

什么是高血压 你的血压健康吗

高血压是心脑血管疾病的危险因素,是最常见的心血管疾病,也是脑卒中和冠心病发病最重要的因素,被称为影响人类健康的“无形杀手”。我国目前的高血压患者已超过3亿。

什么是高血压?高血压是指以动脉血压升高、血管结构功能损伤为表现,可伴有心、脑、肾等靶器官损伤的临床综合征。当安静状态下非同日3次测得收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 的时候,就可以诊断为高血压。家庭自测血压 $\geq 135/85\text{mmHg}$ 可被认定为高血压。

人体血压数值偏高,会出现什么症状

早期可能无症状或症状不明显,常见有头晕、头痛、颈项板紧、疲劳、心悸等。有的患者可能会在劳累、精神紧张、情绪激动等情况下血压升高,休息后血压恢复正常。随着病程延长,血压明显持续升高,逐渐会出现各种症状。

1. 头晕、头痛

头晕、头痛是高血压的常见症状,经常在突然下蹲或起立时出现。头痛多为持续性钝痛或者搏动性胀痛,多在早晨睡醒时发生,起床活动后逐渐减轻。疼痛部位多在额部两侧的太阳穴或后脑勺。

2. 胸闷心慌、呼吸困难

当高血压病人的血压得不到很好的控制时,可能会导致心脏壁增厚和僵硬,诱发高血压性心脏病,出现胸闷心慌、呼吸困难的症状。

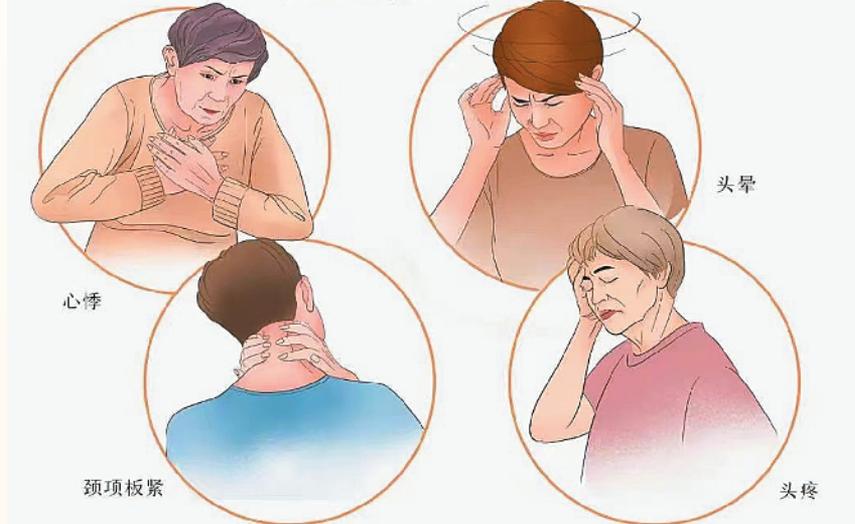
3. 恶心呕吐、意识障碍

恶心呕吐、意识障碍是高血压脑病的症状之一。当高血压已经诱发了高血压脑病,就会出现恶心呕吐的症状,严重时甚至会出现意识障碍,这时病人的情况已经比较危险了。

药物治疗有哪些注意事项

1. 绝大多数高血压患者应坚持长期和规律服用降压药,鼓励选择每天服用1次的长效降压药物,以确保平稳降压。

高血压常见症状



2. 不要凭感觉用药。有些患者觉得症状不严重或症状减轻就不继续服药降压,这些行为往往会导致血压再次升高。一般高血压患者需长期、甚至终身服药,若擅自停药,血压波动过大,对身体的损害会更严重。

生活方式改善有哪些注意事项

1. 减少钠盐摄入,增加钾摄入

高血压饮食疗法最主要的关键点是减盐。钠盐摄入过多,高血压的风险增加,长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。

高血压患者可以适当补充钾,但不建议服用钾补充剂(包含药物),应用低钠富钾盐前,需评估肾功能。

2. 减轻体重

超重和肥胖可促使血压上升,增加患高血压的风险,腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性,建议超重和肥胖者减轻体重。

3. 适量运动

运动可降低交感活性、缓解紧张情绪、减轻体重,降低高血压发生风险。建议根据自身条件,采取适量有氧

运动、抗阻运动、冥想与呼吸训练、拉伸训练和柔韧性训练等运动干预措施。

4. 戒烟

吸烟可增加心脑血管病风险,应强烈建议并督促高血压患者戒烟,必要时应用戒烟药物对抗戒断反应,同时避免使用电子烟替代疗法。

5. 限制饮酒

目前在饮酒的高血压患者,建议戒酒。如暂时无法完全戒酒,应尽可能减少饮酒量,成年人每日酒精摄入量不超过15g。

6. 保持心理平衡

长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险。应保持积极乐观的心态,避免负面情绪。必要时积极接受心理干预。

7. 合理膳食

最新版指南推荐高血压患者采用DASH饮食、CHH饮食和辣膳食模式,以降低血压。

8. 管理睡眠

增加有效的睡眠时间和改善睡眠质量可显著提高降压药的药效,降低高血压的发病率和病死率。

(周口市中心医院 申林)

