

5. 戒烟戒酒，长期饮酒是引发高血压的主要原因，男性持续饮酒会导致高血压的发病率增加至 24%。吸烟是导致心脑血管疾病发生的重要危险因素，因为烟草中的尼古丁等有害物质在进入患者的血液以后会使周围的血管产生收缩的现象，从而导致血压升高，也会降低患者服药的依从性，从而增加降压药的剂量。

6. 对患者进行用药指导，因为高血压疾病是一个病程较长，且需要长期服用药物进行治疗的疾病，但是由于部分患者对高血压疾病的认知不足，所以没有做到坚持服用药物，从而加重疾病。护理人员需要指导患者遵守用药原则，坚持服用药物，并按照医嘱服用，且不可以擅自改药，也不可以擅自停药，以免出现不良情况。

7. 对患者进行心理护理措施，因为患者长期受疾病的影响，所以患者容易出现精神紧张、抑郁和恐惧的不良的心理情绪，所以在对患者进行治疗高血压的过程中，护理人员需要适当的疏通患者不良的心理情绪，提高患者对治疗的依从性以及护理人员的配合度，此外护理人员家属可以联合鼓励、安慰患者，提高患者战胜疾病的信心。

## 二、社区护理干预的效果

经过对社区的高血压患者进行社区护理措施，使社区内的高血压患者能够主动进行健康体检，同时，高血压患者也提高了对治疗的依从性以及遵医嘱进行用药的依从性。能够自觉主动的改善不良的生活习惯和行为，从而消除危险因素，有效地降低了高血压并发症的发生率和致死率。社区护理干预能够有效地控制患者出现心脏病和脑卒中的发病率和病死率。护理人员通过对高血压患者进行健康教育、心理护理、饮食护理以及用药干预等针对性的护理，增加患者对医护人员的信任度，从而提高工作的质量。

## 三、讨论

高血压是临床上一种高发疾病，也是需要终身治疗的疾病，而主要治疗的场所并不是在医院而是在社区，通过社区的护理人员定期的对高血压患者进行随访，并根据患者的实际情况指导患者进行用药和健康教育等护理措施。通过加强对慢性病的管理，增加患者对医嘱的遵从性。在社区中开展对高血压患者的健康教育，从而能够提高社区人群以及高血压患者的自我保健意识，也提高了对高血压的预防和治疗，有效的控制了高血压的病情，减少出现并发症的情况，改善患者的生活质量。

# 肾上腺疾病与高血压

羊暑艳

双流区第一人民医院内分泌科 610200

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 ( 2021 ) 06-078-02

肾上腺疾病所致的高血压主要是由一种肾上腺激素增多，从而引起的继发性高血压。高血压分为原发性高血压和继发性高血压两种，原发性高血压的病因并不明确，但是继发性高血压的病因比较明确。肾上腺疾病所致的高血压的机制是醛固酮、皮质醇等肾上腺激素分泌量增加，从而导致患者血压升高。多数继发性高血压可通过病因治疗得以根治，因此继发性高血压的识别具有重要的意义。

## 一、患者的主要临床表现

1. 肾上腺疾病所致的高血压其血压升高程度一般会明显高于原发性高血压。

2. 血压会呈波动性的改变，因为肾上腺激素受内分泌系统的影响，会产生节律性和波动性的释放，从而引发患者血压急剧升高。血压波动幅度大，尤其是高血压、低血压交替出现需警惕肾上腺疾病所致的高血压。

3. 其他的症状，如肌无力、周围性麻痹、突发头痛、心悸、出汗、肥胖等。肌无力、软瘫、周围性麻痹是由于血钾低所导致的；突发头痛、心悸、出汗是由于嗜铬细胞瘤脉冲式释放激素所致。而出现向心性肥胖的患者，临床上表现为四肢纤细、腹部和背部会呈现出脂肪堆积的状态，主要是由于皮质醇增加所导致的。如果中青年突然出现严重的高血压情况，需警惕肾上腺疾病所致高血压的可能。

