

高血压如何治疗？一篇文章讲明白！

高血压是一种常见的疾病,其病因非常复杂,可引起多种并发症,所以,应对高血压进行有效的治疗与预防。这就需要人们对高血压有一定的认识,那么,高血压该如何治疗?

什么是高血压

高血压的主要表现为体循环血压升高,长期高血压是导致心血管疾病的主要原因,也会同时对心、肾等重要脏器的功能造成损害,甚至危及生命。高血压主要包括原发性和继发性两种,原发性高血压大部分病人的发病原因不明,约占所有高血压病人的95%以上。目前,国际公认的判定标准为收缩压≥140mmHg,舒张压≥90mmHg,被确诊为高血压。收缩压≥140mmHg,而舒张压≤90mmHg,被称为收缩型高血压。

高血压的症状

- 1.头疼。血压上升时,患者通常会表现为头疼,有时头疼很厉害,伴有恶心等肠胃不适,这种情况应警惕恶性高血压的转化。
- 2.头晕。一些女性高血压病人会有头晕的感觉,特别是蹲着、站起时,体位的改变,症状会更明显。
- 3.耳鸣。患有高血压的人,一般都会有双耳耳鸣,并且耳鸣的时间比较长。
- 4.心慌气短。长期的高血压会对心脏造成损害,导致心慌气短,如心肌梗死、心肌肥厚等。
- 5.失眠。高血压病人的脑部皮质功能紊乱,神经功能也会发生异常,因此,患有高血压的人会有入睡困难、容易惊醒等情况,睡眠质量很差。
- 6.四肢麻木。如果高血压比较严重的话,会有手指麻木、手指活动不便等情况,而且随着病情的发展,还会出现身体其他部位的麻木,严重者还会出现半身不遂的情况。
- 7.心理异常。高血压病人在发病前后的性格都会发生变化,原本不喜欢说话的人,在生病之后会变得很烦躁,脾气也会变得暴躁,原本喜欢说话的人也会变得沉默,可能还会出现暂时智力下降的情况。
- 8.眼前突然发黑。由大脑供血不足引起的视网膜供血不足所致,血压升高时可能会有眼前突然发黑的现象。

9.原因不明的摔倒。高血压病人一旦病情加重,就会发生脑血管硬化等疾病,常引起平衡障碍,因此,高血压病人很容易摔倒。

10.哈欠不断。高血压患者脑供血不足会导致大脑缺氧,即使睡眠充足,在白天也会有不断打哈欠的情况。

高血压的治疗方法

- 1.非药物疗法
在治疗高血压时,可以采用非药物治疗,对于病情并不是特别严重的患者来说,可以进行适量的运动,控制钠盐的摄入,如果是肥胖的患者,也可以通过减肥来达到减压的目的。
- 2.药物治疗法
高血压长期得不到控制,也会发生并发症,因此,第一步要选择合适的药物,要合理用药,严格控制药物的用法与用量,否则会产生不良反应,最常见的不良反应是白细胞减少、肾脏功能损害等。可以用血管紧张素抑制剂、受体阻滞剂等进行治疗,缓解高血压的症状。
- 3.中药治疗
西医可以很好地控制疾病,但也要注意,药物都会有一些不良反应。想要更好地控制疾病,还可以进行中药治疗。中药相对比较温和,不易反复。然而,在中药治疗时,一定要注意,短期内可能没有疗效,需要长期服用。

高血压治疗的注意事项

- 1.适度锻炼
锻炼对高血压的控制具有积极的影响,锻炼还能加速血液循环,减少胆固醇的产生,还能强壮骨骼、肌肉和关节。锻炼可以增进食欲,增加肠胃蠕动,防止便秘,提高睡眠质量。最好选择有氧运动,比如,慢跑、散步、太极拳、游泳等。在锻炼时应注意不要吃得过多,避免过度劳累,要循序渐进地增加运动量。还要注意天气变化,做好保暖工作。要穿着吸汗的衣物,尽量选择安全的地方锻炼。锻炼过程中不要空腹,避免出现低血糖,最好在餐后2个小时锻炼。
- 2.合理饮食
高血压患者要控制好能量的摄入,建议多吃复

