



夏季高血压患者的饮食七忌

高邮市中医医院 主管护师 陈苏娟



随着人们生活水平的提高,高血压患者的人数在逐年增加。患者早期常无症状,偶于体检时发现血压升高,也可表现为头痛、头晕目眩,可并发心、脑、肾、周围血管等多种并发症,中老年多见。

高血压病又称原发性高血压,是以动脉血压增高为主要特征的慢性疾病,血压超过18.62/11.97kPa(140/90mmHg)标准时就可诊断为高血压。祖国医学认为本病主要是由于患者素体肝肾阴虚、肝阳上亢所致。随着夏季的到来,天气变得越来越炎热,高血压患者常会感到头晕脑胀,心理烦躁,也可能导致心、脑、肾供血不足而产生严重的后果。因此,在专科医生的治疗用指导下配合科学的饮食及生活方式很有必要。

一、忌食高钠盐食物:如腌制食品、熏制品、咸鱼、黄泥螺、咸菜、腌黄瓜等盐渍食品,不宜多食久食腌制食品。腌制的食物中含钠盐高,钠盐过高可引起水、钠在体内滞留,使血容量增多,增加心脏负担,升高血压。

二、忌过量饮酒:少量饮酒有扩张血管、活血通脉、增加食欲、消除疲劳的功效,但是长期饮酒、甚至酗酒、饮烈性酒,则会损伤动脉壁,从而加速动脉硬化,使高血压难以控制。故本病患者应忌饮酒。

三、忌暴饮暴食:经常暴饮暴食可损伤脾胃,而致脾运失司,痰湿内生,而高血压患者大多阴虚,肝阳上亢,有肝阳挟痰上扰清窍,有痰浊蒙蔽清窍而致中风之虑。所以高血压病人应忌暴饮暴食。

四、忌抽烟:香烟中所含有害物质尼古丁,能刺激交感神经兴奋,使心跳加快,并使肾上腺素儿茶酚胺的释放增加,使全身血管收缩,血压升高。所以高血压病患者必须戒烟。

五、忌多食含高胆固醇、油腻的食物:肥甘油腻之品会损伤人体的脾胃功能,会导致痰浊内生,痰阻气机,脑脉淤阻而发为中风。因此,应该尽量避免食高热量油腻食物。

六、忌饮浓茶:尤其是忌饮浓烈红茶。因为浓茶中所含的茶碱量高,可以引起交感神经兴奋,收缩血管而导致血压上升。

七、忌食温热性质的食物:如狗肉、雀肉、雀蛋等温肾助阳;花椒辛热且气味雄烈,食之均可加重阴虚阳亢型高血压病人的病情,甚至引动痰火,助阳生火,导致火盛血溢,引发脑出血等重病。

作者简介:

陈苏娟,护理部主任,主管护师,毕业于南京医科大学,目前就读于南京中医药大学护理研究生班,从事护理工作10余年。

自我调整,摆脱“亚健康”

高邮市中医医院 主管护师 陆志敏



流行病学调查表明,现代人约有50%处于“亚健康状态”,这些人常感叹自己活得很“累”,自我感觉很难受,在医院又检查不出器质性病变。长期处于这种状态,会使身体状况走入低谷,致使某些疾病陆续发生。

什么是亚健康?
亚健康是指非病又非健康状态,是人体介于健康与疾病之间的边缘状态。

亚健康状态的形成和很多因素有关,比如遗传基因的影响,环境的污染、紧张的生活节奏、心理承受的压力过大,不良生活习惯、工作生活的过度疲劳等等,可使健康人逐渐转变为亚健康状态。

常常表现为易疲劳、精神差、腰酸背疼、头晕、黑眼圈、失眠、便秘、食欲不振、注意力不集中、面色发黄、苍白、血压不稳等。

一旦出现亚健康状况,必须引起高度重视,否则就会向疾病演变。

怎样摆脱亚健康状态呢?

亚健康属于非疾病状态,要摆脱亚健康状态,主要不是靠医生的诊治、药物的疗效,而是要靠自己主动自觉地去预防进行自身生活规律调节。

一曰均衡营养。没有任何一种食物能全面包含人体所需的营养。因此,既要吃山珍海味、喝牛奶,更要吃粗粮、杂粮、蔬菜、水果,这样才符合科学合理均衡营养观念。饮食合理,疾病必少发生。

二曰保障睡眠。睡眠和每个人的身体健康密切相关。专家研究,睡眠应占人类生活1/3左右的时间。而当今因工作或娱乐造成的睡眠不足已成为影响健康最普遍而严重的

问题。值得引起高度警觉,横下心来保障足够的睡眠。

三曰善待压力。人之所以感到疲劳,首先是情绪使人的身体紧张。因此要学会放松,让自我从紧张疲劳中解脱出来。要确立切实可行的目标定向,切忌由于自我的期望值过高无法实现而导致心理压力。人在社会上生存,难免有很多烦恼和曲折,必须学会应付各种挑战,通过心理调节维护心理平衡。

