

什么是高血压呢？得了高血压该怎么办？

■海南省妇女儿童医学中心 陈 丽

众所周知，高血压在我们生活中非常常见，尤其是老年人，高血压是老年人的基础性疾病，这种疾病对老年人的生活造成了极大的影响，患者会时而失眠，时而头痛，甚至还会降低患者的记忆力。但到底什么是高血压呢？得了高血压又应该怎么办呢？

一、什么是高血压呢？
高血压可以分为继发性高血压和原发性高血压两大类，继发性高血压是指有明确疾病而造成的血压升高，比如原醛、肾上腺腺瘤等，疾病的病因解除后血压可以暂时性或者永久性的升高；而原发性高血压是病因不明而造成的血压升高，具有一定的家族聚

集性。高血压可以分为三级，高血压一级是指收缩压≥140-159mmHg，舒张压≥90-99mmHg；高血压二级是指收缩压≥160-179mmHg，舒张压≥100-109mmHg；高血压三级是指收缩压≥180mmHg，舒张压≥110mmHg。临床会根据高血压的不同分型和分级来选择药物进行治疗。

二、得了高血压该怎么办？
1.药物治疗
高血压治疗药物包括钙离子拮抗剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂、β受体阻滞剂以及利尿剂，这五大类降压药物都可以降低高压和低压，但更有倾向性，例如，钙

离子拮抗剂更适合于降低高压，而血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂以及β受体阻滞剂更倾向于降低低压，也就是舒张压的治疗。对于严重的高血压，需要联合应用两种或两种以上的降压药物进行降压治疗。

2.手术治疗
针对原发病的治疗，例如原发性醛固酮增多症等引起的高血压可以通过手术来治疗，主动脉夹层需要通过手术植入人工血管，而嗜铬细胞瘤也需要手术治疗，肿瘤切除后血压可降至正常，还有肾血管性高血压可通过介入治疗扩张肾动脉。

3.饮食调理

以低盐低脂饮食为主，少吃加工类、腌制、钠盐含量高的食品，以及动物内脏及饱和脂肪含量高的食物，如肥肉、油炸食品、奶油或者虾黄等，多吃新鲜水果和素菜，补充富含钾离子的食物。

4.情绪调节
平常生活中可以通过自我心理暗示调节情绪，切勿习惯性地紧张、激动以及发脾气，也可以经常参加社交活动，比如下棋、跳集体舞等，多与人沟通，这样能够排除不良的情绪。

5.适当运动
选择步行、慢跑、游泳、抗阻锻炼、拉伸锻炼等运动项目，在做强度偏大

的运动前，应注意适当热身 5-10 分钟，锻炼后也应注意放松肌肉，避免身体不适。若是高危患者，还应注意在锻炼前评估心率，运动强度以最大心率的 60%为宜。

6.戒烟限酒
烟草对人体有危害，烟中的尼古丁可使交感神经兴奋，从而引起血压升高。此外，不是节假日和聚会需要，没有必要长期喝酒。如果一定要喝酒，推荐每天 20g 以下酒精含量，因为酒摄入过多，不利于控制血压。

希望以上介绍的高血压方面的知识能对你们提供帮助，高血压朋友们赶紧收藏起来吧！

高血压治疗知多少

■三亚市人民医院 吴松岩

在全球范围内，高血压已经变成了心血管疾病、中风、肾病等多种严重疾病的主要风险因素。我国 18 岁及以上居民高血压患病人数已达 2.45 亿人，患病率达 27.5%，也就是大约每 4 个成年人中就有 1 人是高血压患者。那么，您对于高血压的治疗有多少了解呢？

一、减少食盐摄入
1.日常饮食主要包括烹饪所需的盐，还有腌制、卤制和泡制的食物和烹饪所需的盐，根据世界卫生组织（WHO）的推荐，每日盐摄入量应控制在不超过 6 克。过多的盐摄入会导致体内钠离子浓度升高，引起体液滞留，增加血压，因此应该尽量减少食用这些食物。

2.建议在烹饪过程中，使用特殊的量具来测定所需的食盐。

3.采用替代性的产品，例如盐替代品、食醋等。

4.推广高盐饮食的风险，使其明确高盐饮食的人更容易患上高血压。

二、合理膳食
1.总体脂肪在全部热量中的占比不超过 30%，饱和脂肪的比例不超过 10%，食用油每日的摄入量不超过 25g；瘦肉类的摄入量在 50—100g 之间；而奶制品的摄入量为 250g。