合型的糖类,尽量不要吃果糖、蔗糖等。在烹饪过程中,可以选择植物油,可以多食用海鱼,降低血液中的胆固醇含量。蛋白质的摄入要适量,高血压患者按体重重算,每天每公斤体重摄入0.8至1克蛋白质。一周食用鱼类蛋白质2至3次。多食钾和钙含量高的食物,比如,土豆、牛奶、虾皮等。并限制盐的摄入,每天的摄入量要控制在6克以内。多食用新鲜水果与蔬菜,一天要吃8两以上的新鲜蔬菜,2至4两的水果。海产品摄入适当增加,比如,海带、海鱼等。

3.戒烟限酒
抽烟可引起高血压。由于烟草中所含的尼古丁能刺激中枢神经、交感神经,从而加快心率,还能刺激肾上腺分泌出大量的儿茶酚胺类物质,引起血管的收缩,造成血压的上升。同时,长期大量的抽烟,也会导致动脉粥样硬化,从而造成血管硬化。在吸烟人群中,会增加一氧化碳血红蛋白的含量,导致血液中的氧含量下降,进而引起动脉粥样硬化。饮酒对人体的影响,和抽烟比起来,存在一定的争论。但过量喝酒,对身体是没有好处的,因为酒精含量过高,就会引起动脉硬化与高血压。

4.心理平衡
高血压患者可以培养良好的行为习惯,更好地适应周围环境及社会,避免情绪激动、过分紧张等,遇到事情要沉着冷静;在心理压力较大时,要想办法缓解。

5.自我管理
高血压病人要定期测量血压,每隔一到两个星期,最少测量一次;要有信心与决心,养成良好的生活方式,避免身体各器官的损害;按时口服降压药物,不要自行减药或者停用,在医生的指导下对药物进行合理调整;在条件允许的情况下,在家要备有血压计,并定期进行血压自测;在合理服用药物的同时,一定要注意劳逸结合,保证充足的睡眠;老年人不可急于降压。

总之,随着人们饮食结构的改变,高血压已经成为生活中常见的慢性病。因此,人们要掌握其治疗与预防方法,注意科学的治疗与有效的预防,促进身体的健康。 (明光市中医院 吴其科)

夜间使用无创呼吸机总漏气？5个妙招帮解决

对于需要依靠无创呼吸机改善呼吸状况的患者来说,夜间使用呼吸机漏气是个让人头疼的问题,不仅影响治疗效果,还可能影响睡眠质量。别担心,下面这5个小妙招可以帮你有效解决。

检查与调整面罩

- 1.选择合适的面罩尺寸
面罩与面部贴合度是影响漏气与否的关键。过大的面罩无法紧密贴合面部轮廓,气体容易从缝隙中泄漏;而过小的面罩则可能造成压迫感,同样也会导致密封不严。目前市面上的面罩类型多样,包括鼻罩、口鼻面罩和全面罩等,患者应根据自身面部特征,如脸型大小、鼻梁高低、面部胖瘦等,选择尺寸适配的面罩。例如,面部较宽的人适合较大号的面罩;面部较为消瘦、脸颊凹陷的患者,可能更需要注意面罩边缘与面部的贴合度,可尝试不同品牌和型号的面罩,找到最适合自己的那一款。
- 2.正确佩戴面罩
佩戴面罩时,需先将面罩轻柔地放置在面部,对准口鼻位置,再调整头带。头带的松紧程度很重要,太松会导致面罩无法固定,导致漏气;太紧则可能引起面部不适,甚至压伤皮肤。一般建议佩戴后头带能容纳1-2根手指为宜。同时,要确保面罩与面部接触的边缘平整,没有褶皱或扭曲,特别是在鼻翼、脸颊和下巴等部位,避免因这些细节问题造成气体泄漏。

