

科普：高血压患者的健康宣教

张 旭

北京市大兴区天宫院街道社区卫生服务中心 102600

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2025) 05-083-02

近年来,随着我国经济的发展,国人的生活方式和饮食习惯均发生较大的改变,使得高血压的患者人数明显增加。目前,高血压的发病原因尚无明确定论,认为其可能与遗传、饮食、年龄等因素有关,职业、饮酒、环境等均可能诱发高血压。如患者的血压长期得不到有效的控制,则可并发卒中、意识障碍、心肌梗死、心绞痛等严重并发症,危及患者生命安全。那么什么是高血压?高血压应如何治疗?高血压患者的日常护理方法有哪些?相信这可能是大多数高血压患者都十分关心的话题,为了帮助大家能够深入的了解疾病,清楚疾病的相关知识,小编将在本文中展开详细的谈论,希望可以帮助到更多的高血压患者,下面就跟着小编一起来了解一下高血压的相关知识吧!

1 什么是高血压?

1.1 高血压

高血压也被称为血压升高,指的是血液在血管中流动时,对血管壁造成的压力值持续高于正常值的一种现象。根据2022年11月颁布的《中国高血压临床实践指南》对高血压的定义,在未使用降压药物的情况下,有3次诊室血压值均高于正常值,即诊室收缩压,俗称高压 $\geq 130\text{mmHg}$,或舒张压,俗称低压 $\geq 80\text{mmHg}$,就被认定为高血压。根据血压高低程度,我国将高血压分为3个等级:1级(轻度):高压 $140\sim 159\text{mmHg}$ 或低压 $90\sim 99\text{mmHg}$;2级(中度):高压 $160\sim 179\text{mmHg}$ 或低压 $100\sim 109\text{mmHg}$;3级(重度):血压超过 $180/110\text{mmHg}$ 。

1.2 高血压的病因

当前,高血压的病因尚未完全明确,但已发现多个危险因素,其中遗传因素、年龄增长及不健康的生活习惯是引发高血压的重要因素。除此之外,高钠低钾饮食、肥胖、饮酒、久坐不动、长期精神紧张等,都可能成为该病的诱发因素。

1.3 高血压的临床症状

高血压的典型症状包括头痛、心悸、耳鸣、疲惫、不安、心律失常等,如患者的血压达到高危状态,即 $\geq 180/110\text{mmHg}$ 时,患者可能会出现卒中、视物模糊、意识障碍、心肌梗死、心绞痛、肺水肿、肾功能损伤、子痫等症状。

2 高血压应如何治疗?

药物为高血压患者主要治疗手段,可稳定患者血压水平,减少心脑血管、肾脏等重要器官并发症风险,以降低患者死亡风险。当患者血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 时,需立即用药;如患者血压 $130\sim 139/80\sim 89\text{mmHg}$ 且存在并发症时,应采用治疗;当患者血压 $130\sim 139/80\sim 89\text{mmHg}$ 伴随器官损伤或超过3个心血管危险因素,应考虑用药治疗。常用的高血压治疗药物可分为五大类,包括钙拮抗剂、血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂、利尿剂和 β 受体阻滞剂。医生会根据患者的年龄、血压水平、是否有合并症等,选择适宜药物进行

治疗,起始用药时,通常使用小剂量用药,并根据患者情况,逐渐调整至有效剂量,优先选择长效制剂,保持全天血压平稳,如单一药物对患者血压控制效果不理想,必要时需实施联合用药,以提升血压控制效果。因高血压需长期用药控制,因此医生开药时会考虑患者的经济能力,选择高效且价格平价的药物。

3 高血压患者的日常护理方法有哪些?

