

高血压护理科普知识

冷昭燕

江安县中医医院 644200

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-092-02

在我们的日常生活中,无论是学习还是工作,都应该有一个健康的身体。拥有一个健康的身体是做任何事情的前提条件。且当人们拥有了健康的身体后,就会有更多的精力投入到工作当中,学生也会拥有更多的时间来学习,而不会被身体原因所分心。但随着人们的经济条件越来越好,人们都能够从日常饮食中得到丰富的营养,导致高血压的发病率越来越高。因此本篇文章将带领大家一起科普一下高血压的护理常识。

高血压常见的发病表现有哪些?

高血压患者在发病时常会出现头痛、恶心、呕吐、意识模糊、视力模糊等一系列的症状。且高血压在发病时可能会导致多种并发症,比如若患者出现明显的冠状动脉粥样硬化时则会发生心绞痛,心绞痛的常见症状为病人脸色发白、全身出冷汗等,且这种症状可能会持续几分钟;患者还可能会发生心肌梗塞或者急性心肌梗死,这种症状主要表现为剧烈的心绞痛、出冷汗、心情烦躁、乏力等,且发病迅速,严重者可能导致病人昏厥。在发病过程中,病人还有可能会出现心悸气短的现象,若出现这种症状,则需要及时送医,否则病人会随时出现心脏骤停的情况;另外高血压患者还有可能导致脑溢血,这种发病症状为短暂的出现头晕、恶心、浑身麻木,但病人也可能会突然嘴歪眼斜、神志不清,脑溢血发生后,患者家属必须及时送医救治。

高血压患者的护理科普知识要点

1. 高血压患者的心理护理

由于高血压有多种较为严重的并发症,且这些症状致死率较高,高血压患者在得知自己患病后会给自身的心理带来极大的压力。因此医护人员需要关注到患者的心理状态。有资料显示,长期抑郁也会导致高血压发生。且部分患者在得知自己患有高血压后,往往会给自己带来很大的精神压力。因此医护人员需要针对此类病患给予一定的心理调节。具体的措施有以下几点:(1)医护人员可以请专业的心理医生定期给患者进行心理疏导,尽量为患者减轻压力负担,让患者不要有太大的心理压力。请心理医生与患者沟通时,要让相关医护人员要了解患者具体对哪一方面有所担心,并根据具体的问题给出具体的疏导方案。(2)医护人员可以和患者家属进行简单的沟通,在了解患者日常的生活习惯后,可以给患者制定出适合患者特点的心理护理方案,让家属在日常生活中按照特定的护理方法照顾病患。(3)在得到医生和护士的允许后,患者家属可以带领高血压患者去户外走走,帮助患者摆脱紧张情绪。同时,家属还要时刻关注患者的情绪波动,及时与医护人员进行沟通。

2. 高血压患者的饮食护理

高血压人群应该格外注重日常的饮食管理,健康的身体需要有健康的饮食习惯,因此高血压患者在日常饮食上应该注意以下几点:(1)在一日三餐中,高血压人群应该尽量减少食用富含高营养价值的食品,患者家属还要避免患者食用高胆固醇

类的食物,例如虾、鸡汤、鱿鱼、奶油、蛋黄、猪脑、羊脑等。这些食物富含丰富的营养元素,高血压患者若长期食用此类食品会造成动脉粥样硬化以及脂肪肝,从而导致病情恶化。因此高血压病患家属应监督患者食用清淡的食物。(2)高血压患者要尽量减少食用含盐量较高的食物,咸的食物同样会使高血压患者病情加重,不利于患者的病情恢复。例如咸鸭蛋,咸鸭蛋中的含盐量较高,高血压患者食用会给病情带来负担,使病情无法好转。(3)夏天,天气炎热,一些人喜欢吃冷饮。冷饮可以在天气炎热的时候给人带来凉爽,但医院的医生会特地嘱咐高血压病患家属杜绝让患者食用冷饮,冷的食物会造成人体内的胃部血管收缩,在人体内经过一定的反应后会导导致患者血压升高。所以患有高血压的人群要杜绝凉食。(4)除此以外,患者家属要严格管理高血压患者的饮食,不要让其吃一些油炸、膨化、腌制的垃圾食品,这些食物对于患者的病情发展只有消极影响。若患者平时喜欢饮酒,也要帮助患者控制饮酒量,最好是让患者将酒戒掉,这样才能有利于高血压患者的病情恢复。(5)患者在日常饮食中应该多增加一些维生素的摄入,而在水果和蔬菜中往往富含各种维生素,这些维生素会对高血压患者的病情恢复有较好的作用。另外高血压患者家属要在患者的日常饮食中进行合理的荤素搭配,尽量吃少盐少油低脂的食物,均衡患者的饮食搭配。

