

高血压是慢性疾病，可终身相伴。多数高血压患者需终身服用降压药物。吃降压药可以达到降压保脑、降压保心、降压保肾的作用。但降压药亦存在一定副作用，如地平片类降压药可导致患者颜面潮热、下肢浮肿、心跳加快；普利类降压药，易导致患者干咳，也可导致血钾升高；β 阻滞剂类降压药，易导致心跳减慢、传导阻滞、诱发哮喘；利尿类降压药，易导致低钾、血糖升高、尿酸升高等。

一般老年人的血压都会偏高一些，如果是老年人得血压升高那一般就是原发性高血压得可能性比较大，是需要终身服药的。青少年和少年的血压突然升高那么是继发性高血压的可能性比较大，只要找到病因，对症下药，血压就会慢慢恢复至正常。

因为高血压是一种慢性疾病，所以服从药性的好坏直接影响了病情的发展和结果，以下几种是主要原因：

一. 群众对高血压的认识不足，因为高血压是没有任何症状的所以不容易发现，如果群众没有这方面的了解，那么高血压就会对心脑、肾的器官的靶器官进行不可逆的伤害，从而增加了患心脑血管疾病的风险，也会增加发生率和死亡率，所以高血压也叫做隐形杀手。

二. “是药三分毒”咱们肯定都听过这样一句话，所以有的患者就觉得药物的不良反应多，吃了对身体的伤害会更加

的大，但是只要我们对症下药，药物的不良反应也会又可能制止住的，不吃药的后果可是比药物的不良反应要严重的多，而且药物的不良反应一般发生率较低，在 10% 以下，比较轻微，停药后就会慢慢的缓解以及消除不良反应的症状，同时也可以根据患者的具体情况，选择适宜自己的药物进行治疗。

三. 服药的时间不能保证，老年人一般记性都比较差，有的时候就会吃了上顿忘记下顿，也包括现在的年轻人，所以一定要记得按时吃药。

四. 因为个人的经济条件不行又不想让家里的负担变重于是就不吃药，但是我们要知道只有身体好，才不会是家里的负担。

所以我们一定要清楚高血压的危害明确自己的病因是原发性还是继发性，用积极的态度看待这个疾病，心态好什么都不是病。

预防措施

饮食不能吃得太过咸；

要控制好体重；

要适当的运动；

有家族史的患者要提前的到医院进行相关的检测；

要保证睡眠的质量、少吸烟、少饮酒；必要时行动态血压检测，可以发现夜间或平时未测量时候的血压升高。

妇科超声检查，之一备孕超声知多少？

刘海鸥

成都锦欣妇产科医院 610016

【中图分类号】R445.1

【文献标识码】B

【文章编号】2095-7718 (2021) 01-167-02

孩子是夫妻爱情的结晶，也是家庭和谐稳定的关键。能够在婚后拥有健康可爱的宝宝是所有家庭的期盼与向往。在现代生育工作提倡优生优育的要求下，提前备孕并且完成各项妇产检测是保障生育孩童健康的重要条件。为了拥有一个健康的宝宝，我们尤其要关注备孕超生的相关内容。

一、什么是备孕超声检查？

备孕超声检查指的是在夫妻准备怀孕的前期，夫妻双方到医院选择接受的身体检测环节，要求对双方的生殖系统和遗传因素开展检测，从而提前检查出怀孕后母体、胎儿和妊娠期可能会出现各种风险问题，更加科学地对新生儿的健康情况进行预测。通过备孕超声检查，能够在备孕早期干预到生育工作，使生育风险能够得到合理解决。尤其是关于出生缺陷、胎像不稳等不良妊娠风险，是提高我国人口出生健康率，加强人口素质和减少家庭烦恼，为社会减轻负担的重要方法。因此备孕超声检查作为孕前优生检查的重要项目，具有十分重要的现实意义。

二、备孕超声检查对身体有危害吗？

事实上，大多数女性在准备备孕的阶段中，往往会对超声检查的项目产生质疑，认为在备孕期间做 B 超，虽然能够检查自己身体是否健康和符合健康生育的条件，但是考虑到 B 超检测和其他检测项目的区别，备孕女性会担心进行 B 超检测会对怀孕生产造成危害。那么在备孕期间可以做 B 超进行检测吗？

针对这个问题，答案是肯定的。在备孕期间是可以接受 B 超检测，用来检测女性排卵，实现增加受孕概率的目标。通常情况下，在备孕期间，除了胸透检查以外，其他的检查都不会对备孕需求造成影响。这就意味着在 B 超检测后，女性的怀孕功能和生育质量并不会受到检测项目的影响。不仅如此，经过项目检测身体健康情况以后再计划怀孕，能够更加放心。关于医疗备孕时选择 B 超检查项目时的关键，主要是大部分女性都认为 B 超检测会造成辐射，但这一问题在现阶段医疗技术下并不存在。如果女性在备孕期间能够做好相应的 B 超检测，就能更清楚和全面地了解到自身的身体健康情况并且完成健康备孕计划。此外 B 超检查项目还不仅局限在备孕的女性，对已经怀孕而不能接受其他妇科检查的女性来说，可以使用 B 超检测完成其他部位健康检查。

三、备孕超声检查是检查什么？

在怀孕前期做子宫附件 B 超或者彩超检测，最主要的目的是为了查看女性生殖系统，包括子宫附件等是否出现器质性病变问题，提前掌握好备孕女性的生殖系统健康问题是提高生育质量，增强女性备孕成功率的重要途径。一般情况下，在备孕期间准备的超声检查分为两类，一类是经腹部超声检查，在 B 超检查前需要憋尿准备。另一类是经阴道超声检查，患者在检查前不需要憋尿。

