

守护心脏健康 从了解高血压病开始

□宋 硕

高血压病作为心血管系统疾病的重要危险因素,不仅影响患者的生活质量,也是导致心脏病、脑卒中、肾功能衰竭等严重并发症的重要因素。因此,了解高血压病、预防高血压病、科学管理高血压病,对守护心脏健康至关重要。

认识高血压病

高血压病是指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常水平。按照目前通用的诊断标准,非同日多次测量,若收缩压(高压)≥140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)和(或)舒张压(低压)≥90毫米汞柱,即可诊断为高血压病。值得注意的是,部

分高血压病患者可能并无明显症状,但这并不意味着高血压病没有危害,因此定期监测血压显得尤为重要。

危险因素

高血压病对身体的损害是多方面的,尤其是对心脏、大脑、肾脏和血管等靶器官的损害尤为严重。长期患高血压病可能导致心脏负荷加重,引发心肌肥厚、心脏扩大,进而发展为心力衰竭、冠心病等心脏疾病。高血压病也是脑卒中的重要危险因素,可导致脑梗死或脑出血等严重后果。此外,高血压病还会损害肾脏功能,引发高血压肾病,甚至肾衰竭。

同时,高血压病还会影响视网膜眼底动脉,严重时可能导致失明。

发病原因

高血压病的成因复杂多样,有先天因素,也有后天因素。先天因素包括遗传因素,如果家族中有高血压病患者,其他家族成员的患病风险较高。后天因素则涉及多个方面,如不良的饮食习惯(高盐、高脂肪饮食)、缺乏运动、超重或肥胖、长期精神紧张、过量饮酒、吸烟等。此外,某些基础疾病,如糖尿病、甲状腺疾病等,若控制不当,也可能导致血压升高。

预防措施

健康饮食 低盐、低脂肪、高

纤维的饮食是预防高血压病的基础。建议每天摄入不超过6克的盐,减少高脂肪、高糖分食物的摄入量,多吃新鲜的蔬菜、水果,以及全谷类食品和富含钾的食物(如香蕉、橙子、土豆等)。

适度运动 有氧运动(如散步、慢跑、游泳等)能够改善心血管功能,增加血管弹性,有助于降低血压。建议每周坚持进行中等强度的有氧运动,每次持续30分钟以上。

控制体重 肥胖是高血压病的重要危险因素之一。合理饮食和适度运动可以控制体重,能有效降低高血压病发病率。

戒烟戒酒 烟草和酒精都是高血压病的重要危险因素。长期吸烟和过量饮酒会显著增加高血压的风险,因此应尽早戒烟戒酒。

缓解压力 长期精神紧张和压力过大,会导致血压波动。冥想、瑜伽、阅读等方式可以缓解压力,保持心理平衡,有助于降低血压。

定期监测 定期测量血压是了解自身血压状况的重要手段。对于已经确诊的高血压病患者,应遵医嘱规律服药,定期复诊,评估治疗效果。

(作者供职于山东省淄博市周村区人民医院)

了解手术与康复知识

患者家属充分了解冠心病搭桥手术的基本过程,术后可能出现并发症,以及康复期的注意事项等。

心理支持与情绪安抚

患者往往伴有较大的心理压力,术后更容易出现焦虑、抑郁等情绪。家属应给予患者充分的心理支持,耐心倾听其诉求,积极开导、安慰和鼓励,避免使用刺激性的语言或行为,以免加重患者的心理负担。同时,家属也要保持积极乐观的态度,为患者营造一个温馨、和谐的家庭氛围,帮助患者树立战胜疾病的信心。

生活环境调整

患者的居家环境应阳光充足、温湿度适宜、安静舒适。家属应定期开窗通风,保持室内空气新鲜;注意保持室内整洁,避免灰尘和异味刺激患者呼吸道;合理安排患者的起居作息,避免过度劳累和熬夜。此外,家属应关注患者的保暖问题,避免受凉导致心绞痛发作。

饮食调养与营养支持

合理饮食调养是手术后康复的重要环节。家属应根据医嘱为患者准备低盐、低脂、高纤维的饮食,鼓励患者多吃新鲜的蔬菜和水果,以补充维生素和矿物质。同时,家属要注意控制患者摄入的总热量,预防肥胖;减少富含饱和脂肪酸和胆固醇的食物摄入量;适量增加植物蛋白的摄入量。家属还应关注患者的饮食习惯,避免暴饮暴食和进食刺激性食物。