认识流感莫大意

流行性感冒(influenza)简称流感,是最常见的急性上呼吸道感染性疾病,具有起病急、传染性强、症状较普通感冒重的特点。

流感病毒分为甲型流感病毒、乙型流感病毒以及丙型流感病毒3种类型,其中以甲型流感病毒最为常见。今年春季在我市流行的流感就是甲型流感。它比普通流感病毒发病更迅猛,因为其病毒毒株包含有猪流感、禽流感和人流感3种流感病毒的基因片段。

流感病毒通过飞沫经呼吸道传播,也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处直接或间接接触传播。接触患者的呼吸道分泌物、体液和被病毒污染的物品亦可引起感染。人感染甲型流感的早期症状与普通流感相似,包括发热、咳嗽、喉痛、头痛、肌肉痛、发冷、疲劳等,孩子还会出现腹泻、呕吐或眼睛发红等。

成年人对于流感病毒普遍容易感染,儿童及老年人更容易感染。在3种流感病毒中,甲型流感更容易变异,感染率较高,引起的临床症状较重,儿童、老年人、免疫力低下的人群出现并发症的可能性较大。乙流和丙流症状较轻,并发症相对较少。

甲流的并发症包括呼吸系统并发症、循环系统并发症、神经系统并发症和肌肉疾病等。其中,呼吸系统并发症以肺炎和呼吸衰竭最常见。甲流患者发生继发性细菌性肺炎的比例约为10%,还可出现喉炎、中耳炎等并发症。

循环系统并发症是甲流的常见并发症和主要致死原因之一,其中包括心肌炎和心包炎。部分患者在流感恢复期并发心肌炎,致心脏衰竭而死亡。

神经系统并发症包括脑炎和癫痫发作等。神经系统并发症多发生在出现呼吸道感染症状后1至4天,表现为不明原因的抽搐、精神状态改变,甚至脑水肿和颅内高压等。

此外,表现为双下肢酸痛的肌炎也较为常见,患者症状严重时不能行走及站立。

怎样预防流感

1. 保持充足的水分摄入;2. 增加高蛋白食物的摄入;3. 避免吃辛辣刺激性食物;4. 增加维生素摄入;5. 吃易消化的食物;6. 注意饮食卫生。

(周口市中心医院儿科 王海燕 供稿)

出现献血反应不必紧张

有献血者说,第一次献血感觉到身体不适,出冷汗、头晕,是不是自己体质不好造成的?以后还能不能献血?其实,这应该是出现了献血反应。初次献血有献血反应大可不必紧张,也不会影响以后献血。

从血液生理学上讲,失血量超过体内血液总量的20%,才会出现血压下降,心跳加快,感到头晕。献血200至400毫升,还不到体内血液总量的10%,是不会对血压有影响和出现症状的。但在无偿献血实践中,有个别献血者偶尔会出现献血反应,其表现为出冷汗、穿刺部位青紫、水肿、疼痛等不适,极个别可能出现较为严重的献血反应,如晕厥。据国外统计分析,献血者偶尔发生献血反应的时间在采血前占3.1%,55%在采血过程中,出现在献血后的占41.9%。

造成献血反应的因素比较多,包括献血者生理、心理以及采血人员技术等原因都可能影响献血反应,主要有以下几个方面:

精神因素

这是发生献血反应最重要的因素。初次献血者大多有些恐惧,尤为明显的表现是仅在采少量血标本时即发生反应。也有当看到他人献血或发生反应时,自己十分紧张,尚未采血或刚刚采血即发生晕厥,这称之为连锁反应。这种对献血的高度恐惧完全是心理作用,是由精神因素引起的。对于多次献血者,发生概率相对较少。

晕针晕血

晕针指在针刺过程中突然发生头晕、目眩、心慌、恶心,甚至晕厥的现象。晕血一般是由于血管迷走神经反应过于活跃导致的,这是一种进化的恐惧反射,会引起心率减缓,血压降低,头昏眼花,甚至昏倒。在献血过程中,有大部分人就是因为晕针或晕血而发生献血反应。

献血环境不理想

人员拥挤,声音嘈杂,空气污浊,气温较高,献血等候时间过长,使献血

者心情烦躁。

医护人员服务欠佳

医护人员语言生硬、不热情,穿刺技术不够熟练,穿刺疼痛等。

献血反应如何预防及处理

1. 献血者在献血前应了解献血常识,要从精神上消除对献血的恐惧和担忧,以良好的心态献血。

2. 献血者要遵守献血前的注意事项,勿过度疲劳,保证休息。献血前勿空腹,保持良好的心情,以良好的身体状态献血。有晕车症状的献血者适应献血车上的环境后方可献血。

3. 工作人员在献血过程中应认真观察献血人员的精神状态,进行语言沟通,分散注意力,尽量让献血者保持心情愉快,给献血者提供安全、卫生、便利的献血条件和优质的献血服务。

若发生献血反应,献血者首先不要紧张,要放松心情,稍事休息。采血人员要密切观察,及时进行处置。

(周口市中心血站 朱岷)