

浅谈高血压的形成与治疗

商丘市第四人民医院护理部 张倩

据相关部门统计,2022年我国高血压的人数已达到2.45亿。18岁以上患高血压的居民占27.9%,这个数字表明:我国每10个成年人中有3个人患高血压。

什么是高血压

高血压也称血压升高,是血液在血管中流动时对血管壁造成的压力值持续高于正常的现象,大多数患者可在没有任何症状的情况下发病。血管壁长期承受着高于正常的压力会导致冠心病、脑卒中等严重疾病,在非药物状态下 ≥ 2 次非同日多次血压测量收缩压 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg,可诊断为高血压。既往有高血压史,目前正在使用抗高血压药物,现血压虽未达到上述水平,亦可诊断为高血压。

根据最新《中国高血压防治指南》(2022年修订版),血压标准值为130/85mmHg。

高血压的形成

当血液内的脂肪、胆固醇、毒素、杂质过多,会在血液中沉淀下来,使血液流动速度减慢,这些物质黏附在血管内侧壁上,这就使血管内径越来越小,就像水管堵塞一样,很多垃圾粘在水管内,渐渐淤塞管道,使水管能流经的水量减少,当血管淤塞严重后,人体为了把营养通过血液送往全身,不得不让心脏输出更大的功率,于是血流对血管的压力就更大。

哪些因素会导致血压升高

1. 饮食不合理
在引起高血压的环境因素中,高盐摄入被认为是最主要的因素,而且高盐摄入的人今后发生心脑血管事件的风险增加,心室肥厚、肾损害概率也明显增加。
有些人的饮食特点除了含盐量高以外,还有低钙、低钾、低动物蛋白的倾向,高钠饮食很容易引起血压升高,低钾、低钙和低动物蛋白饮食结构则会加重高钠对血压的不利影响。
限制钠盐摄入对于降低血压是最行之有效、没有副作用的一种治疗方案。
2. 遗传
大部分高血压患者都有遗传性,大约60%的高血压患者有家族史,所以高血压是有遗传性的。
3. 过量饮酒

我国的酒文化源远流长,饮酒人数众多,小酌几杯固然可以怡情养性,但过量饮酒则有害身体健康,会使心率加快导致血压升高,尤其是与收缩压(高压)的相关性更强。

研究发现,如果限制饮酒,血压下降明显,所以长期过量饮酒也是导致高血压的重要因素。

4. 经常熬夜
在熬夜的过程中,会导致体内的一些激素分泌异常,心脏会受到刺激而心跳加快,血管也会异常收缩,血管壁承受高压,容易形成高血压。

5. 药物的影响
长期服用激素、避孕药、消炎止痛药等均可影响血压,在平时一定要定期测量。

6. 超重和肥胖
超重和肥胖是高血压的高危因素,一般根据体重指数来判断超重和肥胖,我国规定体重指数大于等于24且小于27.9为超重,体重指数大于28为肥胖。研究还发现和脂肪分布有关,腹部脂肪蓄积与高血压的关系更为密切,苹果型的肥胖容易引起高血压。

7. 其他疾病的影响
糖尿病、肥胖、睡眠呼吸暂停低通气综合征、甲状腺功能、肾动脉狭窄、肾脏实质损害、肾上腺占位性病变、嗜铬细胞瘤及其他神经内分泌肿瘤等也跟高血压有着一定的关系。

高血压患者的药物治疗

1. 高血压的常用药物:
(1) 血管紧张素转换酶抑制剂(卡托普利、依那普利、贝那普利)
(2) 血管紧张素II受体拮抗剂(氯沙坦、缬沙坦)
(3) 钙离子拮抗剂(CCB)(硝苯地平、氨氯地平、地尔硫卓)
(4) β -受体阻滞剂(美托洛尔、比索洛尔)
(5) 利尿剂(速尿、螺内酯、氢氯噻嗪)
2. 降压药物治疗原则:
(1) 从低剂量开始治疗,逐步递增剂量以获得最佳的疗效。
(2) 最好使用长效降压药,每日给药一次。
(3) 采用两种或两种以上合理的联合治疗方案。
(4) 长期服用降压药。
(5) 怎样服用降压药:
(1) 长效药物一天一次,在早上起床后半小时内服用,不饱饭前饭后。

科普知识

有一种痛,叫作“三叉神经痛”

商丘市第一人民医院疼痛科 张巧萍

三叉神经痛是一种常见的颅神经疾病,多见于春夏季节,多发生于成年人及老年人。据世界卫生组织最新调查数据显示,三叉神经痛正趋向年轻化,人群患病率不断上升。由于疼痛过于剧烈,患者极为痛苦,用手抓、拍,用头撞墙,甚至轻生,严重影响了工作和生活。