功能锻炼与康复训练

术后适度进行功能锻炼,可以促进患者心肺功能康复。家属应根据患者的具体情况和医嘱,协助患者制定个性化的康复训练方案。初期,患者可以从简单的床上活动(如翻身、坐起等)开始;随着病情好转,可以逐渐增加床边活动、室内行走等。同时,要鼓励患者积极参与康复训练,避免过度劳累。

用药护理与定期随访

术后患者需要长期服用多种药物,以维持治疗效果,预防并发症。家属应协助患者按时按量服药,并注意观察药物的副作用和不良反应;一旦出现异常情况,应及时与医务人员联系,并采取相应的处理措施。此外,家属还应提醒患者定期到医院进行复查,以便医生及时了解患者的病情变化,及时调整治疗方案。

预防复发与提高生活质量

冠心病是一种慢性病,术后预防复发和提高生活质量同样重要。家属应协助患者建立健康的生活方式,包括戒烟限酒、控制体重、适度运动等。同时,要关注患者的心理健康状况,鼓励患者积极参与社交活动,保持良好的心态和乐观的情绪。此外,家属还应关注患者的病情变化和身体状况,及时与医务人员沟通,并采取相应的处理措施。

总之,冠心病搭桥手术后的家庭护理是一个复杂而细致的过程。家属应充分了解手术与康复的基本知识,给予患者充分的心理支持与情绪安抚;调整和改善生活环境;进行饮食调养与营养支持;协助患者进行功能锻炼与康复训练;做好用药护理与定期随访;预防病情复发,并提高患者的生活质量。只有这样,才能确保患者顺利度过康复期,并重返健康的生活。

(作者供职于首都医科大学附属北京安贞医院心血管外科)

冠心病搭桥手术后的家庭护理

□杜 莹

头痛的正确诊断策略

□赵 方

头痛是一种常见的症状,起病方式可急可缓,病程可短可长,表现为持续性头痛或间断性头痛,部位可以在整个颅顶部,也可以在头颅的某个局部,程度可以是轻度疼痛,也可以是剧烈疼痛,常常给人们的生活带来很多困扰与痛苦,有时也可能是预示重大疾病的信号。

发病原因

血管性头痛 偏头痛性血管性头痛;发热性头痛;高血压病性头痛;内外毒素引起的急慢性中毒性头痛;脑血管病性头痛(如缺血性、出血性脑血管疾病,脑血管畸形、脑动脉瘤等);中暑性头痛;用脑用眼过度引起的头痛;贫血性头痛。

头部神经性头痛 如三叉神

经痛、枕大神经痛、舌咽神经痛等。

牵引性头痛 如颅内高压性头痛、颅颈性头痛。

脑膜刺激性头痛 如流行性脑脊髓膜炎、结核性脑膜炎等。

牵涉性头痛 如颈源性、眼、耳、鼻、咽、牙源性头痛等引起的头痛。

颅内占位病变性头痛 如颅内肿瘤等。

外伤性头痛 如受到意外伤害后引起的头痛。

对于头痛的正确诊断,应先全面采集病史,询问患者头痛症状的初次发病时间,每次头痛发作持续时间、频率、疼痛程度、疼痛性质(如搏动样、针刺样等)、疼痛部位(如单侧或双侧)、加重因素、缓解方法、诊疗经过,以及有无伴随症状,如头晕、恶心、呕吐、抽搐、视力障碍、听力障碍、运动障碍等,还有诱发因素,如生活压力、睡眠障碍、情绪变化等。另外,询问患者的家族史具有参考

意义。

检查方法

基本的全身性格格检查要认真详细,应检查患者头部有无伤痕、肿块及压痛,五官方面的检查也必不可少,检查颈部活动有无异常,有无肌肉痉挛与畸形,因为颈部的问题也能引起头痛。在神经系统检查方面,应当评估视力、听力、肌张力、平衡觉、生理反射、病理反射等,从中容易发现神经系统异常体征及疾患。还有针对性地选择血液生化、血清学、脑

脊液等检查,寻找感染、炎症等全身性疾病的依据。根据需要选择颅脑CT检查和磁共振成像检查。

治疗策略

医生应根据患者的病史、诊疗经过、体征、检验,以及相关检查结果,再结合生活方式、心理因素等,细致分析和全面的评价患者头痛症状,从而得出正确的诊断结果。如果遇有疑难患者,需要采用鉴别诊断的方法,对上述原因进行逐一鉴别,必要时联合相关科室进行会诊。