四曰培养兴趣。兴趣爱好可以增加你的活力和情趣,使生活更加充实,生机勃勃,丰富多彩。健康有益的文化娱乐体育活动,不仅可以修身养性,陶冶情操,而且能够辅助治疗一些心理疾病。

五曰户外活动。现代高度发达的物质文化生活,使一些人在室内有空调、电视、电脑,出门坐汽车,从而远离阳光和新鲜空气,经常处于萎靡不振、忧郁烦闷状态。因此,要每天抽出一至半小时,远离喧嚣的城市,到郊外进行光照,呼吸负氧离子浓度较高的新鲜空气,对调节神经系统大为有益。

六曰欣赏音乐。音乐不仅可以表达情感,还能通过其旋律的起伏和节奏的强弱调节人的情感,令人消愁解闷,心绪安宁,胸襟开阔,乐观豁达。正如音乐家冼星海所说:“音乐,是人生最大的快乐。音乐,是生活中的一股清泉,是陶冶性情的熔炉。”

作者简介:

陆志敏,ICU护士长,主管护师,毕业于南京医科大学,从事护理工作十余年,在省级以上发表论文章数篇。

胆石症的自我识别及手术前后的护理

高邮市中医医院 主管护师 张文凤



近来,胆石症的发病率较高,许多朋友不能正确识别,直到体检或相关检查时发现胆囊结石,才恍然大悟;怪不得经常肩背部疼痛,有一次痛得实在受不了了,用肩背抵住墙角,还以为是这个地方受伤了呢,原来是胆囊里面长了石头。

胆石症如何自我识别呢?首先我们了解一下它的疼痛特点:一般在吃得过饱,吃了油腻味重的食物后,或在安静睡眠时,右上腹一阵阵绞痛,并带着右侧肩背部疼痛。还有就是常常恶心、呕吐、不想吃东西,腹部膨胀胀不舒服。遇到这两种情况应及时去医院就诊,排除胆石症的可能。

如果检查确诊是得了胆石症也不必紧张,切除胆囊是治疗胆石症的首选方法。以前传统的手术方法是在腹部划开一个长长的切口取出胆囊。现在有一种腹腔镜胆囊切除术,无明显禁忌症的朋友可以施行这种手术。这是一种微创手术,只需在腹部打3个小孔,具有创伤小、恢复快、瘢痕小的优点,住院3-4天即可出院。我院平均每月要为20名左右患胆石症的朋友施行这种手术,反响较好。

腹腔镜手术的术前准备和其他腹部手术一样,术前12小时不喝水,6小时不吃东西。腹腔镜胆囊切除术因为是全麻手术,所以术后护理非常重要。病人回病房后6小时内不枕枕头,头偏向一侧,保持呼吸道通畅。半小时内不断呼唤病人的名字,叫病人睁眼,做举手、抬腿的动作。同时家属要注意观察病人面色,8小时后可以喝少量水,但要注意避免呛咳,尤其是老年人,一旦发生,立即给病人取侧卧位,拍背,同时呼叫医护人员。

术后应早期下床活动具体时间,视个人体质而定,可先围着床沿走一圈,逐步增加到在病房内走动,以不感到疲劳为度。可以有效地预防尿潴留,坠积性肺炎,下肢静脉血栓和肠梗阻的发生。

饮食宜进一些清淡、易消化的食物,术后头3-5天内,尽量不吃米线、油腻鸡汤、排骨汤等,防止进食以后不消化,产生不良后果。

作者简介:

张文凤,护理部副主任,外科护士长,主管护师,毕业于南京医科大学,从事护理工作近30年,在省级以上杂志发表论文章数篇。

糖尿病患者家庭护理的注意事项

高邮市中医医院 主管护师 柏爱华



糖尿病是一种终身疾病,需要长期治疗,否则对人的健康危害很大,其并发症所致的致残、致死已经严重威胁到人类的健康。做好糖尿病的家庭护理,对提高患者的生活和生存质量具有十分重要的意义。现给大家介绍一下家庭护理中的一些注意事项。

一、防止低血糖。低血糖反应是糖尿病治疗不当的并发症之一,产生的原因主要包括:①使用降糖药(胰岛素或口服降糖药)时不进食或进食过少,或者是进食不规律,不按时进餐(如忘记或推迟进餐)等;②长时间剧烈运动,尤其是空腹进行剧烈运动;③降糖药物用量过大,或增加剂量前后没有及时监测血糖;④饮酒过量,特别是空腹饮酒。低血糖并不可怕,关键要早期发现,及时治疗,可以迅速缓解。但延误治疗将导致严重后果。因此,所有糖尿病患者及其家属都应警惕产生低血糖并熟知其症状以及自救方法:

