

如何正确监测和管理高血压 降低脑出血的风险？

一、正确监测血压的方法

- 1. 定期测量:**至少每年应测量一次血压。有高血压家族史、肥胖或年龄超过50岁的人,应增加测量频率,每半年测量一次。
- 2. 正确姿势:**测量血压时应保持坐姿,双脚平放地面,放松肩膀。
- 3. 定期更换血压计:**确保血压计准确可靠。

二、管理高血压的有效方法

- 1. 健康饮食:**减少盐的摄入,每日盐摄入量不超过6克。增加蔬菜、水果和全谷物的摄入。限制高脂肪、高糖和高胆固醇食物的摄入。
- 2. 适度运动:**每周至少进行150分钟

的中等强度有氧运动,如快走、骑自行车或游泳。

- 3. 控制体重:**保持BMI在18.5-24.9之间。
- 4. 戒烟限酒:**戒烟是降低血压和脑出血风险的最有效方法之一。另外,要严格控制饮酒,最好是戒酒,如果实在需要,建议每周饮酒量,高度白酒不超过一两(50ml),红酒不超过2两(100ml),啤酒不超过3两(150ml)。切忌一次饮完,并且绝对禁止酗酒。
- 5. 保持良好的心理状态:**学会减压和放松技巧,如冥想、瑜伽和深呼吸等。
- 6. 坚持药物治疗:**如果医生诊断为高血压,应按期服药,并定期复查,根据医

生建议调整药物剂量。

7. 自我监测:学会自我监测血压,了解自己的血压状况。如果出现持续升高的趋势,应及时就医。

最后,对于已经患有高血压的人,除了遵循上述建议外,还应定期进行脑部检查,以确保脑部血管的健康状况。同时,一旦出现脑出血的症状,如头痛、恶心、呕吐、意识不清等,应立即就医。

总之,正确地监测和管理高血压是降低脑出血风险的关键。通过健康的生活方式和定期的医疗检查,我们可以有效地控制高血压,保护我们的脑血管健康。

(东方市人民医院 吴珠)

高血压,这个看似普通的词语,却与许多严重的健康问题紧密相连,其中最让人担忧的莫过于脑出血。脑出血,又称脑溢血,是一种致命的脑血管疾病,其背后的主要推手就是高血压。那么,如何正确地监测和管理高血压,从而降低脑出血的风险呢?

首先,我们要明白什么是高血压。高血压是指血液在动脉血管中压力过高的现象。持续的高血压会对血管壁造成伤害,使血管变得薄弱,易破裂,从而导致脑出血。因此,定期监测血压至关重要。

先兆子痫 是否会影响分娩方式? 有哪些问题需特别关注?

先兆子痫是一种常见的妊娠并发症,如果不加以注意和处理,可能对母婴健康造成严重影响。本篇科普文将为大众介绍先兆子痫对分娩方式的影响以及需要特别关注的问题,旨在提高公众对该疾病的认识和预防意识。

一、先兆子痫对分娩方式的影响

① 剖宫产:在先兆子痫患者中,由于存在危及孕妇和胎儿的危险因素,医生会考虑选择剖宫产。剖宫产可以避免分娩过程中引起血压升高,子痫抽搐,胎盘早剥,心、脑血管意外等其他并发症的风险,保障母婴的安全。

② 顺产:在一些轻度先兆子痫病例中,医生评估后可能会给予阴道试产。顺产对于一些患者来说是可行的选择,但需要密切监测孕妇和胎儿的情况,确保母婴的安全。

二、需要特别关注的问题

① 血压监测:先兆子痫患者应定期测量血压,并密切关注其变化。高血压是先兆子痫的主要症状之一,血压升高可能会对孕妇和胎儿的健康产生负面影响。及时发现和控制高血压症状至关重要。

② 尿蛋白监测:尿蛋白检测是评估先兆子痫病情和监测肾功能的重要指标。孕妇应按照医生的建议定期检查尿液中是否有蛋白质,必要时了解24小时尿蛋白定量。

③ 胎儿监测:先兆子痫对胎儿的影响不可忽视。通过胎心监护、B超等手段,可以及时了解胎儿的发育情况和健康状况,以便及时采取必要的干预措施,监护胎儿的健康。

④ 遵循医生建议:先兆子痫是一种需要严密管理的疾病,孕妇应遵循医生的建议,按时进行产检和治疗。及早诊断、积极治疗是预防并发症的关键。

⑤ 注意监测自身症状:孕妇应密切关注自身的身体状况,特别是头痛、头晕、视力模糊、水肿等与先兆子痫有关的症状。如果出现异常情况,应及时向医生报告。

总之,先兆子痫是一种常见的妊娠并发症,对母婴健康存在较大隐患。在选择分娩方式时,医生会根据个体情况综合考虑,可能选择剖宫产或顺产。同时,孕妇应重视血压监测、尿蛋白监测、胎儿监测等问题,并遵循医生的医嘱定期产检和治疗。通过科学管理和积极预防,可以最大程度地保障母婴的健康与安全。