优化睡眠姿势

睡眠过程中,身体的活动和姿势的改变可能导致面罩移位,进而引发漏气。因此,保持相对稳定的睡眠姿势对减少漏气有很大帮助。如果习惯仰卧位睡眠,可在睡前将呼吸机管路放置在合适位置,避免因翻身压迫或拉扯管路,带动面罩移位。对于习惯侧卧位的患者,要注意避免挤压面罩,可使用特殊设计的侧睡专用枕头,这类枕头通常在头部两侧有凹槽或特殊支撑结构,能为面罩和管路留出空间,防止其受到挤压,维持面罩的稳定和密封。此外,患者也可以尝试在背部放置一个薄薄的小枕头,当翻身时,由于背部的支撑,会下意识地减少大幅度动作,有助于保持睡眠姿势的相对稳定。

改善呼吸习惯

很多人在使用无创呼吸机时,会因长期形成的张口呼吸习惯导致气体从口腔泄漏。为解决这个问题,患者可以在日常生活中进行闭口呼吸训练。例如,在白天有意识地用鼻子吸气、呼气,感受气息通过鼻腔进出的过程,逐渐强化闭口呼吸的习惯。晚上使用呼吸机前,也可以先进行几次深呼吸练习,提醒自己用鼻子呼吸。如果实在难以改变张口呼吸的习惯,可考虑使用口鼻面罩代替单纯的鼻罩,口鼻面罩能同时覆盖口鼻,减少因张口导致的漏气现象。

检查与维护设备

- 1.查看管路及配件
定期检查呼吸机管路是否有破损、裂缝或老化迹象,管路的连接部位是否松动。若发现管路有问题,应及时更换新的管路,避免气体从破损或连接不紧密的地方泄漏。同时,检查面罩的硅胶垫、呼气阀等配件,硅胶垫若出现磨损、变形或老化,会影响面罩的密封性能,需及时更换;呼气阀如果安装不牢固或损坏,也可能导致漏气,要确保呼气阀正常工作,安装紧密。
- 2.关注湿化器
湿化器能让吸入的气体更加湿润,减少呼吸道不适。但如果湿化器的水位过高或过低,或者湿化罐的密封不佳,都可能引发漏气问题。要按照呼吸机使用说明书的要求,正确添加湿化水,一般建议使用纯净水,避免使用自来水,防止水中杂质堵塞管路或影响湿化效果。

调整呼吸机参数

如果经过上述方法处理后,漏气问题仍然存在,可能需要调整呼吸机的参数。部分呼吸机具有自动漏气补偿功能,可查看设备是否开启该功能,若未开启,可在医生或专业人员指导下打开。调整参数前一定要咨询医生或联系呼吸机的专业售后人员,根据自身病情和实际情况,在他们的指导下进行合理调整。通过上述5个小妙招,能有效解决夜间使用无创呼吸机漏气的问题,提高治疗效果和睡眠质量。如果问题依旧无法解决,建议及时联系医生或呼吸机供应商,寻求更专业的帮助。 (合肥市第二人民医院广德路院区 王芳)

超声引导下的甲状腺结节消融术——微创治疗领域的新选择

甲状腺结节在人群中有很高的发病率。但绝大多数结节是良性的,结节较大会引起不适或影响美观,造成患者很大心理压力。针对甲状腺结节的手术或药物治疗都有一定的局限性和风险。因此,超声引导下的消融术应运而生,正逐渐成为治疗的新趋势。

什么是甲状腺结节

甲状腺结节是指甲状腺内出现不同于正常腺体的局部肿块,换句话说,就是甲状腺内长了个东西。其成分可分为囊性、实性或混合性。大多数患者没有明显症状,常在体检中偶然发现。如果结节较大压迫气管或食管,可导致呼吸或吞咽困难等症状,压迫深方的喉返神经可引起声音嘶哑。

