

高血压的发病与遗传、精神过度紧张、肥胖、吸烟、酗酒、嗜盐等因素有关。早期可无症状，不易被发现，偶于体检时发现血压升高。也可有头晕、眼花、耳鸣、失眠、乏力等症状。血压持久增高，若不积极治疗，可导致心、脑、肾等脏器的损害。

为了提高病人对治疗的顺应性，延缓高血压对重要脏器的损害，应着重从以下几方面进行保健。

【心理指导】保持平和的心境，避免情绪激动及过度紧张、焦虑。遇事要沉着冷静，当有较大精神压力时应设法释放，如向朋友、亲人倾诉，与他们交谈，听听音乐、散散步等，以维持稳定的血压。

【饮食指导】

1、饮食以低盐、低脂肪为原则。少食含胆固醇高的食物，如动物内脏、蛋黄等。

2、肥胖者应降低每日热量的摄入以减轻体重。因为肥胖与血压增高有关。

3、多食富含钾的食物，如蔬菜和水果。每日食盐不超过6g。因为高钠低钾的摄入与高血压发病有关。

4、戒烟，避免过度饮酒。

【休息、活动指导】注意劳逸结合：

1、避免长期过度的紧张工作和劳累，保证充足的睡眠。

2、对于长期从事注意力高度集中、过度紧张的脑力劳动和对视、听觉过度刺激的环境中工作的人，均要放松自己，适当

高血压健康知识指导



高血压病是一种常见的、原因不明的、以动脉压升高为主的疾病。正常成人的血压收缩压≤140mmHg。在不同生理情况下常有一定的波动，当不同时间反复测定收缩压>140mmHg和(或)舒张压>90mmHg，即可诊断为高血压。

内一科副主任 尹建华

调节工作和休息。

3、选择合适的运动锻炼和放松疗法，如散步、气功、太极拳、音乐疗法等，生理研究和临床研究表明它们对降低血压有效，如长期气功锻炼可以通过中枢神经系统的调节，使交感神经张力减低而起降压效应，从而减少降压药的需要量。

【检查指导】动态血压监测：用小型携带式血压记录仪每隔15或30分钟自动测量血压和心率的方法，来测定24小时动态血压，可靠地反映血压的波动和日常活动、休息状态下的情况。自我监测时应掌握以下事项：

1、血压记录仪精密度高，价值昂贵，使用时应小心谨慎，切记碰坏、摔坏。睡觉时不能压住盒子。

2、不进入有磁场的环境，不接触有磁性的物品。如不进入放射科，不用磁化杯喝水等。

3、正在测量血压时，测量肢体和身体不能动。连接袖带的橡皮管不能弯曲。

4、做好日记：即将24小时内出现的

症状(或不适应)和您的活动情况及时写在血压监测日记卡上，例如头痛、头晕、心悸、气促等；活动描述要简明扼要，即上楼、走路、坐、睡觉、休息、抽烟、喝酒、大便等等。

5、可有意识地活动，如上楼、下楼、散步、太极拳等，但不要做剧烈活动。

6、当仪器出现持续的叫声为异常情况，可找医务人员检查处理。

【用药指导】

1、降压药物尽可能口服，逐步降压，以防血压骤降而产生心、脑、肾的供血不足。

2、现有的降压药种类和品种很多，各种抗高血压药物的药理作用不同，用药要因人而异，应在医生指导下服用。

3、必须坚持长期用药，并了解药物的作用及副作用。应用排钾利尿剂如氢氯噻嗪时注意低血钾的出现，卡托普利有干咳、味觉异常、皮疹等副作用。当出现副作用时应及时报告医生，调整用药。

4、应用降压药物过程中，宜向病人说



血压很高，要注意了!

疑似肠癌需尽早进行检查



外科主治医师 刘彬

肠癌是较常见的一种恶性肿瘤，那么需要的检查项目有哪些呢？下面为大家介绍：

一、直肠指诊

直肠指诊是最基本、最重要的方法之一，有50~70%（各地比率不同）的大肠癌病人是由直肠指诊发现的，所以病人和医生都应十分重视这项“举手之劳”就能初步诊断的方法。

二、肠镜检查

肠镜检查是最重的检查项目，一般主张从直肠检查至回盲部，以了解所有大肠的情况。检查时要注意病人有否心肺功能不全、盆腔术后粘连及高龄者能否耐受问题。检查前需食无渣饮食，并清洁肠道，才能使检查顺利进行。

三、X线钡灌肠造影

X线钡灌肠造影，病人痛苦较小，只是灌肠前两天病人需食无渣饮食和口服缓泻剂清洁肠道。检查当日肛内用开塞露协助排便，需多饮温开水。

四、测定血液中肿瘤标志物—癌胚抗原(CEA)

检测血中CEA，对大肠癌诊断及随访有参考价值，阳性率50%~60%。大肠癌患者CEA多数在手术切除后降至正常。

五、大便隐血试验

此试验简单方便，病人毫无痛苦。但阴性者，不能排除系大肠癌的可能。

患者心声

有病哪儿都不去 就去大厂县人民医院

妇产科护士长 陈宝霞

本月护理部护理查房时，我到病房检查，与一糖尿病、脑梗病人聊了一会儿。我跟她聊了治疗、用药及饮食指导。同时征求她对我院的技术、环境、服务态度等是否满意时，这下可打开了她的话匣子，她说：“我跟家里都说了，有病哪儿都不去，就去大厂县医院。”我就问她，“您怎么就这么相信我们医院呢？”她说：“话得从几年前说起，我的左脚掌有个脓包怎么看都不好，去了北京协和、306医院都不收，也没说出什么原因。儿子找到宋大夫，切开引流，剔出一块骨样异物，经过宋大夫和换药室张护士的精心换药，好了。（期间306医院曾打电话说有床可以安排住院，没去。）”老太太的感激之情溢于言表。老太太一句“人啊！得知道感恩，一辈子都得记着大夫的好！”听到这样的话我也很激动，多朴实的话语啊！在当今医患关系紧张的情况下，这就是老百姓对我们医院最好的肯定，也鼓舞着我们医护人员坚守岗位、治病救人。