(上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心海南医院 王艳)

海姆立克急救法有哪些注意事项? 如何应对婴幼儿、孕妇等特殊情况?

海姆立克是一名美国的外科医生,通过反复实践,发明了一种腹部冲击法,解除患者的气道梗阻,救治气道异物的患者。这种急救方法后来在世界范围内被广泛应用,称为“海姆立克急救法”。原理是利用肺部残留气体,形成气流冲出异物的急救方法。海姆立克急救法通常被认为是最有效的异物卡喉急救方法之一。本文将介绍海姆立克急救法的注意事项,以及如何应对婴幼儿、孕妇等特殊情况。

一、海姆立克急救法的注意事项

- 在进行海姆立克急救法前,需要先确保患者是否是气道异物造成的呼吸困难。
- 在执行婴幼儿的海姆立克急救法操作时,需要掌握适当的力度和速度。过度使用力量可能会导致肋骨骨折或其他损伤。
- 在执行成人的海姆立克急救法操作时,力度和速度要达到要求,否则无法达到效果。
- 在海姆立克急救法执行急救时,应同时呼叫他人寻求专业医护人员帮助。

二、如何应对特殊情况

- 1. 成人:**施救者站在被施救者身后,用两手环绕病人腰部。一手握拳,将拳眼处放在病人胸廓和脐上的腹部。另一只手抓住拳头,快速向上、向内冲击压迫病人的腹部。重复以上手法直至异物排出。

- 2. 婴儿:**对于清醒的、1岁以下的婴儿,采用双指胸部冲击(胸部正中,乳头连线中点)与掌跟背部拍击相结合的方式。胸部按压冲击5次,再背部拍击5次,交替进行,直到异物排出,注意力道不要太重。

- 3. 孕妇和肥胖者:**孕妇或肥胖者因不适宜采用腹部冲击法,可采用胸部冲击。①救护员站在患者的背后,双臂经患者腋下环抱患者胸骨下半部分;②一只手握拳,拳眼处放在胸骨下半部分,避开肋骨缘及剑突。③另一只手握紧拳头,向内、向上快速冲击5次,直至把异物排出。

- 4. 自救:**如果自己发生异物卡喉,无法自行咳出,周围又没有其他人能帮助您的时候,可以借助椅子或者桌子边缘,实施海姆立克急救法来自救。椅子、桌子本身有一定的重量,位置相对稳定,不会随意晃动。椅背或桌子的高度一般比人稍矮,患者自己通过上半身活动,借助椅背、桌子冲击上腹部(肚脐上方两横指),冲击产生的气流把异物顶出气道。

总之,海姆立克急救法是一种非常紧急的气道异物的急救方法,在实施海姆立克法时,需要注意正确的施力方法和力度的掌握,避免过度施力导致伤害。最后,希望大家能够学习并掌握海姆立克法,以便在遇到紧急情况时能够及时进行急救。

(海南西部中心医院 符春梅)

什么是成分血制备?为什么要进行成分血制备?

成分血制备是将每袋全血分离成不同组成部分,分别收集红细胞、冷沉淀凝血因子、新鲜冰冻血浆、冰冻血浆和血小板等等血液成分的过程。这个过程通过特殊设备将血液分离得更彻底,确保医生可以根据患者的具体状况来选择需要的成分,从而减少输血过程中的风险。

一、为什么要进行成分血制备?