四、备孕期日常生活中需要注意的事项

除了常规的检查以外，生活习惯也有很多需要双方注意的，在备孕时需要注意的有以下事项：

1、夫妻双方的孕前检查当夫妻准备好了要备孕，这时你得做一个全面的常规项目的孕前检查。

2、要养成良好的生活习惯、早睡早起

3、忌吃辛辣、油炸食品

4、不能随便服用药物

5、忌抽烟喝酒、咖啡可乐等等。希望有不适症状，及时到院监测，不可擅自服药。

对于有怀孕计划的夫妇，在计划怀孕前三个月就应该进入备孕阶段。复制双方需要提前调整好自身的身体状态，妻子需要每天补充 400 微克左右的叶酸，丈夫也应按实际情况保持健康规律的生活习惯，有必要的情况下也可以适当服用维生素，以提高精子的生育质量。

五、不适合怀孕的环境有哪些

1、远离化学影响：无论是备孕阶段还是怀孕时期，女性都应该尽可能远离各种化学药剂，除了常见的药物以及杀虫剂等药物外，刚装修好的房屋和地点女性也应该尽可能少去。同时。在药物使用方面也应该尽可能按照医生的叮嘱使用药物，以保证健康的备孕条件，积极避免胎儿发育畸形等问题。

2、积极做好防辐射防护：辐射问题一直是怀孕女性担心的重要问题，对于有生育计划的女性而言，从备孕期起就应该做好辐射防护工作，尽可能避免接触生活中的各种辐射来源。尤其是从事工作辐射情况较为严重的准妈妈，一定要避免长时间从事在高辐射的工作环境中。

综上，对于有备孕需求的女性和家庭，一定要积极了解健康备孕的相关要求，认真对待生育问题，完成好每一项备孕检查，做好生育注意事项是孕育出健康宝宝的关键。

年轻人也要预防高血压

周昌廉

成都第一骨科医院 610000

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】B

【文章编号】2095-7718 (2021) 01-168-0

相信大家对于高血压这一个疾病并不陌生，但是大多数年轻人都会认为自己距离高血压很遥远。其实不然，随着人们生活方式的改变，不良的饮食习惯，工作学习压力的增大，年轻人也同样需要预防高血压。所以了解什么是高血压，患高血压的原因，高血压的基本症状，如何治疗高血压以及平时生活中怎样合理预防高血压是本篇文章的主旨所在。

一、什么是高血压

高血压一般发生在，当人类的心脏在促进血液流动时，流动的血液对人体的循环系统施加了持续时间较长的且异常的高压。现如今在我们国家，大概有四分之一的成年人被高血压这种疾病所困扰。随着生活的改变，高血压患病群体的平均年龄越来越小。

二、为什么会患高血压

现在医学界大多数认为高血压病属于一种在遗传背景下由于多种后天因素作用，使正常血压调节机制失代偿所致。此外，体重太胖、经常吃高盐高油的食物、过度饮酒、神经总是处在一种紧张的状态之下也与高血压发病息息相关。所以不难看出，年轻人患高血压的可能性也很大。

三、高血压的症状

约有 50% 以上的患者可能没有任何症状，只有部分患者会有头晕、头痛、耳鸣、心悸等症状。高血压常常引起重要靶器官的损害，常见并发症：脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾衰竭、主动脉夹层等。

四、如何治疗高血压

高血压患者主要治疗的目的是最大程度地降低心脑血管并发症发生与死亡的总体危险。

非药物治疗时，主要从生活方式上干预，即去除不利于身心健康的行为和习惯。

药物治疗时，要在医生的指导下，调整药物，切忌自行增减药物剂量。在服药期间，患者应该根据医生的要求进行复查，通过测量血压、辅助检查来判断平时服用的降压药物是否产生了作用。患者在服药之后如果出现了明显的身体不适，比如头晕、耳鸣、下肢无力等，需要及时地告诉自己的主治医生，医生一般会视情况调整用药。在服药过程中，患者一定要养成良好的生活习惯。

通常来讲，辅助治疗属于除去标准治疗之外的其它种类的治疗方法，例如针灸、瑜伽、冥想等等。患者可以在医生的指导下，一起决定较好的治疗方案。患者在进行辅助减轻压力治疗的同时，可以帮助自己降低血压，保持情绪的稳定、降低心肌梗死的危险。患者在进行辅助治疗的同时应当在已经接受过严格培训专业人士的指导下进行。

五、如何预防高血压

首先，这也是最重要的一点，患者应当在合理的范围内控制自己的体重，如果体重太重的患者应当及时的采用科学的方式减重。其次改变饮食习惯，吃含脂肪少、含糖少、含盐少的食物。另外，进行运动或适当的体力劳动、戒烟并避免接触二手烟也是相当有必要的。除此之外避免或尽量减少饮酒和含酒精饮品、学会释放精神压力、保持轻松乐观心态、学会自己在家监测血压……都是合理预防高血压的方式。可能对于一些患者来说，改变自己的生活习惯是很困难的。但是明确目标，慢慢改变，在亲戚朋友的监督下也并不困难。

希望读者可以根据以上内容了解什么是高血压、得高血压的原因、高血压的症状与并发症、如何治疗高血压，以及怎样合理预防高血压。此外，也希望大家认识到，尤其是工作繁忙、压力较大的年轻人也不能对高血压掉以轻心，也要注意时时预防高血压，这是本篇文章的真正作用所在。