2.蛋类的摄入量在 3—4 个之间，鱼类的摄入量大约在 3 次，尽量避免摄入糖

分和甜点。

3.每日新鲜蔬菜的摄入量在 400—500g 之间，而水果的摄入量为 100g。

4.适度提高纤维素的摄取量。

三、规律运动强度
1.可以根据个人喜好自由选择运动方式。

2.无论是步行、快走、慢跑、游泳还是太极拳等都是可行的。

3.运动的强度可以通过心率来衡量，运动时的最大心率（次/min）等于=170-年龄。

4.针对的是没有严重心脏病的病患。

5.应当注意适度运动，逐步提升。

6.一次运动的时间不应超过 30 分钟，可以进行累积。

四、控制体质量
1.降低对油腻食品的需求。

2.降低全部的饮食摄取。

3.提高对新鲜蔬菜和水果的摄入量。

4.提升充分的运动，确保日常生活中的能量摄取与消耗的均衡。

5.普及超重的害处，超重的人更容易罹患高血压与糖尿病。

五、戒烟
1.向公众普及抽烟的风险，强调抽烟会损害身体健康，激发患者的戒烟意识。

2.实施快速的戒烟方式，一次性彻底戒掉；对于那些烟瘾严重的人，逐渐降低

抽烟的数量。

3.如果出现了明显的戒烟迹象，可以使用尼古丁胶囊或者安非他酮。

4.尽量不要吸二手烟。

5.建议患者摆脱对抽烟的依赖，以及对戒烟过程中的困扰感到恐慌。

6.亲友以及其他工作伙伴需要提供理解、照顾和援手。

7.通过休息、体育锻炼等手段来调整生活习惯，以帮助预防再次抽烟。

六、限制饮酒
1.强调酒精过量的危害，过度饮酒可能导致高血压。

2.不建议高血压患者过度饮酒，推动限制或戒酒。

3.对于长期酗酒的人，应逐步减少饮酒量；对于酒瘾严重的人，可以通过药物来戒酒。

4.家庭成员应协助患者消除心理困扰，让他们感受到家庭的关爱。

5.建立各类戒酒团体，进行自我教育和相互监督。

总之，对于高血压的诊断与治疗，它是一个全面的流程，需求患者与医护人员的协作。借助于适当的生活习惯改变、药品的使用以及定时的医学检查，能够成功地管理好高血压，减少相关疾病的危害，从而提升生活品质。请大家一起重视高血压问题，保障身体和心理健康。

腹股沟疝术后的家庭护理：如何在家照顾自己

■三亚市人民医院 秦喜竹

腹股沟疝是日常生活中比较常见的疾病，若不注重处理，则会严重危害人体的健康，临床主要采用手术方式进行治疗，用以修复患者的沟疝处，保护其身体机能不受伤害，但要想避免疝气反复发作，加快患者的预后恢复，术后家庭护理至关重要。那么腹股沟疝术后患者如何在家照顾自己呢？

1.术后 24-72 小时要卧床休息，尤其是常规手术，需要卧床 72 小时。如果是腹股沟疝补片修补术或者腹腔镜腹股沟疝修补术，术后 24 小时可下床活动。

2.术后不要立即吃东西，也不能立即走动，要听从医嘱。

3.手术后一周之内不要洗澡，避免伤口感染恶化引起疝的复发，如果想要洗澡，最好是淋浴代替盆浴。

4.由于腹股沟疝的形成是腹压增高，所以尽量不吃豆制品或者奶制品等产气食物，因为产气会导致腹腔压力增高，所以要以清淡饮食为主，多吃水果、

蔬菜，多吃含高蛋白质、含高纤维的食物，多喝水，增加肠道的消化，减少气体的产生，有利于术后伤口的愈合。另外，还要禁烟禁酒，不能吃含醋、酱油、辣椒过高的食物，也不要吃高热量、高脂肪的食物。

5.如果老年人本身患有慢性气管炎、支气管炎或者前列腺肥大、长期便秘，要积极治疗原发病。如果吃药效果不好，考虑行前列腺手术，解除排尿困难这一增加腹压的因素。另外，要积极治疗便秘，因为便秘、前列腺肥大和支气管炎、慢性咳嗽是疝的最重要发病原因。

