

高血压病——人类健康的头号杀手

戴丽娜

北京市顺义区马坡镇卫生院 101300

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 10-076-02

随着现代生活的压力增加和不良生活习惯的普及，高血压病逐渐成为人类健康的头号杀手。本文将详细介绍高血压病对人类健康的影响，以及如何预防和治疗这种疾病。

1 什么是高血压病？

高血压病是一种常见的心血管疾病，它会导致体循环动脉压升高，这是心血管疾病的主要危险因素之一。长时间的高血压会使心脏、血管、大脑和肾脏等重要器官受到损害，引发多种并发症，如心脏病、中风、肾功能衰竭等。因此，高血压病已成为全球公共卫生问题之一。

高血压病的症状包括头痛、头晕、头胀、眩晕、耳鸣、心悸等，但许多患者并无明显症状。高血压病的发生与生活习惯、饮食、心理等因素有关，如长期缺乏运动、过度饮酒、过度紧张等都可能导致高血压的发生。

2 高血压病有哪些影响？

• 心脏疾病

高血压会增加心脏的负担，使心脏不断加大加厚，从而导致心脏肥厚、心功能不全和心力衰竭。高血压还会导致冠状动脉疾病，使心脏得不到足够的血液供应。

• 中风

高血压是中风的主要危险因素之一。高血压会导致脑血管破裂或堵塞，从而引起中风。

• 肾脏病

高血压会损害肾脏的血管，导致肾脏功能下降，甚至肾衰竭。

• 视力问题

高血压会导致眼部血管压力过大，影响视神经，从而引起青光眼、视力下降或失明。

3 引起高血压病的风险因素

• 年龄

随着年龄的增长，高血压的风险也会增加。这主要是因为随着年龄的增长，血管壁会逐渐变得僵硬，导致血管的弹性下降，从而增加了高血压的风险。

• 遗传因素

家族中有高血压病史的人更容易患上高血压。这是因为高血压具有一定的遗传性，如果家族中有高血压病史，那么个体可能携带高血压的易感基因。

• 不健康的生活方式

饮食高盐、高脂、缺乏运动以及吸烟等不健康的生活方式都会增加高血压的风险。

• 其他因素

肥胖、糖尿病、睡眠呼吸暂停综合症等也会增加高血压的风险。

4 高血压病如何治疗？

• 药物治疗

药物治疗是高血压病治疗的重要手段。降压药物种类繁多，包括利尿剂、 β 受体拮抗剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂（ACE 抑制剂）和血管紧张素受体拮抗剂等。医生会根据患者的具体情况和药物反应来选择合适的药物。一般来说，降压药物应该从小剂量开始，逐渐增加剂量，以达到最佳效果。同时，患者需要长期坚持服药，不能随意停药或改变剂量。

• 非药物治疗

非药物治疗也是高血压病治疗的重要方面。患者可以通过改变生活方式，如减少盐的摄入、戒烟限酒、减轻精神压力等来控制血压。此外，控制饮食也是非常重要的，患者应该少吃高脂肪、高胆固醇和高热量的食物，多吃新鲜蔬菜和水果。另外，减轻体重和增加运动也是有效的降压方法。

• 其它治疗

除了药物治疗和非药物治疗外，患者还需要注意一些生活细节来控制血压。例如，避免长时间保持同一姿势，如久坐或久站；保持充足的睡眠和良好的心态；定期监测血压等。

5 如何预防高血压病？

• 保持健康的饮食习惯

饮食是预防高血压病的关键。保持健康的饮食习惯可以有效地降低血压，预防心血管疾病的发生。

①控制饮食中的盐分。盐是高血压病的主要因素之一。过多的盐会导致体内水分的积累，从而增加心脏的负担和血压。因此，应该减少饮食中的盐分，尤其是对高盐食品的摄入。建议每天摄入的盐分不超过 6 克。

②增加水果和蔬菜的摄入量。水果和蔬菜富含维生素、矿物质和纤维素，它们可以帮助降低血压，预防心血管疾病。建议每天摄入适量的水果和蔬菜。

③控制饮食中的脂肪和糖分。高脂肪和高糖的饮食会导致肥胖和糖尿病，从而增加高血压病的风险。因此，应该减少高脂肪和高糖食品的摄入，尤其是饱和脂肪和添加糖。建议选择健康的脂肪和糖分来源，如橄榄油、鱼油、蜂蜜等。

• 保持健康的生活方式

①保持适当的运动。适当的运动可以帮助降低血压，预防心血管疾病。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑车、游泳等。此外，还可以进行一些力量训练，以增强肌肉和骨骼的健康。

