

高血压的治疗方法，高血压怎么办

张立军

北京市怀柔区杨宋镇社区卫生服务中心 101400

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 01-081-02

高血压是一种常见的慢性疾病，影响着全球数亿人的健康。高血压患者通常需要长期控制血压，以减少心血管疾病、中风、肾脏病等并发症的风险。为了有效地控制高血压，患者需要了解高血压的治疗方法和注意事项。下面我们就一起对高血压的知识来了解一下吧。

1 什么是高血压？

高血压是一种常见的慢性疾病，它会影响全身器官的功能，尤其是心脏和血管。高血压通常是指在静息状态下，动脉血压高于正常水平。正常血压范围为收缩压（高压）在 90-140 毫米汞柱之间，舒张压（低压）在 60-90 毫米汞柱之间。当收缩压高于 140 毫米汞柱或舒张压高于 90 毫米汞柱时，就可以诊断为高血压。

高血压分为原发性高血压和继发性高血压两种。原发性高血压是最常见的高血压类型，通常没有明显的病因或诱因，可能与遗传、体重大小、饮食习惯、心理状态等多种因素有关。继发性高血压则是由其他疾病引起的血压升高，如肾脏疾病、内分泌失调等。

高血压的症状因人而异，有些人可能没有任何症状，而有些人可能会出现头痛、头晕、耳鸣、视力模糊、胸闷、心悸等不适症状。高血压如果不及时治疗和控制在加重心脏和血管的负担，导致心脏病、脑卒中、肾病等严重后果。

2 高血压有哪些危害？

第一，高血压会导致心脏负担加重，使心脏不断加大加厚，从而导致心脏肥厚、心腔扩大，进而引起心功能不全、心力衰竭等心脏问题。此外，高血压还会导致血管损伤，使血管变得脆弱易碎，出现动脉粥样硬化、血栓形成等血管疾病，从而增加心脑血管事件的风险。

第二，高血压还会影响大脑健康。高血压会导致脑血管破裂、出血，引发脑卒中、脑溢血等严重后果。同时，高血压还会导致脑供血不足，引起头痛、头晕、失眠等不适症状。

第三，高血压还会对肾脏造成损伤。高血压会导致肾脏血管损伤，引起肾功能不全、尿毒症等肾脏问题。同时，高血压还会影响肾脏的滤过功能，导致肾脏不能有效地滤过血液中的废物和多余水分，从而引起肾脏疾病。

第四，高血压还会对眼睛造成损伤。高血压会导致视网膜血管破裂、出血，引发视力下降、失明等严重后果。同时，高血压还会影响视神经的功能，导致视神经萎缩、视野缺损等问题。

3 高血压如何治疗？

高血压的治疗方法主要包括药物治疗和非药物治疗。

• 药物治疗

药物治疗是高血压治疗的主要手段，包括降压药和抗高血压药。

（1）降压药通常包括以下几种类型：

利尿剂：通过增加排尿来减少体内水分的潴留，从而降

低血压。

β 受体拮抗剂：通过抑制心脏的 β 受体，降低心率和心输出量，从而降低血压。

钙通道阻滞剂：阻止钙离子进入心脏和血管，降低心肌收缩力和血管阻力，从而降低血压。

血管紧张素转化酶抑制剂（ACE 抑制剂）：抑制血管紧张素转化酶，减少血管紧张素的生成，从而扩张血管降低血压。

血管紧张素受体拮抗剂：阻止血管紧张素与其受体结合，扩张血管降低血压。

（2）抗高血压药通常包括以下几种类型：

α 受体拮抗剂：抑制血管平滑肌的 α 受体，扩张血管降低血压。

中枢性降压药：通过抑制中枢神经系统，降低血压。

• 非药物治疗

非药物治疗对于高血压的控制也是非常重要的。改变生活方式，如减少盐的摄入、戒烟限酒、减轻体重、保持良好的作息时间等，都可以帮助控制血压，减少并发症的风险。

（1）在饮食方面，减少盐的摄入是非常重要的。过多的盐会导致体内水分潴留，从而增加血容量，使血压升高。因此，减少盐的摄入可以减轻身体的负担，有利于血压的控制。此外，饮食中还应该控制脂肪和胆固醇的摄入，多吃水果蔬菜，保持营养均衡。

