

高血压不可不知的护理常识

怀泽群

宜宾市第四人民医院 644000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-103-02

高血压作为一种常见的慢性疾病，也是全球范围内对人们健康影响比较大的疾病之一。这一疾病是指在正常的生活状态下，人体内的动脉血压持续升高，继而超出了正常范围的一种病症。当人们存在有长期的高血压的情况时，就会对其身体造成一些不良影响，包括有脑卒中、心脏疾病、肾脏疾病等等，甚至于影响自身寿命和生命。故此，对高血压患者进行及时的科学护理十分有必要，能够有效降低患者血压，缓解其症状，保证其健康。那么高血压都有哪些不可不知的护理常识呢？

一、高血压究竟是一种什么病？

高血压也被称作为高血压症，通常指人体中动脉血管中的血液在流动时，血液对血管壁施加的压力过高的情况。长期的高血压会对患者的心脏、大脑、肾脏等重要器官造成严重损害，增加其患心脑血管疾病的风险。高血压症在早期阶段中往往不会有什么明显的症状，但当这一疾病进展到中晚期时，就常常会表现出头痛、心悸、恶心等情况，在严重时还会出现胸痛、水肿等症状。



而高血压的症状通常都是能够被控制的，问题还不是很严重。但是它之所以被成为“静默杀手”，绝不是因为它的症状，而是因为这一病症会导致患者出现身体各组织器官上的并发症，比如心脑血管疾病、肾脏疾病和视网膜病变等等，而这些才是高血压最严重、最有危害的地方。故此，在日常生活中做好对高血压的护理，了解关于它的护理常识十分重要，能够有效降低其并发症的出现，保障自身的心理健康。

二、如何做好高血压患者的饮食规划？

饮食对于每个人来说都是非常重要的，对高血压患者来说更是如此。良好的饮食规划将能够帮助高血压患者有效控制住自己的病情发展，缓解高血压的症状，避免其继续恶化而造成相关并发症的情况出现。那么要如何做好高血压患者的饮食规划呢？

首先，由于盐分会导致人体保留更多的水分，增加相应的血容量，从而使血压升高。所以，在高血压患者的饮食过程中，则应当合理控制盐分的摄入，尽量减少饮食中的含盐量，建议患者每日的盐分摄入量不要超过 6 克。

其次，在蔬菜瓜果、全谷物和低脂乳制品等食品当中，蕴含着丰富的膳食纤维、矿物质和维生素等营养成分，而这些营养物质对于血压的降低有着很明显的效果。建议高血压患

者每日至少摄入五份水果和蔬菜。

此外，过于肥胖的情况也会导致血压升高，而控制体重的一个方法就是从饮食中着手。据悉，过多的饱和脂肪和糖分的摄入会直接导致人体的体重增加，进而引发血压升高的情况。因此，建议患者对每日的脂肪摄入量和糖分摄入进行积极控制，避免出现过于肥胖的情况。

最后，像含有酒精、咖啡因等刺激性食物的摄入也会对患者的血压造成影响，导致其升高。所以，患者在日常生活中应当限制自己饮酒和对咖啡因的摄入，避免自己血压的升高。建议男性每周不要超过 14 个单位，女性不超过 7 个单位。

三、生活方式的调整对高血压的控制

生活方式的调整对于患者高血压的控制是非常重要的，不良的生活方式将会让患者的血压在不知不觉中就高升到出乎意料的地步，从而使患者在发现时就已经为时已晚。所以，在日常生活中尽早地调整自我生活方式十分关键。

第一，为控制血压，患者应当在生活中进行一些适当的运动，用以增强自我的心肺功能和减轻体重。但是运动也要注意保持适量，切忌刚开始就进行大量的高强度运动，反而造成不良反应。建议每位高血压患者遵循适度适量、循序渐进的运动原则，刚开始每周进行至少 150 分钟的中低强度的有氧运动即可，比如快走、游泳、骑行、慢跑等等，从而有效保障自我身体健康。

