

端,右手拿起注射器保持针头斜面朝上,与被扎皮肤位置保持30°角快速扎进皮肤,当看见回血时立刻松开压脉带,然后将针头向下微按利用医用胶带固定。在扎的过程中不能因怕针头滑出而用劲扎,这样会造成静脉出现红肿现象。正确的操作方法应该是,用左手手指把针头先固定住,然后用右手手指迅速将注射器内芯插进血管内部,取出所需血液并对病者说慢慢松手,最后用消毒棉棒压住被针头轧的位置拔出针头,当拔出针后将采取的试管缓缓立直,轻轻摇动让取出的血液均匀,防止凝固。

### 三、真空采血方法

1、真空采血原理。真空采血也被称为封闭式采血,这种采血的方法比较安全,真空采血所采用的工具都是一次性的,并且在采的过程中可以实现定量采血,但是真空采血需要与静脉采血针一起使用。

2、真空采血使用方法。首先准备好采血的工具,然后将采血的试管提前抽到真空的位置,利用负压进行定量静脉采血,真空采血的操作方法,先运用止血带在被扎抽血位置上方进行扎紧,然后让患者握手成拳,确定静脉位置后,用采血针迅速刺入血管中,力度不能太大,当采血针一端刺入血管后,在采血真的另一端迅速插入真空采血管的胶囊,这时人体血液会在血管的负压下缓缓流入容器,真空采血还有一个功用就是可以实现多管采血,并且在多管采血的过程中不发生泄漏。

3、真空采血的分类。采完血需要根据不同的需要进行快速严格分类,是真空采血的过程中一个重要的环节,为了更

好的来快速分配采血的样本,将真空采血试管的瓶盖分为九种不种颜色来进行区分,真空采血的瓶盖一般分为,普通血清管红色盖头,快速血清管橘红色盖头,惰性分离胶促凝管是金黄色盖头,枸橼酸钠凝血试管为黑色盖头,枸橼酸钠试血沉试管盖头是浅蓝色的,肝素抗凝管是绿色盖头,草酸钾氟化钠是灰色盖头,EDTA抗凝管是紫色的,明确的根据不同的需要选择不同的真空采血管,这个是最快捷、最安全的办法。

4、真空采血与静脉采血方法的对比。这两种采血方法现今都被广泛的应用在各大医院中,这两种方法都有自己的优点与缺点,但是具体的说哪一种方法比较好,这就要对这两种方法进行对比,静脉采血方法的缺点是,容易产生溶血、凝血、其他组织混入血液中等现象,而且静脉采血的针扎的深度不一,每个人的皮肤厚度也不一样,这些因素都会影响检查结果,静脉采血容易出现凝血,检查结果重复性比较差,准确性不好,静脉采血属于开放式采血,操作环节比较多,不容易规范,反之真空采血就规范了许多,这种采血方法也有利于采血完后,样本收集保存,并且在样本采集完后,来回移动样本时不容易造成血液污染,相对来说真空式采血是比较好的。

我们通过对血液标本常规采集方法了解,让我们看见血液在采集过程中需要注意哪些地方,而且我们在一定的条件下,可以合理选择比较安全准确性高的采血方法,进行采血来试验,当我们对采血方法进行了解后,我们在采血时应该提前做好预备工作,放松自己的心情用良好的心态,主动配合医生进行采血,特别是在采血化验时需要从早晨就不吃饭,去医院进行检测提高检验的精确度。

## 您必须了解的高血压危险

税长丽

宜宾市第五人民医院 四川宜宾 644000

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2019)08-070-02

近年来随着人们生活水平的逐渐提高,高血压患者也越来越多,高血压已成为了我国的第一疾病。全世界高血压患者约有14亿人,而我国占有2.7亿,每年有200万患者因高血压丧失了生命。我国高血压病流行趋势严峻,可以概括为三点,即致残率高、患病率高、致死率高。血压对人们的健康非常重要,它负责为身体带来营养,而且推动血液在人体内的流动,所以为了引起人们对防治高血压的重视,国际心脏病学会与世界卫生组织联合将每年的5月17日定为“世界高血压日”。高血压是一种常见病、多发病,对老年人健康危害极大。因此了解高血压,明确其危害是非常重要的。