3.1 血压监测

高血压患者应每周自测2~3天血压,并详细记录每次测量血压的日期、时间、血压数值,复诊时可向医生提供完整的血压记录。

3.2 用药护理

高血压无法被治愈,只能通过药物对其进行长期控制,因此,当高血压患者一旦开始接受药物治疗,需长期坚持。因为每名患者自身情况的不同,用药会有所差异,因此不存在真正的最好或最有效的治疗药物,一定要按照医嘱按时按量用药,不可自行停止、更换或者是增减药物。如当前药物对血压的控制效果不理想,或有较强的副作用,应及时就医,按照医嘱进行药物和药物剂量的调整。不可自行停药、随意更换治疗药物等,否则可能导致血压再度升高,使血压变得难以控制,造成无法挽救的后果。

3.3 饮食护理

高血压患者应遵循“定时、定量”及“三低一高”的饮食原则,即每日定时定量用餐,选择低盐、低脂肪、低胆固醇和高维生素的食物,确保营养均衡,多食用新鲜的水果和蔬菜,避免发生便秘的情况,同时需限制油、盐、糖的摄入量,避免食用刺激性食物,不可饮酒。每日食盐摄入量应控制在5克以内,避免腌制食品、加工肉类等高盐食物;减少动物内脏、肥肉等高胆固醇食品的摄入,增加鱼类、豆制品等优质蛋白来源。还需注意烹饪方式的选择,尽量采用蒸、煮、炖等少油方法,避免油炸、烧烤等高脂烹饪手段。

3.4 运动护理

高血压患者可根据自己的喜好选择运动方式,包括慢走、太极拳、八段锦等,养成良好的运动习惯,每周保持2~3次的运动,每次20~30min,以提高患者的机体免疫力,有助于患者保持血压平稳。需注意不可过度疲劳和剧烈运动,以免引发血压升高。运动过程中,应遵循循序渐进的原则,逐渐增加运动强度与时间。建议每周进行3~5次运动,每次持续30~60分钟,以微微出汗、心率加快但无不适感为宜。运动前应做好热身活动,避免突然剧烈运动导致血压骤升;运动后也应进行适当的放松整理,防止血压波动。同时,患者应避免在极端天气条件下运动,以免引发意外。

3.5 作息护理

(下转第85页)

描(CT)以及其他影像学技术。

2. 症状和并发症的评估

评估患者是否出现与胆囊结石相关的典型或非典型症状,如腹部不适、上腹部剧烈疼痛、恶心、呕吐等。同时需要注意是否存在并发症,如胆囊感染或黄色肝素综合征等。

(二) 治疗选择与决策

1. 观察性治疗和保守治疗的适用情况

对于无症状或轻度症状的胆囊结石患者,可以选择观察性治疗。这包括定期随访、遵循健康饮食和生活方式建议,并监测结石的大小和位置变化。

2. 手术干预的必要性和不同手术方法的比较

对于有严重症状、复发性胆囊结石或并发症的患者,手术干预可能是必要的。常见的手术方法包括腹腔镜胆囊切除术(LC)和开放式胆囊切除术(OC)。医生会根据患者情况评估最适合的手术方式。

(三) 手术后的护理和康复建议

1. 住院护理

在手术后,患者通常需要住院观察一段时间。住院期间,医护人员将提供专业的护理,并密切监测患者的恢复情况。他们会定期检查伤口愈合情况、监测体温、血压等生命体征,并确保没有并发症出现。此外,医生还会根据患者的具体情况制定个性化的药物管理计划,包括镇痛药物、抗生素等。

2. 饮食调整

在手术后初期,可能需要进行饮食调整以减轻消化负担并促进康复。最初几天内,可能会限制摄入高脂肪食物和油腻食品。随着时间推移,可以逐渐恢复正常饮食,并遵循健康饮食原则。建议增加蔬果、全谷类食物和低脂肪蛋白质的摄入,避免过度进食或暴饮暴食。在制定饮食计划时,最好咨询医生或营养师的建议。

3. 恢复期活动

手术后逐渐增加日常活动和运动对于康复至关重要。在术后初期,患者可能需要休息和限制剧烈活动,以便伤口愈合。然而,在医生指导下,逐渐开始进行轻度体力活动是有益的。这包括散步、缓慢的游泳或其他轻度有氧运动。逐渐增加运动强度和频率,并根据个人情况调整恢复期活动计划。