3. 高血压患者的其他护理事项

(1)患者要实时关注到自己的血压血糖变化,因而病患家属需要给患者定期测量血压值,要做到对待患者的病情心中有数,且还要和医生及时汇报测量情况。另外,患者在家中休养时也不能忘记按时吃药,一些病患在脱离了护士的照顾后就变得随心所欲,也不按时用药,这种不良习惯对病人的病情恢复情况有很大的影响。因此病人家属在日常生活中,要时刻关注到病人的病情发展状况。(2)在日常生活中患者家属或医护人员要督促患者进行适量的体育运动。适当的运动可以使病毒更难入侵。若患者体型肥胖,则患者家属有必要督促患者进行减肥,让患者的体重控制在合适的范围内。体型肥胖的人群比普通人更容易患高血压,因此,除了要让患者加强体育锻炼外,普通人也应该加强锻炼,增强体质,远离高血压。(3)许多患者在护理期间仍然无法戒掉抽烟的毛病。尽管医生再三叮嘱患者不能抽烟,但还有许多患者无法将抽烟的毛病戒掉。因此患者在病情恢复期间,患者家属要控制患者的抽烟次数,为了让患者的病情不再继续恶化,必须要让患者停止抽烟。(4)患者家属要让高血压患者有一个充足的睡眠。高质量的睡眠有助于患者的身心健康,从而可以使病情得到有效的恢复。高血压患者在入睡前可以听一些轻音乐或者看看书来帮助快速入睡。充足的睡眠不仅可以帮助恢复病情,还能够让患者在白天保持精力充沛。(5)除此以外,患者家属和医护人员拥有再多的健康知识和护理意识也不如患者自己提高健康意识。因此患者家属可以带领患

(下转第 93 页)

脚断了，为什么会发生血栓？

包旭佳 周川权 尹文平

南充市中医医院骨伤科 637000

【中图分类号】R543.6

【文献标识码】A

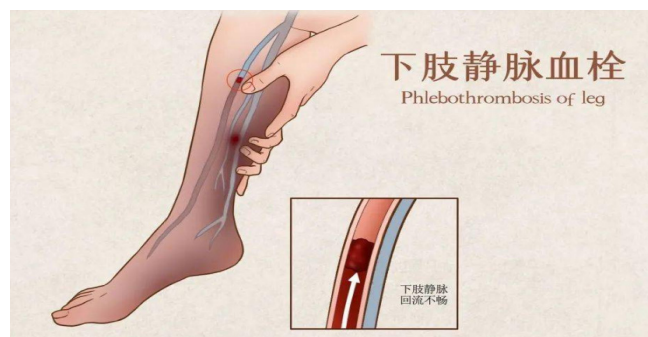
【文章编号】1002-3763 (2022) 12-093-01

民间常说的脚断了，医学术语称骨折；我们先了解一下骨折的定义，是指骨的完整性和连续性中断，可以有两种情况而导致，一种是直接的外力冲击骨骼，另一种为骨骼本身有疾病所导致。骨科的疾病，一般都是指有骨髓炎、骨质疏松、骨肿瘤等导致的骨质破坏，影响到骨的坚固性，轻微的外力就造成骨折，称为病理性骨折。最常见的是外力冲击导致的骨折，它是由暴力的直接作用于受伤的部位发生的骨折；另一种是间接的暴力，就是暴力通过传导、杠杆的作用等原因发生骨折。还有一种情况是反复长期的直接或间接暴力损伤引起的骨折，比如新兵训练发生的足部的第 2、3 跖骨的骨折，称为疲劳性骨折。骨折发生以后根据其破坏的程度，分为两种情况。一种是不完全性骨折，即骨的完整性和连续性部分中断，常见的有裂缝骨折、青枝骨折。另一种是完全性骨折，是指骨的完整性和连续性的全部中断，常见的有横形骨折、斜形骨折、螺旋形骨折、粉碎性骨折、嵌插骨折、压缩骨折、凹陷性骨折、骨骺损伤等。当发生下肢的骨折，就会不同程度的影响活动和自理能力，导致长时间的卧床或肢体制动，都会不同程度引起静脉血流滞缓；骨折之后，特别外力暴力导致的骨折，会不同程度的引起骨折周围组织（包括肌肉、血管、神经）损伤，有时血管壁尚未破裂，从表面看似乎完整，但内膜层或肌层可能已经不同程度损伤；当然如果骨折同时伴有开放性的损伤出血，血管的内皮细胞损伤就更严重；血管内皮细胞是介于血流和血管壁组织之间的一层单核细胞，可通过自分泌、内分泌、旁分泌三种途径分泌一系列 NO、PGI₂、ET-1 等血管活性物质发挥调节血管紧张性、抗血栓形成、抑制平滑肌细胞增殖及血管壁炎症反应等功能。NO 是内皮细胞产生最重要的舒血管因子，由内皮细胞的 NO 合酶（eNOS）作用于 L-精氨酸产生，NO 可扩散至血管壁平滑肌细胞激活鸟氨酸环化酶，介导 cGMP 调控的血管舒张。不仅如此，NO 还具有抑制血小板聚集、抑制单核细胞粘附于内皮细胞、抑制平滑肌细胞增殖等作用。然而血管内皮在受到一系列有害因素作用时，内皮细胞释放的舒血管因子减少，缩血管因子增多，打破血管平衡稳态，最终导致一系列心血管事件的发生，引起严重的并发症血栓的形成。