### 1 高血压常见的误区

对高血压诊断概念不清;防控高血压是个人问题;单纯依靠药物,忽略改善生活方式;不愿过早服药;只服药、不看效果;靠输液治疗高血压;过分关注血压数值与精神紧张;以为血压降得越低、越快越好;自己在家操作不规范测量的血压不准等。

### 2 哪些因素会造成高血压

(1)高钠、低钾的膳食。这是我国大多数高血压患者发病的主要危险因素,食盐中含有大量的钠,钠与人们血压水平和高血压患病率是成正比的,钾的摄入量与血压水平成反比。

据现况调查发现,我国大部分地区居民平均烹调盐的摄入量为每天12~15克以上,较推荐的盐摄入量水平高了75%。而钾摄入约1.89克,远远低于世界卫生组织建议的4.7克。

(2)过量饮酒是高血压发病的危险因素之一。经常饮酒的人高血压患病率会随着饮酒量的增加而增加。过量饮酒可能会引发心肌梗死和急性脑出血发作,还会降低降压的疗效。减少酒精的摄入可以改善心血管健康,减少疾病的发病风险。

(3)超重和肥胖是高血压患病的重要危险因素之一。据统计超重者发生高血压的风险是体重正常人的3~4倍。

(4)长期从事高度精神紧张工作的人患病率也逐渐在增加,精神紧张会激活交感神经,从而使人血压升高。

(5)缺乏运动的人也容易患高血压。适量运动可以缓解神经的紧张感,改善内皮舒张功能,促进人体新陈代谢,对预防和控制高血压有一定的作用。

### 3 高血压病的几个危险信号

(1)头晕、呕吐。高血压本身并不是危险的疾病,但是高血压会作为其他疾病的诱因,从而引发其他疾病,严重时可能会夺走人的生命。患者在患有高血压病的时候,经常会觉得大脑感到疼痛,同时可能伴有呕吐的现象。很多人会以为

是疲劳、感冒产生的症状，所以有时会被忽略。当疼痛感消失后，多数人不再坚持检查或治疗，结果导致病情恶化。所以患者一定要每天详细的掌握自身的血压状况，有条件的患者可以在家里定期进行测量，早发现、早诊断。特别是当头晕、呕吐现象频繁发生时，一定要引起特别注意，立即去医院进行诊治。若随意因工作忙或自己判断，老是推脱等以后再说，就可能使病情耽误，加重病情。

(2) 身体器官受到危险。高血压时，会增加心脏排血的阻力，增加心脏工作的负荷量，心脏就需要更大的压力把血液输送到人体的各个器官。长期下来会使左心室变得肥厚，导致心脏不堪负重而衰竭，当血压波动大时可能会发生猝死。高血压还会对动脉产生伤害，血管的伤害是最关键的。当血压升高时，增加血管壁的压力，使血管弹性降低，从而导致动脉硬化，这时大量的血小板需要到血管壁进行修补，大量的脂质会附着到血管壁上，就容易形成血栓。血液不流通就会造成缺血性疾病，如心绞痛、冠心病、脑梗死、心肌梗死等。人体脑血管相当脆弱，当血压升高时在高压下极易导致血管破裂造成脑出血，对大脑造成伤害。脑卒中就是老年痴呆、偏瘫的重要原因，而引起脑卒中的危险因素之一就是高血压。

(3) 耳鸣。中耳炎、美尼尔氏综合症等会直接引起耳鸣，神经衰弱或劳累的人、以及高血压病也会引起耳鸣，当应激性血压升高时，血液从脑内毛细血管向外渗出，产生的脑血压升高会使人意识不清，出现耳鸣的现象。若高血压病长期持续的话，可能会引起心、脑、肾的损害，所以患者一定要尽早接受治疗。

(4) 患者可能会出现手足迟钝、刺痛、麻木的现象。麻木是由于神经系统和循环系统的障碍而引起的，麻痹是由于神经系统疾病引起的运动障碍，两者有很大的不同。一般在 40 岁左右的患者常出现麻木症状，主要表现为：手足活动迟钝、手颤、突然无力，持物坠落、触摸肌肤没什么感觉、谈吐不清发音混乱。