手术后的护理和康复是一个综合性过程,需要密切配合医生和专业团队的指导。患者应及时报告任何不适症状,并按照医生的建议进行定期随访和检查。通过正确管理手术后护理和康复阶段,可以促进身体恢复健康并减少并发症的风险。

综上所述,胆囊结石是一种常见的消化系统疾病,但通过健康饮食、适当运动和注意药物使用等预防措施,我们可以降低患病风险。对于已经患有胆囊结石的患者,及时确诊、评估并选择合适的治疗方法至关重要。手术后的护理和康复期也需要密切配合医生指导,并遵循饮食调整和逐渐增加活动的建议。通过积极采取措施,我们能够有效管理胆囊结石,并提高生活质量。

(上接第82页)

酸甜等。

7. 留意过敏反应

在红臀护理过程中,应注意宝宝是否出现过敏反应。如果宝宝的红臀情况持续恶化或伴随其他症状,如疼痛、瘙痒、红肿等,可能是宝宝对某些产品或食物过敏。在这种情况下,应及时就医并咨询医生的建议。

8. 保持适当的空气流通

在红臀护理中,需要确保宝宝的臀部有足够的空气流通。可以经常给宝宝进行换尿布的间歇,让臀部能够得到充分的通风。这有助于减少湿气的滞留,促进宝宝的臀部皮肤健康。

9. 红臀护理的必要时间

红臀护理是一个需要耐心和时间过程。在进行红臀护理时,要充分给宝宝足够的时间来让皮肤得到愈合和修复。不要着急,坚持正确的护理方法,红臀问题将逐渐减轻,宝

宝的皮肤也会恢复健康。

四、小结

通过本文的介绍,我们了解了新生儿红臀护理的重要性以及注意事项。针对新生儿红臀护理,我们需要充分了解其原因以及如何预防和处理。最后,我们也要鼓励父母们养成良好的护理习惯,为宝宝的健康成长提供全面的关怀和保护。通过共同的努力,我们可以确保宝宝远离红臀问题,享受健康快乐成长过程。

参考文献:

- [1] 吴莎莉, 文辉, 严肱. 规范化管理在新生儿红臀护理中的应用效果观察[J]. 护理研究, 2023, 29(12): 1534-1535.
- [2] 阳春梅. 应用3M液体敷料联合电吹风护理新生儿红臀的效果观察[J]. 全科护理, 2024, 8(6): 560-561.
- [3] 黄红梅. 局部吹氧对新生儿红臀的应用效果观察及护理[J]. 华夏医学, 2023, 28(2): 84-86.

(上接第83页)

高血压患者应规律作息,避免昼夜颠倒,保持充足的睡眠,使患者的各个器官维持平稳的状态。建议每晚保持7-8小时的高质量睡眠,白天可适当安排午休,但时间不宜过长,以免影响夜间睡眠。患者还应创造良好的睡眠环境,保持卧室安静、舒适、温暖,避免睡前进行刺激性活动,如观看恐怖电影、剧烈运动等。

3.6 心理护理

高血压患者应保持心情愉悦,避免心理负担过重或精神压力过大,防止情绪出现大幅度的波动,以免引发血压升高。日常患者可以倾听舒缓音乐,也可以采用冥想、深呼吸等方式,将身心状态保持放松,尽量保持平稳的情绪。患者在情绪状态不佳时,应积极寻求社会支持,与家人、朋友保持良好的沟通,

分享自己的感受与困惑。必要时,可寻求专业心理咨询师的帮助,进行心理疏导与干预。患者还应避免接触可能引发情绪波动的刺激源,如过度激烈的竞争环境、紧张的工作氛围等。

3.7 定期复诊

正常高值或高血压I级患者,每1-3个月复诊一次;血压达标且稳定的患者每月复诊一次;如使用至少3种降压药物,血压仍未达标的老年患者,应考虑前往高血压专科进行治疗。

本文的内容到这里就结束了,相信通过文章的阅读大家对高血压的相关知识已经有了初步的认知,希望大家在日常生活中可以养成良好的生活习惯,科学饮食、规律作息、适当运动,远离环境污染,保持心情愉悦,定期参加体检,做好疾病的防治工作。祝身体健康!