## 二、引发高血压的肾上腺疾病

1. 皮质醇增多症：即各种病因造成肾上腺皮质分泌过多糖皮质激素所致的病症。当出现这种情况时，除了血压升高以外还会出现以下表现：1) 向心性肥胖、满月脸、多血质外

貌：脸圆色暗红，颈背部、腹部脂肪堆积增多，四肢相对瘦小，皮肤菲薄，微血管易透见。2) 皮肤紫纹：类似与妊娠纹，但为紫色。常见于下腹部、大腿内外侧，由于肥胖、皮肤薄、蛋白分解亢进、皮肤弹性纤维断裂所致。3) 乏力、血糖高等。

2. 原发性醛固酮增多症：当肾上腺皮质分泌过多的醛固酮时，能够引起储钠排钾的改变，血容量增多，从而其表现除了可以出现高血压外，可以出现肢体无力甚至周期性瘫痪，还可能出现多尿，尤其是夜尿增多。如果出现高血压和低血钾（肢体无力甚至周期性瘫痪）的时候，需到医院就诊评估是否需行此病相关检查。

3. 嗜铬细胞瘤：嗜铬细胞瘤主要表现为高血压，可为阵发性和持续性高血压，也可为持续性高血压阵发性加重。突发头痛、心悸、出汗是嗜铬细胞瘤的典型三联征。嗜铬细胞瘤具有潜在性的危害，且对人体的影响较大，在临床上嗜铬细胞瘤的诊断也比较困难，有 90% 的患者是长在肾上腺上，但是有 10% 的患者病灶是在肾上腺外，需要进行明确的诊断，清楚嗜铬细胞瘤的定位，并积极的进行手术治疗，才能达到治愈的目的。

## 三、肾上腺疾病所致的高血压的诊断

肾上腺疾病所致的高血压除了具有高血压的特点以外，还会伴随有肌无力、肢端麻木、口渴、多尿、心悸气短、满月脸、痤疮以及骨质疏松等。如果我们有高血压，同时存在上述表现，则需提高警惕，应积极到医院内分泌科就诊，通过抽血查皮质醇、醛固酮、肾素、儿茶酚胺，行肾上腺超声、肾上腺薄层 CT 等检查协助明确发病原因。

#### 四、肾上腺疾病所致高血压的治疗

肾上腺疾病所致的高血压可以由原发性醛固酮增多、嗜铬细胞瘤以及库欣综合征所导致。如果是醛固酮分泌腺瘤所引起的高血压，那么进行手术切除是最好的治疗方法；如果是双侧特发性醛固酮增多症所引起的高血压，则应选择用药物治疗。如果是嗜铬细胞瘤的患者，其根本治疗方式是明确诊断后及早手术，大多数患者可通过手术治疗获得痊愈。对于是皮质醇增多而引发的高血压，由于导致皮质醇增多有很多

病因，所以其所选择的治疗方法也不同。高血压患者在进行手术的时候，需要将血压控制在一定的范围内，因为血压没有控制好会增加手术的风险。

总之，存在高血压的患者，同时存在以下的某种或某些情况：青年人、血压显著升高或血压波动大、乏力、满月脸、突发头痛+心悸+汗出等，这些患者需及时到医院就诊了解有无肾上腺疾病所致高血压可能。

## 胎位不正怎么办？

张 兰

资阳市第一人民医院 641300

【中图分类号】R714

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 ( 2021 ) 06-079-01

很多的孕妈妈特别是一些已经准备顺产的孕妈妈来说，在听到胎位不正的时候，心理是特别特别紧张的，其实在孕 32 周之前，出现胎位不正的情况是可以进行纠正的，所以孕妈妈可以不必惊慌。

