

高血压只吃降压药还不够！这 10 件事 一定要注意……

濉溪县医院神经外科

高血压吃降压药就行了？其它该吃就吃，该喝就喝？其实这是认识的误区。高血压被认为是遗传易感性和环境因素相互作用的结果。高血压在药物治疗的同时，改善生活行为方式也非常重要。除了规律吃药，我们还有哪些方法可以应对高血压？

1. 了解自己的血压

健康人群的理想血压为 120/80 mmHg，但对于那些已经是高血压的患者人群，推荐把血压维持在 140/90 mmHg 以下。

如果有特殊情形，比如合并糖尿病、肾病，需要根据个人情况由医生制定个体化的降压目标。没有高血压的健康人，建议每年量一次血压；如果高血压的风险比较高，比如家属中有高血压患者，长期饮酒、吸烟的人，建议半年量一次血压。如果是高血压患者，则建议至少每周量一次血压。如果血压控制不稳定，最好可以天天测量。

2. 家中备好血压计

除了定期到医院门诊测量血压，自己买一个家用血压计也是不错的选择。用上臂式的电子血压计，在家自测血压，能够更准确反应血压的控制情况。

3. 拒绝深加工食品

高钠饮食是我国大多数高血压患者发病最主要的危险因素。想要降低饮食中的钠，除了做饭时少放盐，薯片、腊肠、火腿等深加工食品当中的钠含量也不容忽视，很多甜味的零食，比如夹心饼干、蛋糕等，在制作的过程中也添加了不少的盐。

4. 吃多点蔬菜

提高食物中的钾含量，对于高血压的控制也非常有益。而钾最健康的来源便是新鲜蔬菜，而且蔬菜中的膳食纤维也有助于调节血脂。所以，多吃点蔬菜吧！

5. 吃点水果

同蔬菜一样，水果中的钾、膳食纤维也十分丰富，同时还能产生不小的饱腹感，能够很好的帮助超重或者肥胖人群减肥。

6. 补充镁元素

镁可以有效舒缓血管紧张，而且可以使精神放松。深绿色叶子的蔬菜、坚果类、牛油果等食物都富含镁。

7. 减肥

对于处在超重或者肥胖状态的患者，如果减轻部分体重，能够十分有效的帮助降低血压。除了饮食控制，建议每周至少进行3~5次、每次半小时以上的中等强度的运动也可帮助你甩掉身上的赘肉。

8. 睡眠要充足

失眠症可能导致高血压。当你睡眠不足时，我们要找出失眠的诱因是什么，睡觉前喝咖啡了？压力太大？还是睡前玩手机了？尽量避免导致睡眠不足的诱因，有意识的培养规律的作息习惯。如果长期失

眠不能缓解，最好去神经内科就诊。

9. 学会舒缓压力

不管是慢性还是短期内的压力，都可以让血压飙升。当感觉生活或者工作中压力过大的时候，就给自己一些放松的时间，来做个深呼吸，找个地方安静地待会，做做运动。暂时离开给你压力的环境和事情，能够更好地应对压力。

10. 警惕打鼾

打鼾严重很可能是阻塞性睡眠性呼吸暂停综合征，睡觉期间会频繁出现呼吸暂停的现象，导致身体缺氧，除了升高血压，还有可能导致肥胖、糖尿病等健康问题。如果你的伴侣说你有打鼾的现象，或者你睡醒后还是觉得浑身疲惫，整天都没有干劲，就有必要找医生，进行睡眠监测，采取相应的处理措施。

人工膝关节置换术健康宣教

濉溪县医院骨一科

一. 人工关节置换

人工膝关节置换是在近代人工髋关节成功应用于病人后逐渐发展起来的一种治疗膝关节疾病的新技术，它能非常有效地根除晚期膝关节病痛，极大地提高病人的生活质量。

1. 什么是人工膝关节

人工膝关节完全参照了正常人膝关节的解剖形状，是一种仿生设计制品。

模仿人体膝关节的结构及活动方式，人工膝关节由四个部件组成：股骨部分、胫骨部分、髌骨部分以及聚乙烯衬垫。

2. 适用病人是谁

人工膝关节置换主要适用于因为各种疾病造成膝关节严重破坏的病人。这种病人都伴有明显的膝关节疼痛，包括坐位站起时、行走时、上下楼梯时或夜间休息时不易忍受的疼痛，需要长期服用消炎止痛药物才能缓解一部分疼痛以维持一定的日常生活，长期用止痛药物治疗不仅对控制膝关节病变的帮助不大，反而常造成胃肠道的并发症，如胃痛，甚至胃溃疡、胃出血等。

有些病人除了疼痛，膝关节还常有被卡住的现象，甚至有些病变严重的病人出现膝关节的变形乃至严重畸形，有些疾病如风湿类风湿、强直性脊柱炎、关节内感染晚期等均可使膝关节完全畸形僵直。