总之,如果遇到头部剧烈疼痛,或者持续性头痛加重,并伴有呕吐、听力障碍、运动障碍等,要及时到医院就医,以免延误病情。

(作者供职于河南省民权县人民医院神经内科)

心血管介入手术后的护理措施

□郭晓晓

心血管介入手术,特别是冠状动脉造影术和心脏起搏器植入术,是现代医学治疗心血管疾病的重要手段。然而,这些手术虽然具有创伤小、恢复快等优点,但是存在一定的风险,患者术后可能会出现多种并发症。

冠状动脉造影术后的并发症及护理措施

出血和血肿:该症状主要由手术中穿刺及术后压迫不当等原因导致。桡动脉穿刺患者使用血管压迫器时,医务人员要告知患者抬高患肢,做手指操,减轻肿胀情况,手术后1小时~2小时开始放气,在放气减压过程中观察穿刺处有无出血渗液,观察桡动脉搏动情况,穿刺部位有无皮下

血肿情况等。股动脉穿刺患者,穿刺处要加压包扎,沙袋压迫6小时,术肢伸直制动,尽量不要弯曲术侧大腿,以免穿刺处出血,嘱咐患者在床上做踝泵运动,咳嗽、打喷嚏时用手紧压伤口,能对抗突然腹压加强,起到保护伤口、避免出血的作用,还要密切观察患者足背动脉情况等。一旦发现患者有出血情况,应立即进行压迫止血,并通知医务人员进行处理。

心律失常:与导管插入冠状动脉开口的机械刺激、造影剂刺激等因素有关。在造影手术过程中,医务人员要对心电活动进行实时监护,并准备除颤器、起搏器等急救设备。一旦患者出现心律失常,应立即给予吸氧、静脉用

药等,必要时进行电击除颤。

低血压:造影剂扩张外周血管所致。术后需要密切观察患者血压变化,如果发现血压降低,应及时给予升压药物进行治疗,并加快静脉输液速度,以维持血压稳定。

造影剂过敏:有些患者对造影剂比较敏感,在手术前医务人员应详细询问患者的过敏史,并进行造影剂过敏试验。术后,应密切观察患者是否有变态反应,如皮疹、寒战等。

心脏起搏器植入术后的并发症及护理措施

切口感染:感染常由手术过程中无菌操作不严格、患者自身免疫力低下、术后护理不当(如

未及更换敷料、保持伤口干燥)等因素导致。术后要密切观察伤口情况,发现红肿、渗液等感染迹象,应立即告知医务人员;保持伤口清洁干燥,定期更换敷料,并遵医嘱应用抗生素;加强营养支持,提高机体免疫力。

导线脱落或移位:术后患者活动不当,导线固定不牢固或起搏器囊袋过大等因素引起。术后指导患者正确活动,避免剧烈运动和下肢活动幅度过大。定期随访检查起搏器工作状态,通过X线或超声等手段监测导线位置,发现异常要及时调整。

起搏、感知功能异常:与起搏器电池耗尽、导线接触不良、心肌组织变化或起搏器设置不当等因

素有关。术后密切监测患者心率变化,确保起搏器正常工作。定期随访,进行起搏器程控检查,了解起搏器工作状态和电池剩余量。发现起搏、感知功能异常时,应及时与医务人员沟通,调整起搏器参数或更换起搏器。

穿刺点血肿、血管损伤:一般是手术过程中穿刺操作不当或患者凝血功能异常等导致的。术后要密切观察穿刺点情况,发现血肿或渗血应立即报告医务人员。

综上所述,心血管介入手术虽然具有诸多优势,但是术后并发症的风险需要高度重视。

(作者供职于山东阳光融和医院有限责任公司)

如何快速缓解颈椎不适

□孙 悦

长时间保持不良的工作姿势,如低头看电脑、手机,不仅会导致颈部肌肉紧张,还可能引发颈椎退行性变,进而出现疼痛、僵硬、头晕等症状。那么,在工作间隙,人们有哪些方法可以快速缓解颈椎不适呢?