6.日常生活中避免举、拉扯重物或者做剧烈的运动，例如踢足球、打篮球等，以免出现腹部疼痛的情况，甚至还会影响到伤口的愈合。

7.避免出现用力咳嗽的情况，否则可能会使腹腔内的压力增大，从而出现伤口疼痛的现象。

8.患者需定期使用医用碘伏或医用

酒精消毒处理伤口，也可以遵医嘱配合使用盐酸环丙沙星胶囊、盐酸左氧氟沙星胶囊等药物进行治疗，从而达到抗炎杀菌的效果。如果在平时不注意自身的清洁，可能会使局部受到细菌的感染，从而出现局部刺痛的症状，甚至还会伴有皮肤发红的现象。

9.如果患者在手术后用力排便，可能会导致腹内压增高，从而引起疝气复发的情况，所以手术后患者应避免用力排便，以免引起腹部不适症状。

10.家属照顾病人期间也应注意手术区域的卫生，保持其干燥整洁，切勿用肥皂对患者伤口进行揉搓。

11.术后定期找主治医师进行复查，如果发现二次复发的情况，也需要进行二次手术。

以上介绍了一些腹股沟疝术后的家庭护理措施，希望患者朋友们看了之后能对自身疾病护理知识有更多的了解，从而懂得更好地照顾自己。

气胸是怎么回事？了解这4大点，你就全明白了

■海南医学院第一附属医院 赵 映

生活中我们很少接触气胸，好像几乎没听说过气胸这种疾病，但实际上气胸造成的危害性还是非常大的，只不过我们不了解这种疾病，所以经常被我们所忽视。那么气胸是怎么回事呢？了解以下介绍的 4 大点，你就全明白了。

1.什么是气胸？
气胸是指气体进入胸腔内，积聚的气体压迫到了肺组织，导致肺膨胀受限的一种疾病，临床症状表现为咳嗽、胸痛、呼吸困难，还可能伴有血压下降，烦躁不安，严重者出现休克。如果症状比较轻微，呼吸困难不会有那么明显，患者只会感到胸闷、胸痛。在急性发作期间，气胸症状会比较显著，如果气胸合并血气胸，患者症状还会表现为低血压、四肢发凉、心悸等。

2.为什么会出现气胸？
2.1.不是外伤或人为因素引起的，即肺实质或脏层胸膜自然破裂，让肺里的气漏到胸腔里面，引起自发性胸腔积气。

2.2.外伤引起的为外伤性气胸，比如运动过度、提重物、过度用力解大便等导致肺泡内压升高。

2.3.为整治胸内疾病，在胸腔内注入气体所引发的人工气胸。

2.4.检查或治疗操作不当引起的医源性气胸。

3.气胸怎么治疗？
如果气胸量比较小，多数在 20% 以内，患者没有明显的临床症状，基础肺功能比较好，可以采取保守治疗的方法，吸氧是很重要的治疗措施之一。当气胸量

比较大超过 20%，患者具有明显的临床症状，或者是病人的基础肺功能比较差，尽管气胸量低于 20%，仍然会采取胸腔穿刺排气的方法来改善病人的临床症状。保守治疗后，肺仍然不能复张，会采取进一步的创伤性治疗措施，比如内科或外科胸腔镜的干预、胸部的粘连闭锁等其它方法来解决患者的临床问题，目前还有呼吸内科介入的方法可以帮助解决气胸的长期不愈问题。

4.气胸怎么预防？
定期体检或复查；戒烟减低气胸复发率；避免水下活动；减少高空行为。

希望在介绍以上 4 大点之后，你们能对气胸有更进一步的了解，增强治疗和预防意识。

骨折患者的护理：如何进行康复训练

■海口市人民医院 庄 丛

骨折是日常生活中比较常见的意外事件，许多人在发生骨折后需要立即进行治疗，但除了有效的治疗之外，适时的康复训练也是非常有好处的，但如果康复训练方法不对，会起到一定的反效果。所以，骨折患者如何进行康复训练呢？