3. 手术简介

目前膝关节置换已经是一种比较成熟的骨科手术，有一定的程序化手术操作规范和模式，但对手术医生的技术水平仍有较高的要求，人工膝关节安装位置以及关节周围软组织平衡的好坏对术后的效果有着一定的影响。

手术过程主要由几个部分组成：

① 切除关节内病变的软组织、关节软骨及软骨下骨质，并达到适应安装人工关节的几何形状

② 选择合适型号的人工关节，安装胫骨部分，安装股骨部分，用骨水泥固定

③ 安装衬垫，复位，手术结束

二、人工膝关节置换术围手术期

1、做好心理护理

患者因长期膝关节疼痛，又对膝关节置换术不了解，所以会产生焦虑、紧张的心理。因此，术前对患者及家属做好解释，讲解疾病的相关知识，并介绍成功病例，帮助患者及家属对此种手术有所认识，消除疑虑，树立信心。

2、术前指导

予以术前训练：教会床上大小便、深呼吸、有效咳嗽、患肢踝泵运动、股四头肌等长收缩、直腿抬高运动，正确使用拐杖或助行器等

手术前 1 d 洗澡更衣，膝关节周围局部皮肤反复擦洗。手术前一天晚上十二点以后开始禁食水、术晨备皮、更换手术衣、带上腕带、将活动假牙、项链、戒指及手表等饰物去除

3、术后指导

术后 1—3 天，给予疼痛管理；指导并协助患者进行踝泵运动、股四头肌收缩锻炼应从小量开始逐渐递增，根据锻炼后及次日的反应（全身状态、疲劳程度、膝关节局部肿胀和疼痛等）增减运动量。锻炼后以不发生膝关节局部疼痛、肿胀等为宜，伤口引流管拔出后，鼓励患者膝关节主动伸直、直腿抬高训练，逐日增加抬腿次数根据疼痛和全身反应，予以增加运动量。

术后 4—7 天，继续上述项目训练；观察伤口情况

术后 8—14 天，协助床上坐起、坐床沿用健肢抬起患肢进行；鼓励下床站立、扶栏下蹲练习

首次在有护士陪伴下扶扶负重、步行器或拐杖练习行走，患肢不负重 2 周拆线，出院后继续同医院内练习

三、出院指导

休息：接受全膝关节置换后要避免剧烈运动。4~6 周内不做主动下蹲动作，行走时不可急停或骤然旋转，为了减少膝关节的磨损，防止跌倒，建议患者最好终生使用手杖，特别在外出时，最大限度的延长膝关节的使用寿命。

饮食：指导患者加强营养，多进含高蛋白、维生素、钙、铁丰富的食物，增加自身抵抗力，适当控制体重的增加，以减少对关节的负重。

复查：6 个月内，每月复查一次，按时来院复查，有下列情况及时就诊：患肢出现肿痛，局部切口出现红肿、热、痛。要及时治疗全身性隐匿病灶，如呼吸道感染、泌尿系感染、扁桃体炎、牙痛等，防止膝关节远期感染。

过敏性紫癜，需要注意这些！

濰溪县医院全科医学中医科

过敏性紫癜是我们生活中一种较为严重的疾病。过敏性紫癜是一种会引起严重的并发症的疾病。过敏性紫癜会引起过敏性肾炎，过敏性皮肤病。所以我们对于过敏性紫癜要很好的护理。

第一点：对于过敏性紫癜我们要特别注意。由于过敏性紫癜是会引起身体的起红疹。所以我们要特别注意一旦发生了身体起红疹的情况，要注意，一定不要用手去触碰。手上的细菌会引起更为严重的感染。

第二点：过敏性紫癜发生的重要原因这是由于过敏的发生从而导致了过敏性紫癜这种良性的自限性疾病。在日常的生活中我们注意查出过敏原，然后远离过敏原。如食物的过敏。花粉的过敏。

第三点：过敏性患者要注意在饮食上的调理。注意由于过敏性紫癜的患者血热，所以过敏性紫癜的患者要注意饮食的清淡。要注意不能辛辣的食物。还有腥发的食物是一定禁忌的。如鱼、虾、海味等绝对禁忌。

第四点：要注意的是，过敏性紫癜的患者一定要注意。不能做极度剧烈的运动。防止出血的发生。要注意卧床的休息。保证身体的健康。

很多人以为过敏性紫癜只有皮肤症状，却不知这是一种会危害患者全身多个器官和组织的免疫性疾病。皮肤紫癜症状往往只是初期表现，更加严重的关节、消化道和肾脏的损害，对患者的危害更大。有的患者疑问，消化道出血是内出血，从外表看不出来，那应该怎么判断是否有内出血呢？

实际上，消化道出血也是有征兆可循的，患者一般会表现为腹痛、阵痛等，可以通过观察血压、脉搏、意识、皮肤温湿度、黑便或呕吐

的量、颜色、次数有助于初步判断出血量，当患者感觉有上述不适时，应该立即与医生沟通，采取紧急治疗方法。

春季流感的预防

濉溪县医院急诊医学科

流感,全称为流行性感。是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,病原体为甲、乙、丙三型流行性感病毒。尤其以甲型多见。好发于冬、春季。普通感冒,可称作上呼吸道感染(俗称伤风),是最常见的疾病之一。

