

其他的大多数类型的腹泻都不需要使用抗生素治疗。一般医生建议细菌性感染性腹泻的病人服用抗生素到止泻后再延长服药 3 天,这样可以起到根治的效果,避免转为慢性。

对于急性感染性腹泻伴发热的患者来讲,不能服用止泻药,因为腹泻有利于排出身体里的毒素,用了止泻药后毒素排不出,感染中毒症状更重。

急性腹泻中一半以上的患者都是因为饮食不当、饮食不规律或者病毒感染引起。对于这种病因来说,如果我们盲目的服用抗生素,并不会帮助我们解决腹泻,反而适得其反,使肠道菌群紊乱,腹泻症状经久不愈。

对于旅行中产生的腹泻,俗话称为水土不服,一般为环境刺激或者受凉后引起的,这种情况也不要服用抗生素,可以服用一点收敛剂,对于一些身体免疫力强的病人,一些症状不严重的病人可以口服补液盐水,并多喝水防止脱水,轻度的腹泻通过饮食控制大多数可以自愈,腹泻跟咳嗽一样,是一种机体自我保护的反应,身体通过腹泻将毒物排出体外,就会恢复健康,如果这个时候非要去止泻,反而不利。

腹泻的病人不能因为没胃口,想着输营养液就可以不进食

了。营养液不能代替食物,一定要注意补充进食,饮食上吃一些易于消化的食物,避免食用多油、过冷的食物。平时要注意食物的卫生,肉类不可冷藏太长时间以免滋生细菌。不要喝自来水,不从街边小摊购买卫生不达标食物,不要饮用未经加工过的奶制品,食物需做熟了才能吃。

定期对厨房进行消毒,尤其是菜板,筷子,抹布等。勤用肥皂洗手,特别是在饭前和便后。隔夜菜一定要充分加热才能吃。凉拌菜最好煮熟以后再凉拌进食。饮食规律,定时吃饭,无论工作学习有多忙,一日三餐吃饭的时间一定要有。睡觉前不进食,避免肠道负担加重,若实在感到饥饿,可以喝一杯温牛奶。注重保暖,尤其注意腹部的保暖,避免受凉。

需要注意的是,若经常腹泻,则需要去检查一下血糖,因为很多人的腹泻是糖尿病所引起的,所以,如果出现不明原因的长期腹泻,且食欲增大,体重却下降的话,应当去医院进行血糖检查。对于那些呕吐、腹泻症状严重,或已经产生严重脱水症状的患者,家人应迅速将病人送到医院接受治疗,进行静脉补液,以免出现生命危险。

## 这些都可影响血压,你知道吗

陈宏碧

绵阳市中心医院 621000

【中图分类号】R544

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 03-071-01

随着社会的发展,人们的生活水平也不断提高,自我保健意识逐步增强,很多个人及家庭都参与了基础的生命体征测量,如体温测量、血压测量等等。特别是目前高血压患病率的上升,血压监测则尤为重要。为此,与大家一起分享关于影响血压的因素,以帮助大家进一步增进健康知识。

首先让我们来了解血压的概念。血压是血液在血管内流动时,作用于单位面积血管壁的侧压力,我们常常监测的是动脉血压。在心室收缩时,动脉血压上升达到的最高值称为收缩压。心室舒张末期,动脉血压下降达到的最低值称为舒张压。正常成人安静状态下的血压范围比较稳定,其正常范围为收缩压 90 ~ 139mmHg,舒张压 60 ~ 89mmHg。血压过低,则不能满足机体组织代谢的需要,导致缺血缺氧造成严重后果。若血压过高,造成心脏负荷过重,易发生脑卒中、冠心病的主要危险因素之一,是人类健康与生命的无形“杀手”。

通过概念,我们应该知道了影响血压的因素有 1. 心排血量:心排血量主要影响收缩压,心排血量增加收缩压就升高。2. 外周阻力:外周阻力主要影响舒张压,外周阻力增加,舒张压就升高。3. 大动脉弹性:主要影响脉压,老年人大动脉弹性降低那么脉压就会增加。4. 心率:心率快,血压升高。但是太快也可能导致血压下降。5. 血量和容量的比值:比值增大,血压升高。如严重腹泻、呕吐、大量出血等都会使血容量减少致血压下降。

血液对血管壁的侧压,提示我们血管壁的弹性和血管的直径大小对血压也有影响。随着年龄增长,血管弹性会降低,若伴随高血脂血管直径也会变小,因此会出现收缩压和舒张压增高,这就是为什么老年人容易患高血压的原因之一。

血液流动是靠我们心脏跳动产生的,因此,心脏跳动时射出血液量和心跳的频次也会影响血压,心脏跳动射血量多,一般收缩压也会升高。心跳的频次即我们医学上的心率,若心率增加,心脏射血量和血管正常,由于心脏舒张期缩短,心脏内流向外周的血量减少,舒张压就会升高。

除了上述因素,跟我们的生理因素也密切相关。一般白天比夜间的血压要偏高;女性在更年期血压低于男性,更年期后血压增高;右侧上肢要高于左侧上肢,因为右侧上肢肱动脉来自主动脉弓的第一大分支无名动脉,而左侧肱动脉来自第三大分支左锁骨下动脉。在日常状态下,活动、情绪,剧烈活动以后可能劳累,情绪激动的时候,喝了酒,喝了咖啡或者喝了浓茶、饱餐或者是在排使用力的时候或者剧烈的咳嗽等状态下,血压都可能会一过性的升高。可能还有一些病理性的方面也会引起增高,比如发热,一些疾病的急性状态,比如心脏心脑血管疾病的发作的急性状态下等,或者是身体的其他方面的病症、疼痛等,都会引起血压升高。影响血压的因素,除了这些原因以外,也和本身心脏的状态,心功能状态也有一定的关系,比如心脏功能下降,比如心脏收缩功能是否有力。还有是否有足够的血容量,还有年龄,随着年龄的增加,血管弹性会下降。当血管弹性下降以后,血管阻力也会增加,也会使血压慢慢上升,这也是为什么随着年龄的增加,高血压的发病率也会越来越高的一个原因

除了上述我们自身机体的因素,还跟我们测量方法有关,如袖带缠绕得太松,充气后呈气球状,有效面积变窄,使血压测量值偏高,反之袖带缠绕过紧,未充气已受压,使血压测量值偏低。另外充气不足或充气过度都会影响测量结果。