一、早期康复训练
1.在骨折早期，一般使用支具或石膏进行固定，固定期限是 4-6 周，此期间要将患肢抬高，有利于肿胀消退。

2.当骨折具备初始稳定性，可以拆除外固定，开始进行关节的背伸功能、屈曲功能和旋转功能训练。

3.抗阻训练，在沙袋绑制或者皮筋束缚的情况下抗阻，进行关节的屈伸活动，这样可以更好地锻炼关节周围的肌肉，增强关节稳定性。

4.对骨折部位施加一定的生物力学刺激，也有利于骨折的快速康复。

二、中期康复训练
骨折中期是指骨折发生后 3-7 周，原始骨痂基本已经形成，骨折断端稳定性不断增强。需要积极的进行功能锻炼，以主动锻炼为主，被动锻炼为辅。

如果是上肢骨折，可以循序渐进加强腕关节、肘关节或者肩关节屈曲活动以及外展、内收运动，增加关节灵活性，避免发生肌肉萎缩、粘连。如果是下肢骨折，可以进行空中踩自行车等运动，也可以考虑扶拐下地行走，有利于加强关节活动以及股四头肌肌肉的力量。每天根据自身体力情况，锻炼 4-5 组，每组重复 10-30 次。在进行功能锻炼前需要去医院通过拍片检查观察骨折愈合情况，在康复医生指导下制定具体的锻炼方案。

三、晚期康复训练
1.肌肉力量训练：主动屈曲，伸腿勾脚，让肌肉进行收缩，以达到肌力的恢复。

2.关节功能训练：外用一些活血化瘀的中草药进行烫洗，泡洗完以后再进行功能锻炼，锻炼的时候最好让家人帮助一下，把关节屈曲或者伸直直到疼痛的程度，坚持一会，最好是疼的出汗，有力度更有利于关节功能的恢复。

总之，骨折后的康复是一个循序渐进的过程，赶快收藏以上介绍的骨折康复训练方法，希望能帮助你们。

你应该了解的创伤急救方法！

■海南医学院第一附属医院 洗丽娜

《关于进一步提升创伤救治能力的通知》《创伤中心建设与管理指导原则（试行）》等文件中，均就“创伤急救”措施提出相关要求。国家对创伤性疾病的关注度非常高，密切关注老百姓的生命健康问题，并对此做出巨大努力。国家重视、医疗配合的同时，我们个人更应该了解创伤急救法，在发生意外情况的第一时间，能够通过正确处理，保证生命安全，甚至与生命赛跑！！

1.创伤急救原则
仔细检查：认真检查创伤部位。先救命后包扎：当呼吸或心跳停止时，应先救命—心肺复苏，再处理伤口。

包扎顺序：一般按胸部、腹部、四肢的顺序包扎。

2.创伤急救技术
复苏：心跳、呼吸骤停时，应立即行胸外心脏按压及口对口人工呼吸；有条件时用呼吸面罩及手法加压给氧或气管插管接呼吸机支持呼吸。

通气：呼吸道发生阻塞可在很短时间内使伤员窒息死亡，故抢救时必须争分夺秒地解除各种阻塞原因，维持呼吸道的通畅。

止血：血管破裂后，血液流出体外称为外出血；血液流入组织、脏器或体腔内，称为内出血。控制出血，保存有效的血管

量；防止休克，挽救生命，是止血的最终目的。

一般采取“指压止血”法，将出血部位近心端的动脉压到邻近的骨头上，适用于头部、四肢较大动脉的出血。指压止血常首先用于救护止血。为短时止血，但可控制出血，争取时间。此外还有加压包扎止血、填塞止血等。

包扎：包扎的目的是保护伤口、减少污染、压迫止血、固定骨折、关节和敷料并止痛。包扎时，要做到快、准、轻、牢。注意无菌包扎，或消毒后包扎。一般使用绷带或者三角巾包扎，且创伤部位不同，包扎手法不同，要视具体情况而定，关键在于止血、防感染、保护伤口。

固定：固定是防止对血管、神经、脏器的损伤；减轻疼痛、预防休克；扶持肢体、舒适安全，便于运送。

骨关节损伤时必须固定制动，以减轻疼痛，避免骨折端损伤血管和神经，并有利于防治休克和搬运后送医。

搬运：伤员经过初步处理后，需从现场送到医院进一步检查和治疗。正确的搬运可减少伤员痛苦，避免继发损伤。

创伤急救的关键在于“救命”，任何方法的使用都是围绕这一核心原则。因此，一定要记住：急救，先救命！