超声检查具有方便、快捷、无辐射等优势,已经成为甲状腺结节首选诊断方式。

超声引导下甲状腺结节消融术是什么

超声引导下甲状腺结节消融术是指在超声实时监控下,将细针插入结节内,通过细针传递热能(射频/微波/激光等不同能量形式),像烤肉一样将结节烧死灭活,并逐渐被机体吸收。

有哪些结节可以进行超声引导下消融术

- 1.良性甲状腺结节:由于结节过大(直径≥2.0cm),有压迫症状(进食或呼吸困难、声音嘶哑等)或影响美观的结节,伴有功能亢进或者手术后复发的结节。
- 2.恶性甲状腺结节:对于部分低危的微小乳头状癌,消融术可作为治疗选择,但需严格评估。
- 3.不适合手术的患者:对于因年龄、身体状况或其他原因不适合手术的患者,消融术提供了有效的替代治疗。

超声引导下甲状腺结节消融术怎样做

- 1.术前准备
全面评估各项指标,包括:心肺、肝肾及甲状腺功能;明确结节大小、位置、性质以及有无出血倾向和喉返神经损伤等。
- 2.操作过程
与患者进行充分沟通,详尽阐述手术步骤、潜在并发症及预期疗效,并征得同意。
- 3.术后护理
观察与监测:术后观察患者生命体征,注

的症状。孩子呼吸频率明显加快,可达每分钟60次以上,呼吸时能听到“咿咿”的喘鸣声,如同拉风箱一般。严重时,孩子会出现鼻翼扇动、吸气时胸骨上窝、锁骨上窝及肋间隙向内凹陷(三凹征)的情况,这表明孩子呼吸十分费力,需要立刻引起重视。2.持续性咳嗽:咳嗽多为刺激性干咳,有时伴有少量痰液。随着气道狭窄加重,咳嗽可能会变得更加剧烈,甚至引发呕吐。

3.精神与饮食不佳:由于呼吸不畅和身体不适,孩子精神状态会变差,变得烦躁不安、哭闹不止,或者萎靡不振、嗜睡。同时,食欲明显下降,吃奶或进食量减少,严重影响营养摄入。

4.口唇发绀:在病情严重阶段,孩子的口唇、指甲等部位可能会出现青紫现象,这是缺氧导致的,提示病情危急,必须立即就医。

科学诊断:医生的判断依据

当家长怀疑孩子患有毛细支气管炎时,应及时带孩子就医。医生会通过以下方式进行诊断:

- 1.详细问诊与体格检查:医生会询问孩子的发病时间、症状变化、接触史等信息,了解孩子是否曾接触过呼吸道感染患者。随后进行体格检查,使用听诊器仔细检查孩子肺部的呼吸音。毛细支气管炎患儿肺部听诊时,可闻及广泛的哮鸣音和细湿啰音,有时还会伴有呼吸音减弱。
- 2.实验室检查:血常规检查有助于判断感染类型,一般情况下,白细胞计数大多正常或偏低,淋巴细胞比例相对增高,提示病毒感染;C反应蛋白(CRP)通常不升高或仅有轻度升高。此外,医生可能会采集

如何识别小儿毛细支气管炎？

当孩子突然出现呼吸急促、喘息不止,小脸憋得通红时,家长们往往心急如焚。这很可能是小儿毛细支气管炎在作祟。作为小儿内科常见的下呼吸道疾病,毛细支气管炎多发生于2岁以下婴幼儿,尤其在冬春季节高发。掌握识别方法,能帮助家长早发现、早干预,为孩子的健康争取先机。

