

# 高血压病的基本知识

□王效叶

高血压病是一种常见的慢性疾病,如果放任其病情发展,会演变成威胁人们健康的严重隐患。高血压病不仅会导致心脏、肾脏等器官出现功能上的损伤,还会大幅增加罹患心脑血管疾病的风险。因此,控制血压是维护个人健康的重要一环。

## 高血压病的基本知识

高血压病的判定是根据血压数值高低来评判的,高血压病的诊断标准是在没有服用药物的情况下,非同日三次测量血压,收缩压大于140毫米/毫克,或者是舒张压大于90毫米/毫克。血压高不是高血压病的唯一表现,高血压病患者还可能伴随头痛,心律失常等症状。此外,高血压病的

判定还需要考虑到患者的年龄及家族史等因素。

## 控制血压的方法

长期高血压病会对患者身体造成严重影响,因此控制血压非常重要。

**合理饮食** 高血压病患者想要降低血压,需要从饮食入手。改变日常的饮食习惯,减少糖和精制碳水化合物摄入量,严格控制盐分的摄入量,增加钾元素的摄入量。钾能够减少盐对身体的影响,缓解血管紧张,显著降低血压,但是注意富含钾的食物可能对肾脏患者有害,所以在增加钾摄入量之前,需要先咨询医生。

**适度运动** 保持适度运动能够有效降低血压,增强力量锻

炼能够有效提高身体代谢率,并且适量有氧运动能够降低交感神经张力,改善心脑血管健康。运动能够降低胆固醇浓度,有效缓解血管收缩,达到降低血压的目的。

**戒烟** 戒烟也可以显著降低血压。烟草中的尼古丁成分会刺激交感神经兴奋,导致其释放神经递质作用于肾上腺。肾上腺进一步分泌多种血管活性物质导致血压升高,心率加快,增加心血管病发生的概率。因此,戒烟能够帮助患者降低血压。

**限制酒精的摄入量** 长期大量饮酒会使血管失去弹性,加速血管的动脉硬化,可以限制酒精的摄入量,帮助降低血压。

**保障充足的睡眠** 充足的睡

眠能够有效改善心脑血管功能,增强身体免疫力,促进心脑血管液循环,帮助身体放松,减少肾上腺素的分泌,从而降低血压。

**控制体重** 因为肥胖是高血压病危险因素之一,控制体重也能够帮助高血压病患者适当降低血压。体重较重的人群,其收缩压和舒张压水平也比较高。将体重控制在正常范围内,能够使血容量、心排血量和交感神经活动下降,有助于降低血压。

**保持良好心态** 良好心态也是降低血压的一个重要方法。长期的精神压力、焦虑情绪都会导致血压的升高,可以尝试冥想、瑜伽等方式减轻压力,调整好自己

**合理用药** 对于高血压病患者来说,要严格遵循医嘱来服用降压药物,不要因为自身指标有所好转,就擅自停药,要定期去医院复查。

**定期监测血压** 做好血压定期监测,才能够方便及时调整治疗,控制好

**多吸入负氧离子** 在条件允许的情况下,可以多去户外活动吸入负氧离子。负氧离子主要是扩张血管的作用,能够解除动脉血管痉挛,降低血压,改善患者心肌功能,增强心肌营养,非常有利于高血压病患者和心脑血管患者的病情恢复。

(作者供职于山东省广饶县花官中心卫生院)

## 内科常用护理诊断及措施

□刘海婷

在内科护理这一专业领域,精确

的诊断和恰当的措施对于患者的康复具有非常重要的作用。内科护理中常用的诊断及与之对应的护理措施,能够帮助广大医务人员为患者提供更为精细、全面的护理服务,从而助力患者的早日康复。

## 护理诊断的概念

护理诊断是护理过程中的核心环节,它能够判断患者的健康状况,为制订护理计划提供依据。护理诊断包括病因诊断、病程诊断、病情诊断和并发症诊断等。

**病因诊断** 对疾病的起因进行精准鉴别,如感染、过敏、遗传等因素皆可能诱发疾病,这需要深入探究,明确疾病的根源。

**病程诊断** 详细描述疾病的发展脉络,无论是急性起病还是慢性演变,都需要医务人员细致观察,以掌握疾病的发展阶段和趋势。

**病情诊断** 准确评估疾病的轻重缓急、轻度、中度、重度等不同程度的病情,需要依据患者的具体症状和体

征进行科学判断。

**并发症诊断** 预见并预防可能出现的问题,如肺炎、肾衰竭等,需要医务人员在疾病治疗的过程中,始终保持警惕,及时采取应对措施。

## 内科常用护理诊断及措施

**营养失衡** 持续监控并详细记录患者的食物摄入量,确保数据准确无误;遵照医生的处方,为患者提供能够刺激食欲的药物,改善其饮食状况;深入了解患者的病因,并根据具体情况,制订个性化的护理策略与饮食计划,确保满足其身体需求;鼓励患者进行适度的活动,加速营养物质的代谢与吸收,进一步增强其食欲;精心安排患者的用餐环境,确保就餐环境温馨、舒适。