流感病毒通常由打喷嚏或咳嗽的飞沫传播。流感患者及隐性感染者为主要传染源。发病后 1~7 天有传染性,病初 2~3 天传染性最强。人得了流感后,症状会突然发生且在数小时内恶化,发高烧,体温可达 39℃ 以上。

流感易与普通感冒相混淆。通常,流感的全身症状比普通感冒重;流感是由流感病毒致病,传染性强。普通感冒由鼻病毒、冠状病毒等引起,传染性弱。

春夏之交为流感高发期,据我省流感监测数据显示,近年来 4,5 月份为我省流感病毒高发期,目前我省主要以甲型流感病毒为主。流感病毒常常感染中小学生,这主要是因为我们的自身免疫力较差,容易被传染流感。

流感病毒主要通过打喷嚏或咳嗽的飞沫传播。发病后

1-7 天有传染性, 病初 2~3 天传染性最强。空气飞沫是该病毒的主要传播途径, 流感病毒在空气中大约存活半小时。

预防流感的主要措施有:

- 1、增强体质和免疫力。健康行为是提高身体抵抗力的重要保证。如睡眠充足、营养充分、注意锻炼身体等。
- 2、勤洗手。勤洗手是预防呼吸道传染病的重要措施。
- 3、保持环境清洁和通风。开窗通风, 保持家庭和学习环境清洁和良好的通风状态。
- 4、尽量减少到人群密集场所活动, 减少与患病人群接触的机会。
- 5、保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时, 用纸巾、毛巾等遮住口鼻, 咳嗽或打喷嚏后洗手, 尽量避免触摸眼睛、鼻或口。
- 6、发病后及时就医。一旦出现发热、咳嗽等呼吸道传染病有关症状, 应尽早前往医院就诊。
- 7、接种疫苗。流感疫苗只预防流感, 不防普通感冒。

糖尿病友最应该关注的 6 个血糖

数值，关键时刻能救命！

濉溪县医院内分泌老年病科

今天，跟糖尿病友说说血糖的问题，下面这几个血糖数值都是很重要的，希望糖尿病友们能做好笔记，以备不时之需。



① 1.1mmol/L、33.3mmol/L

一般家用血糖仪的可测范围在 1.1mmol/L-33.3mmol/L 之间，超出此范围就会出现错误提示。当血糖值低于 1.1 时，血糖仪屏幕会显示 Lo（血糖过低），当血糖值高于 33.3 时，屏幕会显示 HI（血糖过高）。无论血糖是过高还是过低，都是很致命的。

一般来说，血糖低于 1.1 的情况非常少，因为血糖极低时患者早已经不省人事了。而血糖高于 33.3 这种情况还是常有的，当血糖仪屏幕显示“HI”字样时，患者需要即刻就医，因为这种超高血糖的情况下，患者很可能会出现酮症酸中毒、高血糖高渗性昏迷。

②16.7mmol/L

血糖 16.7 是一个临界点，当血糖高于这个值的时候，机体对血糖的利用率会变得很差，导致脂肪和蛋白质被氧化供能，进而诱发酮症。所以，糖友们发现自己的血糖高于这个值的时候，应该及早找医生调整治疗方案，不可拖延。



③4.4mmol/L

糖友们需明白，血糖并不是控制得越低越好，糖友们控制血糖的下限应该是 4.4。当血糖值低于 3.9 时就属于低血糖了。而糖友

们的身体已经习惯了长期的高血糖，血糖过低反而会引起诸多不适，更不利于血糖的控制。

④7.0mmol/L、10mmol/L

即空腹 7，餐后 10，这两个数值是糖尿病患者的一般控制目标。血糖目标并不是恒定的，而是根据病情因人而异。初诊断的、病程较短、年纪较轻的糖友，把空腹控制在 6.1，餐后控制在 7.8 都不过分。如果血糖长期偏高，空腹高于 7，餐后高于 10，建议及早就医调整方案。



⑤关注糖化血红蛋白

一般建议糖友们把糖化血红蛋白值控制在 7%以内，能控制在 6.5% 内更佳。糖化血红蛋白能稳定可靠地反映近 3 个月的平均血糖水

平，建议糖友们每 3 个月查一次糖化血红蛋白，血糖达标的糖友可以半年检查一次。

⑥关注血糖波动幅度

血糖频繁波动会大大升高患并发症的风险。

餐前餐后血糖波动：指三次餐后与餐前血糖之差的平均值控制在 2.2mmol/L 以内。

日间血糖波动：指一天中血糖最高值和最低值的差，不要超过 4.4mmol/L。

最后要说的是，糖友们应该全面关注疾病本身，并不仅是血糖。糖友们应同时重视血压和血脂的控制，对于眼底、肝肾功能、下肢血管、足部、心血管、骨密度等也要定期检查，早发现早治疗，所以每年定期体检很有必要。

淮溪县医院