其实，生活中很多小的事情对预防高血压有一定的作用，比如可以在使用电脑半小时后休息几分钟，站起来走走，做一下深呼吸等；可以每天适当喝茶，茶叶中含有抗氧化剂，可以预防心脑血管疾病；每天运动三次，可以缓解压力，自我调节。这些都有利于预防高血压。总之，人们一定要随时留意自己的身体状况，若有异常情况应立即去医院进行诊治，接受治疗。

## 浅谈支气管炎的防护

曾本鑫

宜宾市第三人民医院呼吸内科 644000

【中图分类号】R562.2

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 08-071-01

支气管炎是临床治疗中一种常见的呼吸道疾病，在寒冷或是气候温差较大的季节多发，并且患者时常伴有咳嗽、咳痰等症状。为了防止慢性支气管炎的形成或是病情加重，在日常生活中做好支气管炎的防护工作是十分必要的。今天，我们就来看一下支气管炎防护的小知识。

### 1 药物应用及防护治疗

(1) 雾化吸入治疗：对痰液较多、咳嗽较为激烈的小儿或是老年支气管炎患者，可通过雾化吸入治疗有效缓解症状。

(2) 当支气管炎患者感到患者痰量过多时，可在医护人员的有效指导及家属帮助下通过体位引流的方式进行咳痰症状的有效缓解。每日可引流 2~3 次，每次坚持 10~15 分钟。(3) 通过服用青霉素 G 等抗菌类药物有效防止患者感染，并合理应用祛痰、镇咳类药物有效缓解病情。

### 2 养成良好的生活习惯

(1) 饮食习惯：支气管炎患者应以较为清淡、富含高蛋白以及维生素的食物为主，避免食用辛辣、刺激类食物。在日常生活中确保每日 1500ml 左右的充足水分摄入，以此促进痰液的稀释及排除。此外，避免抽烟、酗酒等情况的发生。

(2) 作息习惯：支气管炎患者需要在规律的作息下确保高质量的充足睡眠，避免工作过于劳累。在支气管炎急性期适当增加卧床休息时间，待气急、咳嗽、咳痰症状有所缓解后起床稍作活动。(3) 运动习惯：确保日常生活中一定的运动量，通过适当运动提高自身免疫力及身体素质。例如，在空气质量较好的时候，做一些散步、慢跑、打太极或是练气功等户外运动。通过运动增加自身肺活量有效防止支气管炎的频繁发

作，与此同时增强支气管患者上呼吸道对外部空气的适应力，有效避免患者在冬季因气候较为寒冷而造成的病情复发。

### 3 做好日常护理事项

(1) 保持房间内的清洁及通风：首先，通过勤打扫、消毒等确保房间内的清洁。床单、被套或是个人衣物等，也需要通过勤换洗确保其卫生清洁。饲养宠物的家庭也需要避免因大量猫毛、狗毛堆积而造成的患者异物吸入情况发生。其次，通过定时开窗通风等确保房间内的空气清新，不过需要注意避免空气中含有粉尘、烟雾、或是刺激性气体对支气管炎患者造成的呼吸道影响。例如，坚决避免在房间里吸烟等等。最后，通过有效措施确保居住环境适宜。在天气较为寒冷时通过取暖设备将室内温度控制在 18℃~22℃，通过加湿器等设备将房间湿度控制在 50%~60% 之间，有效预防患者感冒或是支气管炎发作。(2) 据临床资料显示，很多支气管炎患者会因受凉或是感冒等导致急性支气管炎的发作。为此，在气候温差较大或是较为寒冷的秋冬季节做好支气管炎患者的防寒保暖工作也能够起到有效防护作用。例如，选择向南朝向的房间居住，以此确保房间内充足的阳光照射；在出门时添加衣物或是带好手套、帽子、围巾等保暖物品。

综上，支气管炎患者需要通过有效防护避免病情加重或反复发作情况的发生。为此，可通过相关的药物服用或治疗措施缓解症状，并通过在日常生活中养成良好的饮食、作息、居住、运动等生活习惯有效降低支气管炎的发生概率。此外，支气管炎患者尤其需要做好寒冷季节的防寒保暖工作。最后，小编也祝愿各位支气管炎者早日恢复健康。