了解“元凶”:病毒引发的呼吸道危机

小儿毛细支气管炎主要由病毒感染引起,其中呼吸道合胞病毒(RSV)是最常见的病原体,约70%至80%的病例与之相关。此外,鼻病毒、腺病毒、流感病毒等也可能成为致病因素。婴幼儿的呼吸道黏膜娇嫩,免疫系统尚未发育完善,病毒一旦侵入,容易引发支气管末端的毛细支气管炎,导致气道黏膜肿胀、分泌物增多,管腔狭窄,从而出现呼吸困难等症状。

这种疾病具有较强的传染性,主要通过飞沫传播和接触传播。当感染病毒的孩子咳嗽、打喷嚏时,含有病毒的飞沫会在空气中飘散,其他孩子吸入后就可能被感染;孩子触摸被病毒污染的玩具、物品后,再触碰口鼻,也容易引发感染。幼儿园、家庭聚会等人员密集环境,为病毒传播创造了条件。

典型症状:这些信号需警惕

发病初期,小儿毛细支气管炎的症状与普通感冒相似,常表现为流涕、鼻塞、轻微咳嗽、低热,体温一般在38℃左右,容易被家长忽视。但随着病情发展,1-2天后症状会迅速加重,出现以下典型表现:

- 1.喘息与呼吸困难:这是毛细支气管炎最突出

别让沉默的骨骼“窃贼”偷走你的健康——身高变矮、腰背疼痛？可能是骨质疏松的早期信号

“医生,我只是打了个喷嚏,腰就痛得直不起来!”诊室里,58岁的王女士焦虑地描述她的经历。经过检查,她被诊断为骨质疏松引发的椎体压缩性骨折。更令她惊讶的是,医生指出她近两年身高减少了3厘米,这已经是骨骼发出的早期警告信号,却被她忽视了。王女士的经历并不罕见。骨质疏松被称为“沉默的杀手”,因为它的发生可能在很长时间内没有明显症状,直到出现骨折或其他严重问题时,才被察觉。那么如何揪出这个“沉默窃贼”?

锁定高风险人群,主动筛查

年龄与性别:绝经后女性(雌激素骤降加速骨流失)及70岁以上男性(睾酮水平下降)。高龄老人,骨密度自然下降,50岁以上人群骨质疏松患病率约20%。

基础疾病与用药史:长期服用糖皮质激素、抗癫痫药、利尿剂等影响骨代谢药物者。合并糖尿病、甲亢、类风湿关节炎、慢性肾病或恶性肿瘤史(尤其骨转移风险高的乳腺癌、前列腺癌等)。

生活方式与体态特征:低体重(BMI<18.5)、长期吸烟酗酒、缺乏日照及运动者。老年人若发现身高比年轻时矮了超过一个拳头(如从170cm降到166cm),需警惕椎体压缩性骨折。

识别隐匿症状与行为异常

疼痛特点:静息痛或夜间痛,非活动期的腰背、肋间或全身酸痛,易误诊为“腰肌劳损”或“关节炎”。轻微动作诱发剧痛,如咳嗽、打喷嚏、弯腰拾物时突发胸背痛(可能为肋骨或椎体骨折)。

行为代偿表现:强迫性体位,转身时全身转动(避免脊柱弯曲)、下蹲拾物(避免弯腰)。活动能力下降,日常动作(如晾衣、起身)困难,常归因于“衰老”而延误就医。

筑起骨骼“堡垒”

营养强化——吃对才有效:充足的钙摄入,多食用奶制品、豆制品、深绿色蔬菜、小鱼小虾(连骨吃)、坚果等。中国营养学会推荐50岁以上人群每日钙摄入量为1000mg。如饮食不足,需在医生指导下补充钙剂(如碳酸钙、枸橼酸钙)。足量的维生素D能促进钙吸收。

运动刺激——给骨骼“加压”:如快走、慢跑、跳舞、太极、爬楼梯、举哑铃(根据能力选择)等。每周至少3至5次,每次30分钟以上。务必注意安全,防跌倒! 禁忌动作有弯腰搬重物、剧烈扭转(易引发椎体骨折)。