三叉神经痛,痛在哪里

三叉神经痛主要是局限于三叉神经分布区的疼痛,以上颌支和下颌支多见,有时候仅是说话、咀嚼、刷牙和洗脸等面部的随意运动,或不小心触摸到面部某一区域就有可能诱发,最敏感的部位是嘴角、鼻翼、颊部或舌。

发作特点

1. 短暂爆发性:常描述为“痛不欲生”。
2. 局限性:多为一侧性,且右侧多见。
3. 有触发点:常在耳部、上唇、鼻翼、口角、舌、眉等部位。
4. 发作无预兆:骤然发作,神经系统检查常无阳性体征。
5. 周期性:发作为数日、数周或数月,缓解期数日或数年。

如何治疗

1. 首选药物治疗:卡马西平可缓解疼痛。
2. 外科手术:微球压迫术及射频术,为目前疼痛科

广泛应用的最有效安全的治疗三叉神经痛的方法。

如何预防

1. 饮食规律:选择质软、清淡、易嚼食物。
2. 动作轻柔:吃饭、漱口、说话、洗脸时动作宜轻柔。
3. 面部保暖:避免局部受冻,禁用太冷、太热的水洗脸。
4. 适当运动:锻炼身体,增强体质,如散步、慢跑等。
5. 减少刺激:避免进食冷饮、辛辣刺激性食物。

温馨提示:

三叉神经痛疼痛部位比较局限,多表现为面部一侧痛,被很多人误以为是头痛或牙痛,从而被忽视延误治疗,疼痛无小事,遵循“三早”:早预防、早发现、早治疗,健康有保障。

公告

中国银行商丘分行睢县中心大街自助银行装修改造项目已经批准建设,欢迎具有相应资质符合条件的单位前来报名,我行将择优选定供应商,现将有关事项公告如下:

一、项目基本情况

1. 项目名称: 中国银行商丘分行睢县中心大街自助银行装修改造项目
2. 建设地点: 睢县中心大街左岸名都东门南50米
3. 质量要求: 达到国家质量检验的合格标准
4. 工期: 35日历天
5. 资金来源及落实情况: 自筹,已落实

二、报名条件

1. 具有独立企业法人资格和良好的社会信誉。
2. 具有建设行政主管部门颁发的建筑装修装饰工程专业承包二级及以上施工资质等级。
3. 具有建设行政主管部门颁发的安全生产许可证。

4. 项目经理应具备相关专业二级及以上建造师注册证书及安全生产考核合格证书。

三、报名须知

1. 单位报名时,需携带法人证书或法人授权委托书、被授权人身份证、企业有效营业执照(副本)、税务登记证、企业组织机构代码证或三证合一新的营业执照副本、企业资质证书(副本)、企业安全生产许可证、相应专业二级及以上建造师注册证书和安全生产考核合格证书(以上证件要求带原件留复印件,复印件必须加盖企业公章)。
2. 报名时间: 2022年10月24日—2022年10月28日(8:30—12:00, 14:00—17:30)
3. 报名地点: 中国银行商丘分行办公楼五楼

四、联系方式

联系人: 张先生 联系电话: 0370-3393063
中国银行商丘分行
2022年10月24日

慢阻肺的护理与预防

商丘市中心医院 郭姗姗

慢阻肺属于内科疾病的一种,其有着极高的发病率与死亡率,针对此类患者应高度关注。为避免患者病情进一步发展,应对日常生活护理工作高度重视,以下为大家讲述该疾病的相关护理内容。

慢阻肺的护理

1. 排痰化痰:鼓励患者适当咳嗽,并协助其变换体位,轻轻为其叩背,协助其翻身拍背以促进痰液被排出。叩背方法:合并五指,屈曲掌心,顺着气管的走向,从下到上、从两侧到中间轻轻对患者背部叩击,之后鼓励患者咳嗽,对于痰干结的患者予以其糜蛋白酶雾化吸入稀释痰液,也口服祛痰药物。
2. 呼吸运动锻炼:为了帮助患者将肺功能改善,可引导其做腹式呼吸训练。
3. 运动训练:患者可按照个人体质情况对训练项目进行选择,例如:散步、打太极拳等,身体状况好的患者可以选择游泳、爬山进行训练,但应该确保循序渐进,长期坚持,运动强度以个人感到舒适为宜。
4. 室内温湿度适宜:房间内应该维持稳定的温度,一般保持在18℃到20℃。冬季应做好保暖工作,避免室内温度过高或者过低。冬季空气较为干燥,若是房间内的室温过高,会使患者的呼吸道黏膜干燥且会出现咽喉痛等症状,使痰液变得更黏稠,不易被咳出。因此,适当将室内湿度适当增加,例如:使用加湿器等。保证房间内的湿度维持在50%到60%左右。
5. 避免吸入有害与刺激性的气体:应该注意避免吸入有害与刺激性的气体,例如:粉尘、烟毒以及煤气等对呼吸道造成刺激的气体。可借助湿式扫床、扫地的方式,在扫帚外包上一层湿毛巾再对房间清扫,或者避免患者打扫房间,以避免尘土飞扬,被患者吸入肺中导致疾病反复性发作。