1.每日降糖药种类和数量要在医生的指导下服用。并定时检测血糖,及时调整药物剂量,切不可随意增加降糖药的种类和用量。

2.按时定量进餐,保持生活起居有规律。当不得已需延迟进餐时应预先进食适量的饼干或水果等。

3.保持每日运动时间及运动量基本不变。尽量安排在餐后1~2小时进行运动,因此时血糖较高不易发生低血糖。糖尿病人不宜在空腹时运动,如确有清晨锻炼的习惯,也应在运动前适当进食。

4.尽量戒酒。若非饮不可(如出席重要宴会等),也只能在血糖处于良好控制下饮少许,而且饮酒前应进食一些食物。

5.易发生低血糖者应随身携带含糖食品如糖块、饼干等,以备低血糖发作时立即服用。记录低血糖发生的时间、次数、与药物、进餐或运动的关系,症状体验等,以便及时联系医生,调整治疗方案。

6.严重低血糖反应,如神志不清等,应立即送医院治疗。

二、保护皮肤,防止感染。首先要注意个人卫生,一般情况下每周要洗澡,换衣裤1~2次。保持皮肤清洁,尤其是要保持外阴部清洁,每天清洗会阴部,防止发生泌尿系统感染。其次,要特别注意保护双脚,避免穿紧袜子和硬底鞋,以免发生足部溃疡进而发展成坏疽。保护方法可采用:①每日检查足部皮肤颜色,有无水疱、破损,发现异常及时处理。②用温水洗脚,切忌过热,以免烫伤,擦干足部后做按摩,以促进血液循环。③保持鞋袜清洁,大小合适,宽松柔软为宜,切勿穿硬底鞋及凉鞋。④修剪指(趾)甲切忌太短,自己不要修剪鸡眼与皮肤,自测血糖时应严格消毒,以免造成感染。

三、其他并发症的预防。定期到医院检查眼底、心电图及尿常规、肾功能等,有异常及时治疗。

作者简介:

柏爱华,内科护士长,主管护师,毕业于南京医科大学,从事护理工作近20年,在省级以上杂志发表论文章数篇。

荣誉榜

- 扬州市2011年度“优秀护士长”1人
姚维玲
- 扬州市2011年度“优秀护士”1人
费正艳
- 医院2011年度“优秀护士长”3人
张来凤 唐久霞 薛萍
- 医院2011年度“优秀护士”13人
马玲 王虹 王立平 左玉萍
祁洁 吴兰琴 吴霞霞 李彬
陈存琴 陈奎萍 周杨 柏文娟
费华珍

毒蛇咬伤的急救处理

高邮市中医医院 主管护师 金正芳



春光明媚,正是郊游的好时节。但笔者要提醒广大旅游者和农民朋友们:天气转暖,万物复苏,冬眠的蛇也已苏醒。在游玩和田间劳作时,谨防防被蛇咬伤。一旦不慎被咬,请参照下列几点进行自救。

1.保持安定的情绪,就地休息,切勿慌张,勿多动,以防毒素向全身蔓延。

2.可就地取材,用手帕、绳子、布条、植物藤茎等物进行捆扎肢体。捆扎部位为伤口上方5-10cm近心端处。以阻断静脉、淋巴液回流,以减少毒素的扩散和吸收。捆扎的肢体每30分钟放松一次,以防肢体坏死。

3.迅速进行伤口处理。用流水边冲洗边挤压伤口,从伤口周围向伤口处挤压,将毒血挤出。也可用嘴吸出,但口吸者口腔黏膜必须无破损,每吸一口后应立即吐出,并用清水漱口后再吸,以免中毒。也可用刀片等锐器在伤口处作十字状切口,再行挤压,以便挤出更多的毒血。

4.有条件者,可用肥皂、温盐水、

0.03双氧水、1:4000呋喃西林、0.01新吉尔灭等洗涤伤口。

5.伤口初步处理后可将肢体浸泡在冷水中或施行冷敷法,可用冰块、冰激凌等敷在患处,以减少毒素的吸收和扩散。

6.迅速到附近医院就诊,进行进一步的伤口处理和救治,如使用蛇药,足量输液以利毒素排出。

7.患病期间,病人要多饮水,不可饮酒,忌食牛、羊、虾、蟹等食物。

总之,自救的途径不外乎两方面,一是想尽一切办法减少毒素的吸收;二是想尽一切办法促进毒素的排出。

最后,笔者祝广大游玩者一身平安,农民朋友们身体健康!

作者简介:

金正芳,急诊科护士长,主管护师,毕业于南京医科大学,从事护理工作20余年,在省级以上杂志发表论文章数篇。

高邮市中医医院
中 医 院 之 窗
www.84610120.com

健康之友
总第133期
2012年第10期
www.84610120.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进