**体液失衡** 细致评估患者的体液失衡原因,及如何实现理想的液体摄入量;精确记录患者的液体出入量,以便实时追踪和调整;持续监测患者的血浆电解质水平、血尿素氮、尿液和血浆渗透压、肌酐及血红蛋白,确保各项生理指标在正常范围内;密切观察患

者的病情变化,尤其是有呕吐、腹泻、高热、插管等可能引发体液流失情况的患者,并据此进行及时调整和处理。

**尿失禁** 要想对尿失禁的患者进行针对性护理,需要深入了解尿失禁原因,进行全面评估,包括生理、心理及环境因素;确保患者排便时舒适无干扰,既能帮助患者轻松排尿,又能减轻心理压力;对尿失禁患者,保持会阴部皮肤清洁干燥非常重要;定期清洁、使用护肤产品、避免长时间湿润,是维护皮肤健康的关键;评估患者参与膀胱功能再训练计划的潜力,根据其认知能力、参与意愿和改变行为意愿制订个性化计划;在尿液潴留或严重尿失禁等情况下,遵医嘱为患者导尿,确保膀胱健康,预防并发症;向患者解释尿失禁可治愈或控制,建立积极心态,增强战胜疾病信心。

**掌握内科常用护理诊断及措施**,有助于医务人员更好地评估患者病情,为患者提供针对性的护理服务。(作者供职于山东省菏泽市鄄城县人民医院)

## 健康管理包括哪些方面

□刘珍

健康管理是指通过科学的方法和手段,对个体或群体进行全面、系统的健康监测和评估干预,是一项维护和促进身体健康的重要工作。健康管理不仅关注疾病的治疗,而且注重疾病的预防、早期发现和早期干预。通过定期的健康检查、健康评估和个性化的干预措施,健康管理可以帮助人们建立良好的生活习惯,控制和管理发生慢性病的风险,提高身体和心理的健康水平。随着社会经济的发展 and 人们生活水平的提高,健康管理在现代社会中变得越来越重要。那么,健康管理包括哪些方面呢?

**生理健康状况** 通过定期的健康检查和评估,监测个体的生理指标如血压、血糖、血脂、体重指数等,评估个体的身体健康状况,及早发现潜在的健康问题,制订相应的干预计划。通过科学的医疗手段和技术手段,提供个性化的治疗方案,帮助恢复健康。

**心理健康状况** 注重个体的心理健康状况,通过问卷调查、心理评估等方式了解个体的心理状态,发现和处理潜在的心理问题。提供心理咨询和支持,帮助个体建立积极的心理状态,减轻心理压力。同时,通过心理干预和心理治疗等方法,可以帮助个体克服心理障碍,提高其心理健康水平。

**生活方式管理** 关注个体的生活方式,包括饮食习惯、运动锻炼、作息规律等。通过制订个性化的健康计划和行为改变策略,帮助个体养成健康的生活习惯,控制体重,增强体质,减少不良生活习惯对健康的不利影响。此外,提供营养咨询和运动指导等服务,帮助个体调整生活方式,促进身心健康。

**疾病管理** 通过对慢性病的监测和干预,帮助个体控制和管理已经存在的疾病,减少并发症。通过定期随访、用药指导、营养咨询等方式,提供全方位的疾病管理服务,帮助个体实现疾病的稳定控制和康复。同时,注重健康教育和健康宣传,提高个体对疾病预防和自我管理的认知水平,促进健康生活方式的形成。

健康管理是一种综合性的健康保障措施,具有科学性、个性化及系统性等特点,主要管理身体的各个方面。通过科学的健康管理,可以让我们的身心保持健康状态,在纠正不良生活习惯的基础上提升生活品质,从而更好地预防和控制疾病,提高生活质量。

(作者供职于山东省滨州市博兴县人民医院)

## 日常生活中科学补钙的方法

□周南

天气渐热,烈日当空。人们常说晒太阳补钙,那么,晒太阳真的能够实现补钙吗?其实晒太阳和补钙并没有直接的关系。

“晒太阳补钙”的原理是太阳中通常会发出强烈的紫外线,而紫外线照射在身体上,会使皮肤中的酶物质转化成维生素D3,从而促进钙的吸收。因此,晒太阳并不能直接补钙,而是会加快人体吸收钙的速度,属于间接补钙。

那么,如何做才能科学地晒太阳“补钙”呢?

**选择合适的时间** 一般建议在清晨或日落前晒太阳,可以晒30分钟左右,避免在紫外线强烈的时候晒太阳。

**选择合适的位置** 可以选择手、脚、手臂、腿等部位来晒太阳,避免遮挡,注意佩戴墨镜,避免阳光长期刺激眼睛。

**选择合适的地方** 晒太阳时尽量

选择四周空旷、环境安静、空气清新、周围有草坪和灌木丛的小区或公园,避免去人多

**注意钙物质的摄入量** 如果身体本身的钙元素摄入量不足,那么无论如何晒太阳都无济于事,因为晒太阳并不能补充身体内的钙元素。日常生活中注意服用钙片或多吃含钙量多的食物,如豆制品、奶制品、肉类、蛋类等。

需要注意的是,在晒太阳的过程中,虽然强烈的紫外线会促进皮肤表面维生素D3的形成,但也容易使皮肤受损。因此,我们在晒太阳的同时也要进行防晒措施,如涂抹防晒霜等。

在日常生活中,我们应该注意怎样科学补钙呢?

