

• 医学科普 •

原发性高血压要遵循治疗原则 日常配合哪些护理对健康好

刘 琴

宜宾市第二人民医院 644000

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】2095-7711 (2021) 01-085-01

原发性高血压主要的临床表现为血压升高,其属于慢性病,也是慢性病中较为常见的一种。原发性高血压疾病严重时会影响人的生命,其发病症状很可能会引发心脑血管疾病,还会导致患者出现心力衰竭等现象发生。因此,要对原发性高血压疾病有重视,尤其是要重视治疗的原则,这才能让患者得到最快速的治疗。同时,还应该保证患者在日常的生活中保持良好的生活习惯,患者家属要注重对患者的护理,保证其能够在最好的环境下得到治疗。

一、原发性高血压疾病的病因

诱发高血压的因素有很多,其中最为常见的则是遗传因素。现在有很多父母都患有高血压,或是有高血压病史,这种情况很有可能遗传给孩子,或是家中有直系亲属中有高血压病史,都有可能影响孩子的健康。现实生活中有很多的环境因素也在影响着人的身体健康,其中饮食方面不注意将会诱发高血压产生。例如,在生活中很多处于工作中的人群都有长期喝咖啡的习惯,并且还会应酬客户养成了长期饮酒的习惯,这些都将会导致人的身体出问题,最为明显的则是人身体的钙成分将会大量流失,最终促使血压逐渐增高。长期吸烟者也会出现导致高血压的形成。还有很多人因药物服用不当最终出现高血压疾病,这些因素都将影响人的身体健康。如果身体过于肥胖,也要引起重视,体重增加是引发高血压疾病最重要的因素之一,身体过于肥胖直接影响者血压,一定要适当的减重,防止出现高血压的危害。

二、原发性高血压疾病的症状

原发性高血压疾病的症状有很多,且较为复杂。在高血压疾病的早期,很多的患者没有症状,或者是症状不太明显,随着血压逐渐升高才会出现越来越明显的症状,也将意味着病情越来越重。

(一) 头痛、头重、头晕

头痛是很多疾病中最为常见的症状,高血压疾病也不例外。高血压疾病初期,很多的患者都会出现头痛现象。一般情况下,头痛位置在后脑部位,或者是两侧太阳穴部位,疼痛感为跳动性。头重是指患者头部出现沉重感觉,总是感觉被什么东西压住,感到头部高度负重,如果加上剧烈运动,这种头重感将会逐渐加重。头晕是指患者在日常的生活当中经常出现头晕失眠的现象,尤其是在夜间,患者的失眠状况更加明显,严重时将会出现头部嗡嗡响的错觉。

(二) 心悸

患者一旦患有原发性高血压疾病,将会出现心中发慌的现象,并一度出现心脏跳动不安的症状,胸闷气短的现象也时有发生。

(三) 手脚麻木

有很多的高血压患者,在发病时,手脚出现麻木现象,十分僵硬。尤其患者的下肢对外界的寒冷十分的敏感,一到

天冷的季节将会出现疼痛感,走路时双腿疼痛更加剧烈。

三、原发性高血压疾病的治疗原则

(一) 非药物治疗的原则

如果发现自身患有高血压疾病,不想进行药物治疗的患者,可以采用一下办法。其中包括:主动减肥、低盐饮食、戒烟戒酒、在适当的时间做相应的运动。这些都是能够对高血压患者起到帮助的治疗原则。主动减肥是指患者如果身体过于肥胖要对自身的进食进行合理的控制,太过于肥胖身体中的很多机能都会出现问题,将导致患者血压逐渐升高,一定要在饮食上合理有效的控制,减轻体重,让血压逐渐下降,最终达到理想的治疗效果。低盐饮食是指在日常的进食过程中,减少盐的摄入,防止身体中的营养成分流失。戒烟戒酒是指现在的年轻人以及老年人都有吸烟嗜酒的爱好,这些都将影响身体健康,还将引发高血压疾病。最后还应该适当的运动,降低血压。以上这些非药物治疗的方法都是针对一些病症太明显,且血压不是很高的患者进行治疗的,如果患者本身已经有其他的并发症应该及时进行药物治疗,尽早使用降压药。

(二) 个体化原则

每一位患者的病情都有所不同,所出现的症状也各有差异。因此,应到对患者进行有针对性的治疗,尤其是在临床用药的过程中,一定要充分了解每一位患者的情况,对其进行有效治疗,防止出现任何问题,掌握好用药剂量,对患者负责。

(三) 中西医结合原则

当前,我国已经广泛遵循中西医结合治疗的原则,主要目的是为了对患者进行最好的治疗。其中治疗高血压效果较好的中成药为地奥降压片。中药中有丹参、三七等。再加上西药的降压药,两者相互搭配能够更好的对高血压进行治疗。

四、原发性高血压疾病的日常护理方法

(一) 心理护理

一般情况下,患有原发性高血压的患者大多居于老年人,很多老年人都缺乏对原发性高血压疾病的认识。很多患者还会出现焦虑、抑郁。因此,家属以及医护人员应该对患者进行心理疏导,帮助患者调整情绪,以好心情与面对治疗,这样才能跟快速的治愈。

(二) 饮食护理

保证患者的饮食低盐,并富含丰富的钙成分。在选择食物时应注重减少脂肪的摄入,可以多吃一些水果、蔬菜等,富含大量的维生素以及营养成分的食物,帮助患者提高身体免疫力。患者在日常生活中还要减少喝浓茶的次数,不能喝刺激性饮品,一定要养成良好的生活习惯,保证充足的睡眠,为进一步的治疗打下良好的基础。

原发性高血压患者要保持良好的心态,适当的放松身心,不要给自己太大的压力。时刻观察自身的情况,及时告知医生,在治疗的过程中要高度配合医生,以达到最佳的治疗效果。