②控制体重。肥胖会增加高血压病的风险，因此应该控制体重在健康的范围内。建议通过合理的饮食和适当的运动来控制体重。

③戒烟限酒。吸烟和过量饮酒都会增加高血压病的风险。因此，应该戒烟限酒，以保护心血管健康。建议每天饮酒量不超过 50ml，并避免在饮酒时使用药物或吸烟。

（下转第 77 页）

气管、支气管结核护理知识知多少

曾世炜

黑龙江省哈尔滨市胸科医院 150056

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 10-077-01

气管、支气管结核是发生在气管、支气管黏膜或黏膜下层的结核病，因此，也称支气管内膜结核。支气管结核女性多于男性，各年龄组均可发生，多数支气管结核继发于肺结核，少数继发于支气管淋巴结核。农村发病率高于城郊，城郊高于城市，可能与农村重症结核病患者较多，且治疗不规则有关。支气管结核感染方式为：与结核菌接触感染、邻近脏器结核病变波及支气管及淋巴、血行感染。

一、一般护理

1. 保持环境整洁、舒适，减少不良刺激，病室温湿度适宜，通风良好。注意保暖，避免受凉。
2. 取舒适体位，如患者平卧加重呼吸困难则可取半卧位，保证舒适安全，必要时设置跨床小桌，以便患者伏桌休息，减轻呼吸困难。
3. 合理安排作息时间，劳逸结合。病情严重者应卧床休息，保证充足的睡眠，加强营养。
4. 协助患者完成日常的生活护理，满足患者的需要。
5. 饮食护理。

二、症状护理

1. 教会患者有效的排痰方法以及有效的呼吸技巧。气道分泌物较多者应设置翻身卡，定时协助患者翻身拍背，充分排出痰液，以增加肺泡通气量，必要时应采取机械吸痰，以保持呼吸道通畅，防止窒息。指导患者做慢而深的呼吸，严重呼吸困难的患者应尽量减少活动和不必要的谈话，以减少耗氧量，减轻呼吸困难。
2. 遵医嘱给予合适的氧疗，以纠正缺氧症状，缓解呼吸困难。根据病情及血气分析结果采取不同的给氧方法和给氧浓度。
3. 遵医嘱给予相应药物进行雾化吸入，指导患者正确的吸入方法及讲解正确吸入的重要性。
4. 需行支气管镜下治疗时，应提前向患者讲解气管镜操作的流程及注意事项，给患者发放漱口水，嘱患者行气管镜后两小时内禁食、水。两小时后用专用漱口水漱口后可少量进食，如无呛咳或吞咽困难症状则可正常用餐。

三、用药护理

1. 严格遵医嘱给予抗结核治疗，遵守抗结核的治疗原则，鼓励患者按时、按量服用结核药物，禁止自行减量、停药等。
2. 雾化吸入患者要严格按医嘱配制药物，遵循现用现配原则，设专人负责，严格做好三查七对。
3. 常规行支气管镜下治疗的患者应提前备好药物及漱口水，核对好药物后送至气管镜室，漱口水交给患者并教会患者正确用法。

四、心理护理

1. 提供安静、舒适的病房环境，主动向患者介绍环境，消除其陌生感和紧张感。
2. 注意安慰患者，进行必要的解释，以缓解患者紧张不安的情绪。建立良好的护患关系，取得患者的信任。鼓励患者表达自己的感受，对其表示理解。如患者出现精神不振、焦虑、自感喘憋时应设法分散患者注意力，指导患者做慢而深的呼吸，以缓解症状。
3. 了解患者的需要，帮助患者解决问题，提供必要的护理措施，避免患者产生自卑感，导致悲观、抑郁情绪。
4. 教育患者的家属参与、帮助解决患者的心理问题，向他们讲解结核病的传播途径和有效的隔离方法，防止结核病传染给其他人。

五、健康教育

1. 做好健康教育工作，不要随地吐痰。给患者及家属讲解本病的消毒、隔离及相关知识，使之认识到积极配合治疗的重要性，提高生活质量。
2. 嘱患者注意防寒保暖，防止各种呼吸道感染。避免烟雾、粉尘和刺激性气体对呼吸道的影响，提倡禁止吸烟，劝说吸烟者戒烟。
3. 指导患者做好呼吸锻炼和适当全身锻炼，增强身体素质，提高机体抗病能力。
4. 增强战胜疾病的信心，按照医嘱正确、合理用药，多种药物同时服时，应指导患者正确的用药方法，如止咳糖浆要在最后服用且并服用糖浆后半小时内禁止饮水等。
5. 保持乐观情绪及规律生活，保证适当休息，增加营养。
6. 定期门诊复查，如有特殊不适应随时到门诊就诊。

(上接第 76 页)

• 保持心理健康

①学会放松自己。在日常生活中，人们会遇到各种压力和挫折，这时应该学会放松自己，如通过冥想、瑜伽、深呼吸等方法来缓解压力。这些方法可以帮助人们放松身心，降低血压。

②建立良好的人际关系。良好的人际关系可以增强人们的心理健康，并有助于降低血压。建议与家人、朋友和同事

保持良好的联系，并积极参加社交活动。

③寻求心理支持和治疗。如果人们感到自己无法应对心理压力或焦虑等情绪问题，应该寻求心理支持和治疗。心理医生可以帮助人们识别和处理心理问题，并提供有效的治疗方法。

总之，高血压病对人类健康的危害不容忽视。只有通过全面了解高血压病的知识，积极采取预防和治疗措施，才能有效地控制高血压病的发生和发展，保障人类的健康和生命安全。