（2）戒烟限酒也是非常重要的。烟草中的有害物质可以损伤血管内膜，导致血管收缩，血压升高。饮酒过量也会对肝脏和心血管系统产生不良影响。因此，戒烟限酒可以保护心血管健康，有利于血压的控制。

（3）减轻体重也是非药物治疗的重要方面。肥胖会导致体内代谢紊乱，增加心脏负担，使血压升高。减轻体重可以降低血脂和血糖水平，有利于血压的控制。

（4）保持良好的作息时间也是非常重要的。充足的睡眠可以减轻压力和焦虑，有利于心血管系统的稳定。此外，适当的运动也可以增强心血管系统的功能，有利于血压的控制。

4 高血压患者的注意事项

（1）定期监测血压：通过定期监测血压，可以及时发现血压的波动，从而及时调整治疗方案，更好地控制高血压。一般来说，患者应该每周测量一次血压，并在测量前休息 5-10 分钟，以便得到更准确的血压值。如果血压不稳定或出现异常症状，应该及时就医并接受治疗。

（2）避免过度劳累：过度劳累会导致身体处于应激状态，使交感神经兴奋，血管收缩，血压升高。长期过度劳累还可能导致身体免疫功能下降，增加患病风险。因此，患者应该合理安排工作和生活，保持良好的作息时间，避免过度劳累。同时，还应该注意饮食和生活习惯的改变，如减少盐的摄入、戒烟限酒、减轻体重等，以帮助控制血压，减少并发症的风险。

(3) 保持心情舒畅: 情绪波动会使交感神经兴奋, 血管收缩, 血压升高。长期情绪不稳定还可能导致身体免疫功能下降, 增加患病风险。因此, 患者应该保持心情舒畅, 避免情绪波动过大。可以通过一些放松的方式来缓解压力, 如听音乐、做运动、与朋友交流等。此外, 患者还应该积极参与社交活动, 与家人和朋友保持联系, 以减轻孤独感和情绪压力。

(4) 注意饮食: 饮食不当会使血压升高, 因此患者应该注意饮食健康, 避免高盐、高脂、高糖等不健康食品。高盐食品是导致高血压的重要因素之一。过多的盐摄入会使体内钠离子浓度升高, 引起水分潴留和血管收缩, 从而使血压升高。因此, 患者应该减少盐的摄入量, 避免咸菜、腌制品等高盐食品。高脂食品也会影响血压。高脂食品摄入过多会导致肥胖和血脂异常, 增加心血管疾病的风险, 从而影响血压。因此, 患者应该减少高脂食品的摄入量, 如油炸食品、肥肉、奶油制品等。高糖食品也会影响血压。过多的糖摄入会导致肥胖、糖尿病等代谢性疾病的风险增加, 从而影响血压。因此, 患者应该减少高糖食品的摄入量, 如甜饮料、糖果、蛋糕等。此外, 患者还应该增加膳食纤维的摄入量, 如蔬菜、水果、全谷类食品等。膳食纤维有助于降低体内胆固醇和甘油三酯的含量, 从而有利于降低血压。

(5) 遵医嘱用药: 患者应该遵医嘱用药, 不要随意更改药物剂量或停药。医生会根据患者的具体情况和病情, 制定合适的治疗方案, 包括使用哪些药物、剂量和用药时间等。患者应该认真遵循医生的建议, 按时按量服药, 不要自行增减剂量或停药。如果患者在服药后出现不适或副作用, 应该及时向医生反映, 以便医生调整治疗方案。

(上接第 79 页)

4.9 定期检查和随访

定期带孩子进行体检, 监测贫血状况, 调整治疗和护理方法。

5 儿童贫血的预防方法

5.1 均衡饮食

日常饮食中应适量摄入富含铁的食物。同时, 鼓励孩子多吃新鲜蔬菜和新鲜水果, 尤其是富含维生素 C 的食物, 有助于促进肠道铁的吸收。此外, 让孩子多吃一些绿色蔬菜, 也有助于补充叶酸。