第二，在日常生活中，患者还应当尽量保持住自我的健康体重，减少自己的腰围，并通过饮食调理和适当的运动等方式来维持自己健康的体重，避免出现过于肥胖的体重，从而造成血压的飙升。

第三，如果高血压患者自身存在有抽烟的恶习，则应当快速、果断戒烟，在烟草中含有着大量的有害物质，这些物质会直接影响到患者的身体健康，损害患者的血管壁，让血压持续上升，增加患心脑血管、肾脏疾病以及其他疾病的风险。因此，建议每位患者都要做好戒烟工作，也避免吸入大量的二手烟，从而保障自身的身体健康。

第四，长期存在精神压力和情绪压力的话，也会在不知不觉中使血压升高，影响到患者的病情发展。所以，在日常生活中，患者及其家属做好对患者自身的心理疏导和护理也十分重要，建议患者学会正确面对压力的处理方式，通过深呼吸、冥想、瑜伽等方式来减轻压力，从而控制住自身的病情发展，保障自我身心健康。

四、药物管理和病情管理对患者的益处

对于已经患有高血压的人来说，除了做好以上的护理措施之外，在日常生活中进行药物管理和病情管理也同等重要。首先，许多药物都可以用于降低血压，比如利尿剂、钙通道阻滞剂、ACE 抑制剂和 ARB 受体拮抗剂等等。这些药物都是通过不同的机制来做到降低血压。但是这些药物中也可能存在有明显的副作用，比如头晕、乏力、咳嗽等不适症状，给患者的身体造成危害。因此，患者的药物使用和管理应当遵循

(下转第 108 页)

重关注宝宝状态表现,在无任何不良反应表现情况下,在做好保温措施下可快速洗澡,但要避免对穿刺部位进行搓洗。

4.4 接种部位硬结护理

在给宝宝接种疫苗后,注射部位可能会出现硬结情况,家长应用干燥、干净的小毛巾垫在硬结部位,毛巾上放上热水袋进行热敷护理,1天3次,1次10min,如此有助于促进接种部位血压循环,促进硬结组织吸收。

4.5 接种部位红肿护理

在接种疫苗后如果宝宝穿刺部位出现热、痛、红、肿等表现时,考虑存在发炎情况,如果红肿部位区域较小,可自行用碘伏溶液擦拭后,给宝宝患上清洁、柔软衣物,避免宝宝用手抓挠发炎部位,如果发炎表现明显,可带宝宝就医,接受专业医护人员护理。

4.6 皮疹护理

如果宝宝在接种疫苗后出现皮疹反应,家长需为其做好皮肤清洁,并选择棉质衣物,避免用热水、香皂等对皮疹部位皮肤进行清洁,也不要具有刺激性的止痒药物,同时严禁

给宝宝吃刺激性食物。

4.7 接种卡介疫苗后的护理

在为宝宝接种卡介疫苗后,家长要谨记切勿对穿刺部位进行热敷,不然会对接种效果造成不良影响。如果在完成卡介疫苗接种后的2周-3周,穿刺部位及周围皮肤可能会出现红肿、溃疡表现,但3周后创面会自动结痂、脱落、形成小疤痕,如果溃疡反应严重,会形成脓肿样改变,此时家长应带宝宝就医,严禁自行挤压、切开排脓,不然会影响伤口愈合。

总之,为宝宝进行疫苗接种是为了让他们的身体更加健康结实,以防日后在接触复杂人群时,受到外界因素影响,遇到病毒侵害。虽然在进行疫苗接种后,宝宝可能会出现一定不适表现,但只要家长做好相应准备工作,便可帮助宝宝轻松化解疫苗接种后的各种问题。在日常生活中为了确保身体健康,应积极配合相关医疗部门完成疫苗接种,在疫苗接种后为减少不良因素对药效发挥造成的影响,家长应多给孩子吃一些香蕉、苹果、菠菜等新鲜果蔬,同时多喂宝宝喝水,提高机体代谢功能,如此有利于更好发挥药效,减少不良反应发生。

(上接第 102 页)

情稳定 48 小时后,进行康复治疗。

五、如何把握脑出血后康复锻炼的强度?