#### “趴着生”会让分娩变顺利

当孕妇决定要顺产的时候，应该先考虑这四个主要的因素：产力、产道、胎儿。如果胎头的位置正常的话，在产力的推动下，就可以顺利的通过产道分娩处于羊水之中的胎儿，但是受浮力的影响，加上胎儿的头本来就很大，所以在孕晚期的时候，会出现头下臀上的姿势。正常情况下胎儿是头下臀上的，并且胎头俯屈以及枕骨在前的姿势，这样的姿势可以使枕部最先伸入骨盆中去，使分娩比较顺利，也就是趴着生。

#### 胎位不正有哪几种情况

在孕 28 周以前，胎儿很小，并且羊水很多，胎儿的活动范围比较大，并且位置不固定，因为孕 28 周之后，宝宝生长的很快，羊水相对来说就会少很多，而胎儿宝宝的位置相对来说比较固定，而此时，如果宝宝没有处于头部朝下以及臀部朝上的姿势就称为胎位不正。

#### 主要的胎位不正的现象有

1. 臀位胎宝宝处于头上臀下姿势，分娩时臀部先露，或者是脚和膝盖先露出来；
2. 横位分娩的时候手臂或者是肩部先露出来；
3. 复合先露，胎宝宝的头部或者是臀部合并上肢脱出，同时进入骨盆的复合先露。一般在临床上头和手同时进入骨盆的胎儿比较多见，如果不及时的进行纠正，是不能进行自然分娩的；
4. 头位不正，以上的三种现象，是常见的胎位不正的，但是有些胎宝宝虽然是头部朝下的，但是也会存在胎位不正的现象，这种现象称为头位不正。

#### 胎位什么时候进行固定

在孕 32 周以后，胎儿的生长速度会越来越快，并且孕妈妈子宫内的活动空间也越来越小，这时候胎位相对是固定的，

而且宝宝自动纠正的概率也会变小。胎位不正会直接影响正常的分娩，所以孕妈妈一定要及时的纠正胎儿的位置，可以有有效的预防难产，并且孕妈妈也可以通过有效的运动和按摩等来纠正患者的胎位，同时也不排除胎儿可以自行纠正的现象。

#### 纠正胎位不正试试这几个动作

胸膝卧式，孕妈妈应该排空膀胱内的尿液，松解裤带，并且保持着胸膝卧位的姿势，每日进行 2-3 次，每次进行 15-20 分钟，连续一周，这种姿势可以使胎儿的胎臀退出骨盆，由此借助胎宝宝的重心改变自然的完成头先露的转位，胎位改变的成功率在 70% 以上，但是在做此运动的前提是没有脐带绕颈的现象，并且羊水量是正常的。两膝着地，胸部轻轻的贴在地上，并且尽量的抬高臀部，双手可以伸直或者是叠放在脸下。

侧卧位纠正的方法，横位以及枕后位可以采用此方法。孕妈妈在睡觉的时候，可以采取让胎宝宝背部朝上的姿势，通过重力来使胎位进行纠正，又或者是之前习惯左侧卧位改为右侧，而右侧卧位改为左侧，主要的做法就是上面的脚向后，膝盖微微弯曲。

#### 胎位不正的原因

主要与骨盆的形状、胎儿的大小、羊水的多少以及经产妇腹肌松弛、脐带过短和是否有子宫肌瘤以及子宫先天性发育异常等因素有关。胎位的异常会导致宫锁乏力、产程延长，甚至是子宫破裂、新生儿产伤和新生儿窒息等严重的并发症，所以一定要很重视。

对于胎位不正的孕妈妈来说，一定要保持正确的睡姿，并且可以通过人工来对胎位进行更正，给子宫使用放松的药物，不过这种情况是需要是在医生的指导下进行的，这样才会有很高的成功率，所以平时应该调整睡觉的姿势，不要只睡一边，这样会影响胎儿的发育。

而孕妈妈平时的饮食也是非常重要的，要多吃一些比较有营养的食物，并且忌辛辣以及刺激性的食物，因为这些东西会严重的影响胎儿的发育，但是也切记不可以过剩的补充营养，这样也会给生产带来一定的难度。