5.2 改善烹饪方式

在烹饪食物时, 尽量使用铁锅铁铲, 这种烹饪工具能在一定程度上增加食物中的铁含量。另外, 在烹饪菠菜等含有较多草酸的食物时, 建议先用热水焯一下, 有助于去除草酸和植酸, 提高食物中铁的吸收率。

5.3 培养良好的饮食习惯

避免孩子挑食和偏食, 保证营养的均衡摄取。同时, 要

5 如何预防高血压?

• 保持健康的饮食习惯

饮食是预防高血压的关键因素之一。保持健康的饮食习惯, 如低盐、低脂、高纤维和高维生素的饮食, 可以有助于维持健康的血压水平。避免暴饮暴食, 尽量减少摄入高热量和高脂肪的食物。

• 坚持适量的运动

适量的运动可以帮助降低血压, 同时还有助于减轻体重和改善睡眠。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动, 如快走、骑自行车或游泳等。此外, 进行一些力量训练也是有益的。

• 控制体重

肥胖是高血压的一个危险因素。减轻体重可以显著降低血压, 同时也可以改善其他心血管疾病的风险因素。建议通过合理的饮食和适量的运动来控制体重。

• 限制饮酒

饮酒过量会导致血压升高, 因此应该限制饮酒或者避免饮酒。如果必须饮酒, 应该注意适量饮用低酒精度的酒, 避免过度饮酒。

• 放松心情

心理紧张和疲劳会使血压升高, 因此应该尽量放松心情。可以通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式来放松身心。此外, 听轻松的音乐也可以帮助放松心情。

• 定期检查血压

定期检查血压是预防高血压的重要步骤之一。如果发现血压升高, 可以及时采取措施来控制血压。建议每年进行一次血压检查。

让孩子远离油腻、高糖、刺激食物, 尽可能避免在烹饪时添加过多调味品。

5.4 补充营养素

在医生的建议下, 可以适当补充一些铁剂或叶酸等营养素, 以预防贫血的发生。

5.5 增强免疫力

注意天气变化, 及时给孩子增添衣物, 降低出现呼吸道疾病的可能性。适当进行户外活动, 增强孩子的体质和免疫力。

5.6 定期体检

及早发现贫血的迹象。如果孩子有食欲不振、生长发育迟缓、疲倦乏力、毛发干燥、精神状态不佳等症状, 应及时进行血液检查。

总之, 儿童贫血是一个不容忽视的健康问题, 可能会影响孩子的生长发育和学习能力。家长应关注孩子的饮食和生活习惯, 定期带孩子进行体检, 及时发现并治疗贫血问题。同时, 通过科学合理的预防措施, 降低孩子发生贫血的风险, 保障他们的健康成长。

(上接第 80 页)

要根据休克患者的不同情况采取不同的检测方法, 尽量做到将患者的每一项问题都排查清楚, 及时有效的采取治疗措施, 避免患者病情加重的现象发生, 确保患者的生命安全。

六、如何预防休克?

对可能发生休克的患者, 要根据其病因采取预防措施, 活动性大出血患者要及时进行止血, 在发生休克之后要及时送往医院并选择快速且舒适的运输工具。运输途中要做好输液, 同时做好急救准备。感染性休克患者, 对其进行静脉注

射抗生素, 及时清理原发病灶; 必要时要对某些外伤并发休克的患者做好手术的准备, 包括纠正电解质紊乱、补充足够的血容量等。对于手术中可能出现的干扰因素, 要尽量采取相应的措施将干扰因素进行排除, 避免患者出现其他的症状导致手术不顺利。

需要注意的是无论是哪种类型的休克也不管患者休克程度如何, 在患者意识不清急救时不能给休克患者喝任何饮料或者让患者服药, 一定要等休克患者清醒后, 才可以喝一些温开水, 同时要注意患者的休息和保暖, 确保患者可以更好的恢复。