定时休息,调整坐姿 定时休息是缓解颈椎不适的关键措施。建议每隔1小时左右,就起身活动一下,远离电脑或手机,让眼睛和身体都得到放松。同时,调整坐姿也很重要,保持背部挺直、肩膀放松,避免长时间低头。大家可以使用具有高度调节功能的办公桌椅,确保眼睛与屏幕保持适当距离,并尽量使屏幕高度与眼睛平齐,以减少颈部压力。

做颈部运动 在工作间隙,做

一些简单的颈部运动,可以有效缓解颈部肌肉的紧张感。比如,将头部向左右两侧倾斜,然后向前后倾斜,每个方向重复几次,还可以尝试转动头部,先顺时针转动,然后逆时针转动。这些动作可以放松颈部肌肉,促进血液循环,缓解疼痛感。但是,运动时要避免用力过猛,以免加重颈椎负担。

使用合适的枕头 睡眠时选择合适的枕头,对缓解颈椎病同样重要。一个合适的枕头能够支撑颈部,使头部和颈部保持在同

一水平线上,以减少颈部压力。对喜欢侧睡的人来说,可以选择一个稍微高一点的枕头,以填补肩部和头部之间的空隙。此外,枕头的材质也非常重要,最好选择柔软、透气、有弹性的材质,以提升舒适度。

热敷与冷敷 热敷和冷敷也是缓解颈椎病的有效方法。如果颈部肌肉感到紧张或疼痛,可以尝试用热毛巾或热水袋敷在疼痛部位,每次敷15分钟~20分钟。热敷可以促进血液循环,缓解肌肉紧张感;冷敷适用于急性疼痛

或肿胀情况,可以用冰袋或冷毛巾敷在疼痛部位,每次敷10分钟~15分钟。需要注意冷敷和热敷的时间不宜过长,以免对皮肤造成损伤。

按摩与推拿 按摩和推拿也能帮助缓解颈椎病。按摩和推拿需要掌握正确的方法和力度,否则可能会加重颈椎负担。建议在工作间隙或睡前进行简单的自我按摩,如用双手轻轻按摩颈部肌肉,或者用手指按压风池穴、肩井穴等。

药物治疗 对于疼痛较为严

重的颈椎病患者,可以在医生的指导下使用药物。常用的药物包括非甾体消炎药(如布洛芬、对乙酰氨基酚等)、肌肉松弛剂、维生素等。需要注意的是,药物治疗只是缓解症状的一种手段,不能从根本上解决颈椎病的问题。因此,在使用药物的同时,还需要结合其他治疗方法。

保持良好的生活习惯 除了上述方法外,保持良好的生活习惯也是预防和缓解颈椎病的重要措施。比如,避免长时间保持同一姿势不动,注意颈部保暖,保证充足的睡眠时间,避免过度劳累和情绪波动等。这些措施都有助于减轻颈椎负担,预防颈椎病的发生和发展。

(作者供职于哈尔滨医科大学附属第二医院骨科七病区)

日常皮肤护理常见误区

□崔 瑾

科学的皮肤护理应从清洁、保湿、去角质等方面着手,并根据不同的肤质选择护肤品。调整环境湿度和保证体内水分摄入量,对皮肤健康有着重要作用。

日常皮肤护理的重要性

保持皮肤清洁 适度清洁:频繁使用强效清洁剂,可能会剥夺皮肤天然的油脂和水分,使其变得干燥、紧绷,甚至引发过敏反应。建议每天清洁面部1次~2次,避免频繁洗脸或使用过热的水洗脸。

根据肤质选择护肤品:对于不同类型的皮肤,要有针对性地进行护理。干性皮肤缺乏水分和油脂,选择含有滋润成分的洁面用品可以帮助保湿,预防皮肤干燥、脱皮;对于油性皮肤,建议使用清爽、控油的洁面用品;对于敏感肌肤,应尽量避免使用含香料、酒精等刺激性成分的产品。

保持皮肤的水分平衡

日常补水保湿:每天摄入足够的水,有助于维持皮肤的水润状态,避免干燥和脱皮现象。同时,外用保湿用品应选择含有透明质酸、甘油等成分的产品,减少水分流失。洁面后应及时使用保湿霜。

调整环境湿度 干燥的环境会导致皮肤迅速失水,尤其是在空调房间或有暖气的室内,空气湿度相对较低,容易导致皮肤干燥、紧绷。在这种情况下,使用加湿器是有效的解决方法,可以增加空气中的湿度,让皮肤保持湿润。出门时使用含有保湿成分的喷雾,也能在短时间内为皮肤补充水分,特别是在干燥或大风环

境中,能有效缓解皮肤紧绷。

常见的皮肤护理误区

频繁去角质

频率过高的危害:许多人认为频繁去角质可以让皮肤保持光滑,但过度去角质会对皮肤造成伤害。频繁去除角质层会使皮肤的天然保护屏障变得薄弱,无法有效抵御外界污染物和紫外线,容易导致皮肤干燥、脱皮,甚至引起过敏和炎症反应。过度去角质还可能引发皮肤红肿、刺痛。一般来说,油性皮肤每周去角质1次~2次,干性或敏感性肌肤应减少次数。