**饮食补钙** 可以通过食用日常生活中的食物进行补钙,如牛奶、奶粉、乳酪等奶制品,以及豆浆、豆皮、豆腐等豆制品。豆制品不仅能够补钙而且

含有丰富的蛋白质,海鲜中的鱼虾贝类等也含有丰富的钙质和不饱和脂肪酸,对心血管健康也有益处。坚果类如花生、核桃既含有钙元素又富含健康脂肪和维生素E,部分的蔬菜也含有一定的钙质,比如芥菜、紫菜等。

**运动补钙** 适当的进行户外的运动也是有利于补钙的,如可以进行打球、爬山、游泳等运动,可以让骨质细胞感受到压力,增强骨质的活性,促使造骨细胞活动,从而加强血液中钙质的吸收,起到补钙的效果。

**药物补钙** 可以在医生指导下选择一些可以直接补钙的药物,如碳酸钙、乳酸钙、柠檬酸钙等。同时一些维生素D2、维生素D3、阿法骨化醇软胶囊等药物,也可以促进肠道钙吸收,对钙的平衡也能起到较好的作用。

(作者供职于郑州大学第一附属医院骨科)

## 关于放疗 你了解多少

□段锋

放疗,作为现代医学的治疗手段之一,在恶性肿瘤及其他疾病的治疗中发挥着重要作用。该方法旨在破坏肿瘤的生长、繁殖能力,从而控制病情、延长生存期。

## 什么是放疗

放疗的原理是通过特殊的设备让放射线穿过人体组织到达肿瘤,从而杀伤肿瘤,是通过放射线和肿瘤细胞之间的能量传递,促使肿瘤细胞结构和细胞活性发生改变,进而达到抑制、杀灭肿瘤细胞的作用。

## 放疗有哪些方式

放疗可分为外部放疗和内部放疗两种方式,外部放疗是指射线从体外照射肿瘤部位,适用于多数恶性肿瘤的治疗;内部放疗则是将放射性物质植入体内或置于肿瘤附近,通过其发出的射线进行治疗,多用于特定部位或难以通过外照射治疗的肿瘤。

此外,三维适形放疗、调强放疗、图像引导放疗等先进技术的应用,使得放疗更加精准、安全、有效。这些技术能够根据肿瘤的形状、大小和位置,精确调整射线的剂量和分布,最大限度地杀灭肿瘤细胞,同时减少对周围正常组织的损伤。

## 放疗有副作用吗

放疗确实存在副作用,这是因为放疗在杀死或抑制癌细胞的同时,也可能对正常细胞造成一定程度的损伤,从而引发一系列副作用。这些副作用的严重程度和具体表现因个体差异、治疗部位、治疗剂量及治疗周期等因素而异。常见的副作用包括皮肤反应、黏膜反应、消化道反应和骨髓抑制等。

## 如何预防放疗的副作用

严格遵守操作规程和保

护规定 放射性工作者和接受治疗的患者都应严格遵守相关规定,减少不必要的照射。如操作人员应缩短接触辐射源的时间,增加与辐射源的距离,以减少辐射剂量。

**皮肤护理** 为了预防放射性皮炎,需要保持皮肤清洁避免摩擦和刺激。在治疗期间,应避免使用刺激性的化妆品和护肤品,穿着宽松、柔软的衣服。

**口腔护理** 保持良好的口腔卫生,定期刷牙、使用牙线和漱口水。在治疗期间应多喝水以保持口腔湿润。

**健康饮食** 保持充足的营养摄入量,避免食用刺激性食物及含有咖啡因和酒精的饮料。

## 放疗的效果如何

放疗在癌症治疗中具有显著的效果,可以用于根治性治疗彻底杀灭肿瘤,也可以用作姑息性治疗抑制肿瘤生长,还可以缓解一些症状,提高患者的生活质量。

**放疗后体内是否存在辐射吗**

放疗属于外照射,放射源在放疗机器工作时才会产生射线,机器不工作时不会产生射线。因此,患者体内是没有放射源的,接受放疗的患者身体不具有放射性,也没有放射性,并不会影响身边人的健康。

## 放疗注意事项

在接受放疗期间,患者需要密切关注自己的身体状况,若有任何不适或异常反应要及时向医生反馈。医生会根据患者的具体情况调整治疗方案,以确保治疗顺利进行。此外,患者还需要定期进行随访和复查,以便医生及时了解肿瘤的变化和治疗效果,制订后续的治疗计划。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院放疗科)