那下肢骨折为什么会发生胸痛呢？是因为下肢骨折了长时间的制动，静脉血液回流缓慢，以及创伤导致的血管损伤及血液高凝状态，这些都是下肢深静脉血栓形成的因素；静脉血栓分为深静脉血栓 DVT 和肺栓塞 PE，静脉血栓是血液在深静脉血管内不正常的凝结，阻塞管腔，导致静脉回流受阻；

全身主干静脉均可发病，尤其是下肢静脉，下肢是人体负重器官，人体的最低部位，静脉血液向上回流时需要克服的重力最大；又以左下肢最为多见是因解剖因素，左髂静脉的前部被右髂动脉横跨和压迫，后部是坚硬的脊柱，形成自然狭窄，因此左下肢的血流回流更加困难，更容易形成血栓；而深静脉血栓一旦形成，若下肢深静脉血栓脱落游离阻塞肺动脉及其分支可引起肺栓塞，严重可导致死亡。肺栓塞一旦发生，早期部分肺栓塞首发症状为晕厥，还会出现不明原因的呼吸困难及气促，以活动后明显；胸痛为胸膜炎性或心绞痛样疼痛；其他还会有烦躁不安，惊恐甚至濒死感，咯血等。有哪些方法可以预防呢？早期使用 Caprini 评分筛查，预防措施有基础预防，物理预防，药物预防；低风险者给予基础预防，正确的认识血栓，措施有健康饮食，例如低脂、高蛋白清淡含纤维素饮食，多饮水，预防便秘；中度风险患者物理预防，例如骨折患者术前指导健肢功能锻炼，患肢健康关节的锻炼，肢体的抬高；掌握如何上下床，术后使用拐杖，助行器等早期下床辅助活动；梯度弹力袜的使用，间歇充气压缩泵，静脉足泵等；高度风险患者在基础、物理预防基础上采用药物预防，可口服抗凝药物如利伐沙班片，皮下药物凝血 X 因子有影响的抗栓药物磺达肝羧酸钠；

对于已经发生了静脉血栓栓塞症的患者应注意禁止患肢热敷、按摩、叩击，防止下肢深静脉血栓的脱落及游离；要求患肢抬高 30°-40°，制动、多饮水每日达到 2000ml 以上。一般支持治疗，严密监控，给予呼吸、循环支持，在抗凝的基础上，建议尽早下床活动；抗凝治疗给予磺达肝羧酸钠，依诺肝素等；溶栓治疗可采用导管介入直接溶栓；介入治疗经皮导管介入治疗预防血栓脱落；总的来说血栓临床症状不典型，容易漏诊，但是血栓并不可怕，它是可以预防的，血栓预防大于治疗，加强血栓的防控知识，让我们远离血栓。



(上接第 92 页)

者参加相关的健康知识讲座，让患者在日常的生活中提高忧患意识。让患者学一些与高血压有关的日常小技巧，这样，当家属或护士不在身边时可以自己照顾自己。

诱发高血压的因素有很多，平时人们应该多加注意日常饮食、体育运动和其他生活习惯。目前高血压的主要发病人群

还以中老年人为主，当患者发病住院后家属就要采取正确的护理措施对患者进行护理。在日常的生活中若发现身边的人有高血压的症状时，就应该提高警惕，尽早就医。在病人的病情还没有加重时，对患者进行全方位的护理，帮助患者从心理、身体等各方面进行调理，在家人的陪同下去医院接受检查以保持健康的体魄。