慢阻肺的预防

1. 对于吸烟的朋友应注意戒烟,防止接触职业性粉尘以及灰尘等,应将防护措施做好。
2. 天冷的时候适当增减衣物,出门的时候应该戴上围巾、口罩等,以避免感冒,使气道免疫力增强。
3. 日常应该增强体育锻炼,以防体质下降而使呼吸困难加重。
4. 在日常生活中应注意进食易消化的食物。

上述为大家讲述了关于慢阻肺护理和预防的相关知识,希望能够使广大患者朋友的呼吸变得顺畅起来。

意外怀孕影响孩子健康吗?

商丘市第四人民医院妇产科 马静

一般情况下,夫妻准备要孩子之前通常会检查一下自身的健康状况,在身体状况允许的情况下,夫妻双方同时服用叶酸3个月后再要孩子。如果在无准备的情况下意外怀孕了,孩子能要吗?

首先,应该到产科门诊与医生充分沟通自身的情况,看有无妊娠的禁忌症,包括:先天或后天性心脏病,心功能III级及以上;高血压疾病,药物不能控制血压;糖尿病有下列情况之一的:10岁前发病或病程 ≥ 20 年或合并单纯性视网膜病或糖尿病性肾病或眼底有增生性视网膜病变或玻璃体积血;肺结核活动期;严重的肾脏疾病;精神分裂症、宫颈癌、肝癌、肺癌等。

再者,好多患者在不知道自己怀孕的情况下服用了药物,那么,我们要看服用的药物有无致畸作用以及服用药物的时间。

目前,已证实对人类有致畸作用的药物包括:普利和沙坦类降压药;抗肿瘤药;香豆衍生物;卡马西平;丙戊酸;苯妥英、巴比妥类;异维A酸类;维生素A(≥ 10000 U);米索前列醇;己烯雌酚;利尿药(大量);碘化物和放射性碘;四环素类;沙利度胺(反应停);甲基汞、酒精、锂、可卡因。

在胚胎早期(末次月经后28天内),药物对胚胎影响是“全或无”,要么胚胎因为药物影响而死亡(全),要么胚胎未受到影响(无)。在这个时期,一般不会导致胎儿畸形。

胚胎期(末次月经后29—70天),是胎儿器官分化时期,胚胎对药物最敏感,易发生严重畸形。

胎儿期(末次月经后71—280天),在这个时期,药物影响主要会导致胎儿生长受限、低出生体重、早产等。

所以,意外怀孕后孩子能不能要主要取决于自身的健康状况、孕期的用药情况以及用药的时间,需要综合考虑,所以一定要去医院检查和评估。

公告

中国银行民权支行老办公楼局部维修改造项目已经批准建设,欢迎具有相应资质符合条件的单位前来报名,我行将择优选定供应商,现将有关事项公告如下:

一、项目基本情况

1. 项目名称: 中国银行民权支行老办公楼局部维修改造项目
2. 建设地点: 民权县秋水路与府前街交叉口
3. 质量要求: 达到国家质量检验的合格标准
4. 工期: 35日历天
5. 资金来源及落实情况: 自筹,已落实

二、报名条件

1. 具有独立企业法人资格和良好的社会信誉。
2. 具有建设行政主管部门颁发的建筑装修装饰工程专业承包二级及以上施工资质等级。
3. 具有建设行政主管部门颁发的安全生产许可证。

4. 项目经理应具备相关专业二级及以上建造师注册证书及安全生产考核合格证书。

三、报名须知

1. 单位报名时,需携带法人证书或法人授权委托书、被授权人身份证、企业有效营业执照(副本)、税务登记证、企业组织机构代码证或三证合一新的营业执照副本、企业资质证书(副本)、企业安全生产许可证、相应专业二级及以上建造师注册证书和安全生产考核合格证书(以上证件要求带原件留复印件,复印件必须加盖企业公章)。
2. 报名时间: 2022年10月24日—2022年10月28日(8:30—12:00, 14:00—17:30)
3. 报名地点: 中国银行商丘分行办公楼五楼

四、联系方式

联系人: 张先生 联系电话: 0370-3393063
中国银行商丘分行
2022年10月24日