选择适合自己的去角质产品:不同的皮肤类型,需要选择不同的去角质产品。物理性磨砂颗粒较大,适合角质层较厚的油性皮肤。敏感性肌肤应使用温和的化学去角质方式,如含有水杨酸或果酸的产品。另外,干性皮肤可以选择这类产品,可以有效避免因磨砂造成的皮肤损伤,并保持水分平衡。

在日常生活中,皮肤护理的重要性容易被低估,许多人盲目跟随错误的护理方法,导致皮肤问题频发。正确的皮肤护理不只是表面功夫,应该从清洁、保湿到环境调节等方面入手,还要避免过度去角质等常见误区。了解自己的皮肤类型,选择适合自己的护肤产品和护理方式至关重要。同时,保持体内水分摄入量,调节外界环境湿度,有助于维持皮肤健康。只有掌握科学的护理手段,避免误区,才能真正实现皮肤的光滑和健康。

(作者供职于山东省潍坊市益都中心医院)

脂肪肝的预防与治疗

□秦 甜

脂肪性肝病(简称脂肪肝),是指各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多。

分类与症状

脂肪肝的分类 脂肪肝主要分为两大类——酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。酒精性脂肪肝就是与长期过量饮酒密切相关;非酒精性脂肪肝则多与不良生活习惯、肥胖、糖尿病等因素有关。据统计,随着物质生活水平的提高,非酒精性脂肪肝的发病率呈逐年上升趋势,已成为全球常见的慢性肝病之一。

脂肪肝的症状 早期脂肪肝往往没有明显的症状,很多患者是在体检时偶然发现。随着病情发展,可能出现乏力、食欲不振、

恶心呕吐、肝区不适等症状。

演变路径

脂肪肝若不及时干预,其发展路径清晰而危险:从单纯性脂肪肝到脂肪性肝炎,再到肝硬化,甚至肝癌。每一步都伴随着肝脏功能的逐渐衰退和不可逆的损伤。

单纯性脂肪肝 这是脂肪肝的初级阶段,肝脏虽有脂肪堆积,但尚未引起明显的炎症反应。此时,若能及时调整生活方式,如控制饮食、适度运动、戒酒等,病情有望逆转。然而,许多患者因缺乏重视,错过了最佳治疗时机。

脂肪性肝炎 当单纯性脂肪肝持续发展,脂肪会在肝脏内过度沉积,从而引发肝脏炎症反应,形成脂肪性肝炎。此时,肝脏不

仅受到脂肪压迫,还要承受炎症带来的损伤,肝功能开始下降。脂肪性肝炎的治疗难度较单纯性脂肪肝大大增加。

肝硬化 脂肪性肝炎若得不到有效控制,将进一步发展为肝硬化。肝硬化是肝脏组织广泛破坏、纤维组织弥漫性增生、肝脏结构破坏和假小叶形成的病理过程。肝硬化患者常伴有肝功能减退和门静脉高压,表现为乏力、黄疸、腹水、消化道出血等症状,生活质量严重下降。

肝癌 肝硬化是肝癌的重要前驱病变。长期患肝硬化,肝细胞反复受损与再生,容易诱发基因突变,最终形成肝癌。肝癌一旦发现,往往已是中晚期,治疗难

度大,预后差。

预防与治疗

脂肪肝可以发展为肝硬化(肝癌),面对这一严峻挑战,人们并非束手无策。采取科学的预防和治疗措施,可以有效阻断这一恶性演变过程,守护肝脏健康。

预防为主

健康饮食:减少高热量、高脂肪、高胆固醇食物的摄入量,增加富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物(如全谷物、蔬菜、水果等)的摄入量,并保持合理饮食,避免暴饮暴食。

适度运动:根据自身情况选择运动方式,如快走、慢跑、游泳等,每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动。

定期体检:定期进行肝功能检查,特别是对于有脂肪肝家族史、肥胖、糖尿病等高危因素的人群,更应提高警惕。早发现、早诊断、早治疗是阻断脂肪肝恶化的关键。

科学治疗

生活方式干预:对于轻度脂肪肝患者,生活方式干预是首选治疗方法。

药物治疗:对于中重度脂肪肝或伴有肝功能异常的患者,需要在医生指导下进行药物治疗。常用药物有保肝降酶药物、抗氧化剂、抗纤维化药物等,可以减轻肝脏炎症,促进肝细胞修复,阻断纤维化进程。

(作者供职于河北医科大学第二医院)