

高血压什么情况需要马上到医院就医？

臧科弟

河池市中医医院 547000

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】B

【文章编号】2096-0867 (2023) 09-161-01

高血压是一种常见的慢性疾病，但并非所有高血压患者都需要立即就医。本文将为您解答高血压患者哪些表现需要及时就诊，以及为什么要及时就医，同时提供规范就医的指导，以降低风险。

一、哪些表现需要及时就诊？

1. 高血压急症：如果您出现剧烈头痛、胸痛、呼吸困难、恶心、呕吐、意识丧失等症状，可能是高血压急症的表现，需要立即就医。
2. 高血压伴随其他严重疾病：如果您的高血压伴随心脏病、肾脏病、脑血管病等严重疾病，出现胸闷、气促、心悸、头晕、视力模糊等症状，应及时就医。
3. 高血压药物治疗不控制：如果您已经接受高血压药物治疗，但血压仍然持续升高，或者出现严重的副作用，如药物过敏反应，应及时就医。

二、为什么要及时就医？

1. 高血压急症的危险性：高血压急症可能导致严重的并发症，如心肌梗死、脑出血、肾功能衰竭等，甚至危及生命。及时就医可以迅速控制血压，减少并发症的发生。
2. 严重疾病的风险：高血压伴随其他严重疾病，如心脏病、肾脏病、脑血管病等，可能导致心脏衰竭、肾功能损害、脑卒中等严重后果。及时就医可以进行全面的评估和治疗，降低风险。
3. 药物治疗的调整：如果高血压药物治疗不控制，可能导致血压持续升高，增加心脑血管事件的风险。及时就医可以调整药物剂量或更换其他药物，以达到更好的血压控制效果。

三、如何规范就医来降低风险？

1. 定期复诊：定期复诊是高血压患者管理的重要环节，遵循医生的建议进行血压监测和药物调整，及时发现问题并进行干预。
2. 注意生活方式：合理饮食、适量运动、戒烟限酒、控制体重等健康生活方式对高血压管理至关重要，遵循医生的建议进行生活方式调整。
3. 遵医嘱用药：按时按量服用高血压药物，不随意停药或更换药物，避免自行调整剂量，同时注意药物的不良反应。
4. 学会自我监测：掌握正确的血压测量方法，定期自我监测血压，及时发现异常情况并与医生沟通。

5. 健康饮食：高血压患者应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则，增加摄入水果、蔬菜、全谷物和健康蛋白质，限制高盐、高脂和高糖食物的摄入。合理的饮食结构有助于控制血压和减少心血管风险。

6. 控制体重：过重和肥胖是高血压的危险因素之一，通过控制体重可以有效降低血压。建立健康的饮食和运动习惯，逐渐减少体重，有助于改善血压控制。

7. 规律运动：适量的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，可以帮助降低血压，增强心血管健康。高血压患者应根据医生的建议选择适合自己的运动方式和强度。

8. 停止烟草和限制酒精：吸烟和过量饮酒都会对血压产生负面影响，增加心血管疾病的风险。高血压患者应尽量戒烟，并限制酒精摄入。

9. 减少压力：长期的精神紧张和压力会导致血压升高，高血压患者应学会有效地应对压力的方法，如放松训练、冥想、艺术创作等，以减轻压力对血压的影响。

10. 积极参与自我管理：高血压患者应积极参与自我管理，了解相关知识，学习掌握血压监测技巧、健康饮食、合理运动等方法，以及应对压力和情绪管理等技巧，提高自我管理能力。

11. 定期测量血压：高血压患者应定期测量血压，建立血压监测记录，以便及时发现血压异常。测量血压时应注意正确的姿势和测量方法，遵循医生的指导。

12. 遵循药物治疗方案：高血压患者应按时按量服用医生开具的药物，并遵循药物治疗方案。不要随意停药或更改药物剂量，如有不适或疑问，应及时咨询医生。

13. 注意药物副作用：某些高血压药物可能会引起一些副作用，如头晕、乏力、水肿等。如果出现明显的不适症状，应及时告知医生，以便调整药物或更换其他适合的药物。

14. 紧急情况下的应对：高血压患者应了解紧急情况下的应对方法，如出现高血压急症时，可以采取平卧休息、保持镇静、及时就医等措施。在紧急情况下，应及时拨打急救电话或寻求医疗帮助。

高血压患者可以更好地规范就医和管理，降低心血管风险，并提高生活质量。同时，家人和亲友的支持和理解也是非常重要的，他们可以提供情绪支持和帮助，共同应对高血压带来的挑战。

(上接第 160 页)

5. 乱用药，人为拖延病情致使炎症迁延难愈。大多数女性朋友对妇科炎症没有引起足够的重视。另外，一些女性喜欢忍，加之工作繁忙，喜欢自行到药店买一些消炎止痛片，造成了人为的拖延病情。如果妇科炎症在急性期没有得到彻底治愈，转为慢性炎症后，往往经久不愈、反复发作，建议

女性朋友有病及时到正规的医院接受正规治疗。

总之，冬季是阴道炎复发的高峰期，如何防止阴道炎在冬季复发并有效避免阴道炎治疗不彻底、反复发作必须高度重视，希望通过科普，能够帮助你更好的防范和治疗阴道炎，做健康、幸福女人！