早筛早诊——抓住干预黄金期:检查项目,X线骨密度检测(金标准)。高危人群,建议40岁后每1至2年检测一次。药物治疗(医生评估后使用),医生可能开具的药物,基础用药有钙剂+维生素D(所有患者必备),抗骨质疏松有双膦酸盐类(如阿仑膦酸钠)、地舒单抗(需严格遵医嘱)。

破除常见认知误区

误区一:无外伤则无骨折!
事实:病理性的骨折可见无明显外力,如长期卧床者翻身即发骨折(“自发性骨折”),或咳嗽致肋骨断裂。

孩子的鼻咽分泌物,通过免疫荧光法、PCR等方法检测病毒抗原或核酸,以明确病原体类型。

3.影像学检查:胸部X线检查也是常用的诊断手段。患儿胸片可表现为肺纹理增粗、模糊,有时可见肺气肿征象,即肺部过度充气,透亮度增加,膈肌下降且变平;部分患儿还可能出现肺不张,表现为局部肺组织密度增高。但需注意,影像学检查结果需结合临床症状综合判断,不能仅凭胸片确诊。

区分相似疾病:避免误诊误判

- 1.支气管炎哮喘:哮喘患儿多有过敏史或家族哮喘病史,喘息症状反复发作,且发作与接触过敏原、运动、情绪等因素相关。而毛细支气管炎多见于婴幼儿首次发作,且与病毒感染关系密切。
- 2.肺炎:肺炎患儿除咳嗽、喘息外,往往伴有高热,体温可达38.5℃以上,精神萎靡症状更明显。胸部X线检查显示肺部炎症浸润范围较广,不同于毛细支气管炎以气道病变为主的特点。

3.先天性心脏病合并肺部感染:患有先天性心脏病的孩子,肺部容易反复感染,出现喘息症状。但这类孩子通常在出生后就有心脏杂音,生长发育可能较同龄儿童迟缓,通过心脏超声检查可明确诊断。

小儿毛细支气管炎虽然来势凶猛,但只要家长细心观察孩子的症状,掌握识别要点,就能在第一时间察觉异常,及时带孩子就医。早期诊断、规范治疗和精心护理,是帮助孩子战胜疾病的关键。

(安徽医科大学第一附属医院 东城院区(安徽省肥东县人民医院) 吴化忠)

误区二:轻微疼痛无需就医!

事实:早期无移位骨折X线可能漏诊! 若疑似伤后应制动休息并1周后复查,避免移位(如股骨颈骨折)。

误区三:补钙即能防治骨质疏松!

事实:需综合干预! 单纯补钙无效,必须结合维生素D(促进钙吸收)、抗骨吸收药物(如双膦酸盐)及规律运动等。

误区四:喝骨头汤能补钙!

事实:动物骨骼中的钙不溶于水,难以被人体吸收。骨头汤中更多的是脂肪和嘌呤,而非钙质。

误区五:年轻人不会得骨质疏松!

事实:骨质积累的关键期在青少年时期,而年轻女性过度减肥导致的低体重会间接造成雌激素缺乏,引发骨质疏松。

误区六:防晒比维生素D更重要!

事实:虽然防晒重要,但完全避开阳光会导致维生素D合成不足。

特别提醒! 预防跌倒:家中保持地面干燥、通道无障碍、光线充足;浴室安装扶手、防滑垫,穿防滑鞋;必要时使用拐杖或助行器;警惕二次骨折,发生过一次脆性骨折,再骨折风险增加2至4倍!

行动起来:从今天开始,关注骨骼健康。均衡饮食、坚持运动、多晒太阳、定期体检、预防跌倒! 别让沉默的骨骼“窃贼”偷走晚年的健康和尊严! (天长市人民医院 郁晓菊 洪刘)