，已经有多种针对肺癌、乳腺癌、结直肠癌等癌症的靶向药物问世。

化疗药物的改进与优化

化疗作为传统的肿瘤内科治疗手段，一直在不断地改进与优化。新一代化疗药物具有更高的疗效、更低的毒性和更好的耐受性。同时，化疗方案的个性化设计也成为趋势。根据患者的具体情况选择适合的化疗药物和剂量，提高治疗效果。

肿瘤微环境的调控

肿瘤微环境是指肿瘤细胞周围的组织和细胞环境。研究表明，调控肿瘤微环境可以有效抑制肿瘤细

胞的生长和扩散。例如，通过抑制肿瘤血管生成、改变肿瘤细胞与免疫细胞的相互作用等方式，削弱肿瘤细胞的生存能力。这为肿瘤内科治疗提供了新的思路和方法。

多学科协作的综合治疗

随着医学模式的转变，多学科协作的综合治疗已成为肿瘤内科治疗的重要趋势。通过整合肿瘤学、放射学、病理学、影像学等多个学科的专业知识，为患者制定个性化的综合治疗方案，可以显著提高治疗效果和患者生存率。同时，这种综合治疗模式还有助于降低治疗过程中的并发症和不良反应，提高患者的生活质量。

基因与细胞治疗的新探索

基因治疗和细胞治疗是肿瘤内科治疗领域的两大新兴技术。基因治疗通过修改癌细胞的基因表达，达到抑制肿瘤生长的目的。细胞治疗则通过输入特定的免疫细胞或其他类型的细胞，来增强患者的免疫功能或直接攻击肿瘤细胞。尽管这些新技术仍处于临床试验和研究阶段，但已展示出巨大的潜力和临床应用前景。

癌症虽然依然是一种严重的疾病，但随着肿瘤内科治疗的不断进展，我们有了更多抗击癌症的武器和手段。从免疫疗法、靶向治疗到化疗药物的改进与优化，再到肿瘤微环境的调控及多学科协作的综合治疗，每一步进步都为癌症患者带来了更大的生存希望。

（作者供职于河北省沧州市中心医院）

支气管镜检查的常见问题

□李大权

支气管镜检查是一种通过观察支气管内部的病变来诊断和治疗呼吸系统的医学检查方法。这项检查通常通过鼻腔或口腔插入一根细长的支气管镜，进入患者的气管和支气管，观察病变情况。

支气管镜检查过程

支气管镜检查通常需要0.5小时~2小时，具体时间取决于病变的性质、大小和所需的检查项目。以下是检查的一般流程：

麻醉 在进行检查之前，医生会对患者的鼻腔或口腔进行局部麻醉，以减轻不适感。要按照医生的指示进行配合。

检查前准备 在进行支气管镜检查之前，需要做好以下准备工作：

身体准备 在进行检查之前，患者需要告知医生病史和过敏史，尤其是药物过敏和麻醉过敏史。此外，患者需要保持良好的身体状况，如有感冒、发热等症状，需要延迟检查。

心理准备 支气管镜检查是一种有创检查，可能会引起不适，患者需要保持良好的心态，不要过度紧张和焦虑。如果感到紧张或害怕，可以与医生或护士沟通，寻求心理支持。

物品准备 在进行检查之前，患者需要准备以下物品：漱口水、毛巾、宽松舒适的衣物、纸巾等。这些物品将在检查过程中使用。

医生会将支气管镜退出患者的体内。患者需要保持平静，不要用力咳嗽或呕吐。

检查后注意事项

支气管镜检查是一种有创检查，会对身体造成一定的创伤。因此，在检查结束后，患者需要做好以下护理工作：

休息 在检查结束后，患者需要充分休息，避免剧烈运动和重体力劳动。同时，患者需要保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间。

饮食调理 在检查结束后，患者需要保持清淡的饮食，避免刺激性食物和饮料，如辛辣、酸甜等食物。建议多喝水和吃软食，有助于缓解喉咙不适感。

用药 医生可能会给患者开一些药物来缓解不适感，比如止痛药、消炎药等。患者需要按照医生的指示正确使用药物，避免自行增减剂量或更换药物。

异常反应的应对 在检查结束后，如果患者出现异常症状，比如发热、持续咳嗽、咳痰带血、胸痛

等，需要及时就医。

定期复查 支气管镜检查后，患者需要按照医生的建议定期进行复查。复查可以帮助医生了解病变的治疗效果和病情变化情况，及时调整治疗方案。

常见问题解答

在进行支气管镜检查之前和之后，患者可能会遇到一些问题和疑虑。以下是常见问题的解答：

支气管镜检查是否安全？支气管镜检查是一种相对安全的检查方法，但在检查过程中可能会出现一些并发症，比如出血、感染、过敏反应等。这些并发症的发生率较低，但仍然需要引起重视。在检查前，医生会为患者进行全面的评估，确保适合进行支气管镜检查。

支气管镜检查会痛吗？支气管镜检查通常需要在麻醉下进行，检查过程中一般不会感到疼痛。但是，在检查结束后，患者可能会感到喉咙不适或疼痛，这是正常的反应。医生会为患者提供适当的止痛和消炎药物，帮助患者缓解疼痛。

支气管镜检查需要多长时间？支气管镜检查的时间因个体差异而异，并不固定。一般来说，整个检查过程需要0.5小时~2小时，包括准备、检查和恢复时间。在检查过程中，医生会尽量缩短时间，减轻患者的不适感。

支气管镜检查后需要注意什么？支气管镜检查后，患者需要注意休息，避免剧烈运动和重体力劳动。同时，患者需要保持良好的生活习惯和饮食习惯，避免剧烈运动和重体力劳动，以免引起并发症。如果患者出现任何异常症状或不适，应及时就医。

支气管镜检查对肺癌的诊断有帮助吗？支气管镜检查是肺癌诊断的重要手段之一。通过支气管镜检查，医生可以直接观察到气管和支气管内部的病变情况，并进行组织学检查，从而明确诊断。同时，支气管镜检查还可以用于肺癌的分期和治疗效果评估。

（作者供职于广西壮族自治区职业病防治研究院/广西壮族自治区工人医院）