

高血压日常护理知识

杨利蓉

成都市双流区西航港社区卫生服务中心 610200

〔中图分类号〕R473.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 01-086-02

高血压其实并非老年疾病，现在人们生活水平提升了，吃的愈加丰富。以前不敢吃的现在敢吃了，营养上去了，反而营养过剩了，导致出现越来越多的健康问题。由于饮食不健康、不好的生活习惯，现在很多年轻人也有高血压问题。近十年来，因“三高”引发的心脑血管疾病致死、致残人数一直居高不下，几乎每四个成年人中就有一个高血压患者。这并非中国个例，高血压正在成为一个全球性的问题。许多高血压患者每年不厌其烦地跑医院，每天提心吊胆地自我约束，使得原本生活在美好轻松氛围中的人们战战兢兢，无形中降低了幸福指数。那么今天就来为大家说一说高血压以及高血压日常护理的那些事儿。

一、高血压引起的症状

很多时候，只要血压控制得好，高血压患者和健康人就没什么区别。患者本人也没有必要时刻为自己担心受怕，只要定期做到随诊就够了。然而很多人要问，有时候，明明血压偏高的一查却不是高血压。而有时看着血压计上正常的血压数值，却被告知得了高血压。这究竟是怎么回事呢？要更好地预防和治疗高血压，就要走进它、了解它、要对症下药。

人的血压分为舒张压和收缩压。有些人的血压在正常高值，顾名思义比正常的血压要高。这种不是高压也不属于低压的情况不会对人体造成不良影响，因此在可接受范围内。不过也可能在不经意之间就发展成高血压，所以还是要多加注意。

头晕是高血压的主要症状之一，发病的感觉用俗话说就是脑袋沉。而病情稍微加重，就会头晕变头痛，伴有恶心、呕吐感，有人则表现为颈项板紧。在中医里，“高血压”属于“眩晕”、“冒眩”、“头痛”等病症范畴，可见“头晕目眩”和头痛之症皆为现代医学高血压常见症状。

在高血压中后期患者会有胸闷和心悸的感觉。若把血压比作一个正在逐渐膨胀的气球，长期的血压升高，血管承受的压力随之增大，气球膨胀到极点就会“横冲直撞”寻找出气口，此时的患者就会出现持续时间一分钟左右耳鸣，更严重些的，有的甚至超过五分钟。流鼻血也是常见症状，千万不要小瞧这种症状，在病情严重的情况下，也有可能诱发结膜出血、眼底出血，甚至脑出血，以上就是高血压引起的主要症状。

或许很多患者已经习惯了服用药物，又或者信奉身体“自然疗法”。事实上，有 70% 以上的高血压患者生活中存在着种种不良习惯，比如口味重、嗜盐、爱吃垃圾食品和油炸食品，又比如不爱运动、作息不规律，经常熬夜、晚睡晚起、吸烟酗酒、暴躁易怒、压力太大等等。这些不良的生活习惯都是引起高血压的帮凶，那该如何运用科学的手段调养高血压呢？

二、饮食护理

怎么吃是一门学问，怎么吃得开心又富有营养又是另外的学问。一般来说，通过饮食调节高血压必须要遵循三个原则：也就是少盐，适当的热量和均衡的营养。

少盐自不必说。减少钠盐摄入，每日应少于 6g（啤酒瓶盖一平盖是 6g 盐），包括减少食用盐、味精；酱油含钠盐，因此也要少食用；可以适当增加钾盐摄入，摄入量 4.7g/d 为适宜。

热量也是同理，没有热量的摄入，人体的正常运转就会出现异常，而摄入过多又容易引发肥胖、高血压。因此高血压患者尤其要注意饮食的搭配和摄入量。像热量高、含有较高的油脂和氧化物质的油炸食物，尽量少吃或者干脆不碰。而叶菜类如芹菜，根茎类的如芦笋，瓜果、水果类的等都对高血压有防治作用，因此可以放心食用。但切记，万事万物不可以过度，吃饭的时候尽量做到营养均衡，不要想吃什么是吃什么，不爱吃的一口就不吃，也不要想着它对我有益，就天天吃，顿顿吃。