尿路结石是由包括肾、输尿管、膀胱、尿道的泌尿系结石。是我们北方地区的常见病、多发病。泌尿系结石大部源于肾脏，结石成份种类很多、大部分为混合性结石，根据成分不同主要分为：尿酸性结石、磷酸盐结石和草酸钙结石。尿石症患者的饮食注意事项分共性和差异性。

■■ 共性：

1、多饮水。我们衡量每个人一天饮水量多少，以一天尿量多少为标准。每天的尿量至少有1000~1500ml。慢性脱水或饮水量不足和尿石的形成密切相关。多饮水可降低尿路结石的发生率。每天饮2500ml水可阻止高尿钙者发生新生结石。

2、多吃蔬菜和水果，补充维生素。饮食应多样化，富含营养和维生素的食物，新鲜的蔬菜如黄瓜、豆角、绿豆芽，新鲜水果如苹果、雪梨、西瓜、橙等。

3、多食用低糖低脂低钠饮食。泌尿系结石饮食宜清淡、低蛋白、低脂肪为主。

4、避免“厚味”的食物。钠盐：高钠饮食可增加尿中钙盐结晶形成，食盐用量以<6g/天为宜。

5、忌食含草酸钙的食物。

6、忌睡前喝牛奶。

■■■■ 差异性：

1、尿酸结石：避免酗酒、老火汤、高蛋白食物和动物内脏(比如：动物肝脏、肾脏、脑、心、肠等)。避免高糖和高脂肪饮食，以上会增加结晶形成的危险性。易多食偏碱性食物(含钾、

钠、钙、镁等矿物质较多的食物，在体内的最终的代谢产物常呈碱性，如，蔬菜、水果、乳类、大豆和菌类食物等)，平时应当多吃一些粗粮和素食。

2、草酸盐结石：大部分结石含有草酸盐，因此降低尿酸可以减少结石症的发生。大剂量服用维生素C会增加尿酸水平，且忌浓茶，勿大量食用巧克力、菠菜、桔子、果仁、草莓、香菇、土豆、辣椒、栗子、咖啡、柿子、杨梅等可能会引起高尿酸尿的食物。

3、磷酸盐结石：为感染性结石，平时避免引发泌尿系感染，多饮水。

4、钙：尿结石中钙盐为主要成分。一般认为摄入钙增加则增加结晶形成的危险性。但是过分限制摄入钙含量不但不能减少反而会减少结晶的形成。建议保持正常的钙摄入量，成人每天1000mg。

50岁以上者，每天1200mg。

5、酒：长期大量饮酒者高尿酸更明显，容易形成结晶。相反适量饮酒引起的利尿可降低尿酸浓度，降低结晶的形成率。总而言之，适量饮酒不增加结晶形成的危险性。

6、药物：尽量不服用或少服用维生素C，阿司匹林，磺胺类药。

尿路结石患者的饮食注意事项

外科副主任医师 孙燕兵

褥疮预防知识

骨科副主任医师 王长富

●褥疮是什么？

褥疮就是长期卧床时身体与褥接触的部位发生溃疡。祖国医学又称席疮。现在通称的褥疮泛指身体任何部位，尤其是在骨隆起处遭受长期过度压迫，局部皮肤发生的坏死及溃疡。比如截瘫病人足底溃疡也称褥疮。褥疮可造成从表皮到皮下组织、肌肉，甚至骨和关节的破坏，严重者可继发感染引起败血症。

●褥疮的病因

长期压迫且集中于身体某一较小范围内，足以使局部血液循环受阻而致组织缺氧引起损伤或血管性坏死。若继续受压，病变进展可使全层皮肤坏死缺失。产生的溃疡常导致细菌感染。由于溃疡基部及边缘的毛细血管和静脉淤血，加之逐渐形成大量肉芽组织，往往使抗菌药物系统应用的效果大大减弱。因而使溃疡或坏疽区在皮下迅速穿掘扩大，数天内即可达直径3~6cm。穿掘范围可距

溃疡外观边缘达8~10cm，向深部发展可累及骨髓甚至骨质，引起局灶性骨髓炎或广泛性骨髓炎。

●褥疮的危害

褥疮具有发病率高，病程发展快，难以治愈，治愈后易复发的特点。有的病人刚发生褥疮时只有5分钱硬币大小。由于处理不当，仅几个月时间就发展成为碗口大的重症褥疮。久治不愈的褥疮还可能并发骨髓炎、败血症和低蛋白血症。这些并发症发生后使治疗更加困难，甚至危及生命。目前褥疮仍是截瘫病人死亡的主要原因之一。由此可见，褥疮虽只是一个小小溃疡，若治疗不当，危害极大。

●褥疮的预防

避免局部受压，每隔2~4小时翻身一次，对一些消瘦、突起易受压处，必要时可使之悬空。保持皮肤清洁干燥，保持床面平坦，整洁，柔软。