传统的输血方式是将整个血液包括红细胞、血小板和血浆等全部输送到患者的体内,随着输血量 and 次数的增加,患者会出现一些不良反应,例如输血反应、移植反应、肝功能损害、感染和过敏反应等。

成分血制备可以避免这些问题,因为使用单个或多个特定成分输血,而不会将整个血液输送到患者体内。这个过程可以最大限度地减少血液输注带来的风险,同时也可以根据患者的具体情况,更好地选择合适的血液成分进行输注。

二、成分血制备的优势

- 1. 避免输血反应:**由于使用单个或多个特定成分输血,可以避免与输血有关的不利反应,如输血反应和移植反应等。
- 2. 减少感染风险:**血液传染病是一种严重的公共卫生问题。成分血制备通过利用可靠的技术,可以更有效地预防输血过程中的感染风险。
- 3. 提高输血效率:**成分血制备可以根据

患者的具体情况选择合适的血液成分进行输血,从而提高输血的效率。

- 4. 保护血液资源:**在成分血制备过程中,只使用需要的成分,因此可以节省血液资源。

三、成分血制备如何进行?

成分血制备是通过采用密闭,多联采血袋然后采集一定量的全血,通过滤白机、离心机、冷沉淀制备仪等专业设备仪器来制备各种血液成分。每袋血液在其制备的每一个环节都进行严格的目视检查,对不合格的血液采取标识,隔离和进一步处理。合格的成分血分类存放,严格控制冷链保存。临床用血时,医生会根据患者的具体状况和需要来选择一种或多种成分进行输注。

在成分血制备过程中,关键设备的使用、维护、校准和保养,遵从设备管理程序,程序和方法必须经过确认。它们通过特定的程序将整个血液分离成不同的成分,以确保输血的安全和有效性。

总之,成分血制备是一种用于减少输血反应和感染风险的方法。在该过程中,全血被分离成不同的成分,如红细胞、血小板和血浆等。这些成分可以根据患者的具体情况进行选择,以最大限度地提高输血效率,同时也可以节省血液资源。通过成分血制备,可以更好地保护患者的健康和生命安全。

(海南省血液中心 刘沙孟)

镇痛治疗在术后的重要性 和方法是什么? 如何减轻术后疼痛并促进康复?

手术后疼痛是患者面临的常见问题之一,恰当的术后镇痛治疗对于减轻疼痛、促进康复至关重要。本文将介绍术后镇痛治疗的重要性以及常用的方法,帮助读者更好地理解并应对术后疼痛。

一、术后镇痛治疗的重要性

术后疼痛不仅会给患者带来身体上的不适,还可能影响患者的康复和生活质量。因此,术后镇痛治疗的重要性体现在以下几个方面:

- 1. 减轻疼痛:**术后镇痛治疗能够有效减轻患者的疼痛感,提高患者的舒适度,使其更好地进行康复训练和活动。
- 2. 避免并发症:**术后疼痛若得不到及时有效的控制,可能导致患者出现并发症,如肺部感染、血栓形成等。适当的镇痛治疗可降低这些并发症的风险。
- 3. 促进康复:**通过减轻术后疼痛,患者能够更好地参与康复训练和活动,加快康复进程,恢复身体功能。

二、常用的术后镇痛方法

- 1. 非药物治疗:**
 - a. 冷敷:**冷敷可以减轻组织炎症反应,缓解术后疼痛。患者可使用冰袋或冷敷器进行冷敷,每次15-20分钟,每天多次。
 - b. 热敷:**对于一些刺激性疼痛,如肌肉痉挛引起的疼痛,热敷可以缓解疼痛。患者可使用热水袋或热敷贴进行热敷,每次15-20分钟,每天多次。

- 2. 药物治疗:**
 - a. 非处方药:**例如非甾体抗炎药(NSAIDs)如布洛芬、对乙酰氨基酚等,可以减轻轻度到中度的术后疼痛。
 - b. 镇痛药:**对于较重的术后疼痛,常规使用阿片类镇痛药物如吗啡、氢化可待因等。但需要在医生的指导下使用,注意用药剂量和时间。

三、减轻术后疼痛并促进康复的建议

- 1. 定期服药:**根据医生的建议,按时按量服用镇痛药物,不要自行增减剂量或停药。
- 2. 合理活动:**术后适当进行活动可以促进血液循环,预防肌肉僵硬,但要避免剧烈运动和过度劳累。
- 3. 保持伤口清洁:**遵循医生的指导,正确清洁和更换伤口敷料,预防感染引起的疼痛。

总之,术后镇痛治疗的重要性不可忽视,合理选择适当的镇痛方法可以减轻疼痛、预防并发症,并促进患者的康复。患者在术后务必与医生密切沟通,按照医嘱进行治疗,以达到最佳的镇痛效果和康复效果。

(海南省万宁市人民医院 龙锦雄)