三、运动护理

大家都知道：“生命在于运动”，这话没错。爱运动的人体格相对都比较强健，对疾病的抵抗力和免疫力也比其他人相对要高。生命在于运动，降压更在于运动，坚持运动对高血压患者来说好处实在不少。人的身体就是一个复杂的大系统，能量就是维系这个系统运转的最基本物质，能量过多超过负荷，人体系统就会陷入“亚健康”状态。运动能消耗多余能量，当人体常备的能量被消耗殆尽时，作为“预备军”的脂肪就会被分解，然后被派上“战场”；另一方面改善体质，通过长期的运动，“大象腿”没有了，“游泳圈”“将军肚”也一去不返，更重要的是脂肪也被自然分解了。

因此适量的运动可以达到控制和降低血压的目的，糖尿病患者需要重视运动护理，那么这个“度”究竟多少合适呢？一般来说，两三天运动一次，一周运动两三次就可以了。春季早晨正是高血压患者锻炼的最佳时间，但这个时间既不能太早也不能太晚，最好等太阳刚刚出来，氧气富裕的时候锻炼。而春季的水温还比较寒冷，所以最好不要游泳，以免发生意外。夏季的时候烈日炎炎，气温 30 摄氏度是常态。这个时候的高血压患者一定要注意防暑，运动量做一些削减，保持室内温度，做一些室内运动。秋季秋高气爽，温度适中，既没有夏日的烈日灼人，又没有冬日的刺骨寒凉，然而秋季天气干燥，早晚温差比较大，很容易引发高血压，甚至脑中卒，因此秋季降压要多多注意，运动护理中，更需要严格控制运动量。可以在枫叶落满孤山葛林之时和亲朋好友外出赏景踏青，悠闲野游，既健身又减压。冬季的银装素裹固然令人欢喜，但寒冷的天气也容易造成人体血管强烈收缩，血管的收缩则导

(下转第 87 页)

肠炎患者的生活之道

周祥春

成都市双流区第一人民医院 610200

〔中图分类号〕R574.62

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2022) 01-087-01

肠炎在临床上主要是由细菌、病菌以及真菌和寄生虫等引起的小肠炎和结直肠癌。而除了这些以外引发肠炎的原因还有水污染或腐败变质食物、刺激性较强的化学物质以及重金属中毒、过敏变态反应和滥用抗生素等原因。在临床上肠炎的主要表现的症状为恶心、呕吐、腹痛以及腹泻等。而慢性的肠炎在临床的主要表现是长期慢性或者反复发作的腹痛、黏液便以及水样便和消化不良等情况。病毒性的肠炎一般情况下是可以自愈的，主要是采用对症处理。而对于细菌性的肠炎，需要根据检查的结果选择抗菌药治疗，也可以选择合适的抗生素进行治疗。对于重度腹泻的患者需要及时的补充体液并且纠正患者水电解质失衡和酸中毒的现象。对具有轻度脱水但是呕吐不重的患者，可以采取口服补液，临床上常用的补液药物是氯化钠、碳酸氢钠、氯化钾和葡萄糖等加水。对于脱水并且呕吐较重的患者，可以采取静脉输入生理盐水、等渗碳酸氢钠以及氯化钾溶液和葡萄糖。

一、肠炎患者生活中的注意事项

患有肠炎的患者在日常的生活当中应该注意对腹部的保暖，不要着凉并且不要过度的劳累，需要有充足的休息时间，不要长时间的熬夜，不然只会加重病情。

二、肠炎患者的饮食

患有肠炎的患者多半与不良的饮食习惯有关，所以要进行积极有效的调理，不要总吃一些零食，把零食当做是主食，并且还有的患者因为想多睡懒觉，都不吃早餐，这种情况就会引发胃部疾病的出现，所以应该少吃一些高脂肪的食物、油炸、油煎及生冷食物，最好吃一些比较容易消化的食物，五谷杂粮做出的米饭、面食等。在肉类的方面，可以多选择一些鱼肉、虾肉、蛋类和豆制品的食物等，能够有效的降低对肠道的刺激，并且促进肠道能够好好的修养，保护肠道。脂肪过高的食物就会损害肠道的蠕动功能，所以也应该少食用。主要以易消化、少渣和稀软的食物为主，少渣的食物能够减少肠道的蠕动，使腹泻得到有效的缓解。此外，对于慢