脑出血后康复锻炼的强度过大或者过于密集。容易加重患者负担进而产生反作用,强度过于松散又无法有效发挥其作用,因此需要对患者进行科学的评估,并坚持循序渐进的原则。一般情况下,脑出血后前两周是再出血的高发期,也是最为危险的阶段,因此,这段时间内的康复强度,尤其是主动康复的强度不宜过大。两周后,可根据生命体征的稳定情况、患者精神状态、再出血风险程度、并发症情况等循序渐进地

调整康复的节奏。不同的患者适合的康复强度不同,但通用的标准为在康复训练过程中不出现明显的心慌、气短、头晕、头痛症状,血压不明显升高、心跳小于 120/分,且结束后无明显疲乏感。

脑出血后患者面临着从躯体到精神、从心理到认知、从吞咽到言语等多方面多类型的后遗症,需要提高重视,加强脑出血后的康复训练,以减轻后遗症对患者生活的影响。除了一系列的康复锻炼外,需要注意常见的并发症的处理,如感染、深静脉血栓、褥疮等,同时,应积极控制高血压、糖尿病、冠心病等疾病的病情稳定,提高康复效果。

(上接第 103 页)

医生的指导和意见,切忌私自停药和更改剂量,在用药过程中若出现不适,也要及时告诉医生,让医生对自己的身体作进一步诊断,避免严重后果的出现。

首先,患者自身在生活中也要随时做好对自己病情的监管,选择合适的血压计,并按照医生的建议来定期测量血压,记录相应的测量结果,以便后续医生对病情疗效的评估和治疗

方案的调整。其次,患者也要做好相应的定期复诊工作,积极接受血压检测和相关检查,及时告知医生任何不适症状和变化,方便医生及时做出判断。最后,由于高血压患者很容易出现心脑血管疾病、肾脏疾病等并发症的情况,所以按时检查患者的心脏功能、肾脏功能等身体各组织器官功能也十分重要,能够帮助患者及时发现并处理相应的并发症,保障自我的身体健康。

(上接第 104 页)

包括打太极和散步等,这些运动量小,可以防止剧烈运动造成的不良影响,另外,听音乐和旅游等活动,可以愉悦人的心情,使其精神放松,在哮喘预防方面,有着良好的效果。

综上所述为哮喘相关知识,无论是病人,还是医务工作者,在生活和工作中,都要格外注意,积极做好各项护理工作,预防哮喘的发作,让病人远离疾病,早日恢复健康。

(上接第 105 页)

的可选择性在不断扩增,而毫无节制地饮食背后,则会增加脂肪肝的病发风险,在得不到及时治疗和有效护理的情况下,还会出现并发症(肥胖症、糖尿病、高脂血症、高血压、肝硬化等),从而危及患者的生命健康。因此,脂肪肝的日常

护理极为关键,从饮食、运动、药物选择以及心态的调整方面着手,能够更好地提高护理治疗的效果,帮助患者恢复身心健康,降低脂肪肝病发的可能性,对于保障人们身体健康有着重要的作用。

(上接第 106 页)

的孩子都无需进行外科治疗。但如果骨折靠近关节,尤其是生长板损伤,则需要外科复位。骨折部位肿胀、畸形及活动受限是儿童骨折的主要表现。血肿在吸收后会有轻微的升高,但是不会超过 38 度。如果出现开放性骨折,温度升高,则有

可能发生感染。局部疼痛,肿胀,功能失调是骨折最常见的症状。严重的开放骨折或复杂的内脏受伤也会引起休克。如果您的小孩受伤,请立即去看医生,服用适当的药品,并遵照医生的指示。