性的肠炎患者，如果患者出现了脱水的症状时，应该饮用一些淡盐水、菜汤和米汤、果汁等，能够有效的补充患者体内水电解质紊乱的现象。

三、肠炎患者的药物治疗

患有肠炎的患者应该根据自身疾病的真实情况选择合适的药物进行治疗，做到早发现、早治疗，不要耽误疾病治疗的最佳时机，如果肠炎的患者食欲或者消化不好的话，可以在每餐之前吃一点新鲜的山楂，能够起到开胃和助消化的作用，但是不能吃的太多，也可以喝点酸奶帮助消化，在平时也可以和一些鲜榨的果汁。

所以在临床上对肠炎的患者进行生活和饮食调理是非常重要的事情，只有养成良好的生后习惯和饮食的习惯，药物的治疗效果才会更加的显著。所以患者一定要注意自己的饮食，多吃一些促进消化的食物，以免加重自己的疾病。

四、小结

肠炎是消化系统疾病中比较常见的疾病，并且在临床上的发病率较高，虽然发病率较高，但是临床的护理工作很简单，并且也能够促使肠炎患者的健康恢复。肠炎的患者应该保持适当的运动，并且保证充足和良好的睡眠情况，减少体力以及精力的消耗，此外还应该严格的控制饮食，因为大部分的肠炎患者都是因为不良的饮食习惯从而引发出肠炎疾病的，所以应该指导肠炎的患者戒烟、戒酒以及忌刺激性强的食物，所以在患病期间应该以清淡和易消化的饮食为主，切忌服用大量的牛奶、高纤维食物以及油炸食品。此外，在原发病过程中一定要注意纠正水电解质平衡。因为大量的腹泻会造成患者出现脱水，导致钾离子丢失，从而使肠道缺钾引发麻痹性梗阻的可能。因此，在补充水电解质的同时一定要大量的口服液。最需要注意的是肛门区的护理，长期大量的腹泻对肛门的周围会产生一种刺激，一定要定期的清洗肛门，使肛门周围保持干燥，减轻水肿，有利于肠炎患者的健康恢复。

(上接第 86 页)

致血压上升，这个时候患者因把重点放在保暖防寒上，出门之前“全副武装”。

四、按摩护理

经络按摩是“降服”高血压的第四把“尚方宝剑”。按摩的前提是辨穴，按摩本身就是通过刺激按揉穴位来达到舒筋活血、通畅经络、舒解精神紧张、润养主要脏器的目的。俗话说“人老脚先衰，养生先养脚”，足部，是人体穴位最密集的部位，人的身体不管出了什么问题，在足部都会有反应。众所周知，脑血管疾病一向是诱发高血压的重要因素，足部按摩对改善脑部血液循环方面的作用非常好，今天就简要介绍一下对高

血压疾病的按摩穴位护理中最显著的穴位：太冲穴。

太冲穴位于双脚的脚背上，具体位置在大脚趾和第二根脚趾根部结合处后方的凹陷处。按摩太冲穴的时候要先握住前足，然后用大拇指或者食指点按太冲穴 30 秒；之后再用大拇指按顺时针方向按揉太冲穴 1 分钟；最后还是用大拇指，按逆时针的方向再按揉太冲穴 1 分钟。

按揉太冲穴可以平肝降逆、对肝气进行梳理。因为肝阳上亢而血压升高的高血压患者应该多按按。

总的来说，防治和调理高血压疾病的手段很多，专门探讨如何运用中医疗法与护理的书籍也很多。对于广大群众来说，高血压“防重于治”，需要注重高血压日常护理，自我保健。