

高血压患者用药与误区指南

贵港市港南区八塘街道医院 张夏维

高血压是咱们身边很常见的慢性疾病,被称为“无声的杀手”。它不像感冒发烧那样有明显症状,很多人确诊后觉得不舒服,就不重视。但长期血压控制不好,会悄悄损伤心脏、大脑、肾脏等重要器官,还可能引发中风、心脏病、肾病等严重问题。

所以,高血压患者一定要重视用药和日常调理,走出用药误区,才能守护好自己的健康,这也是咱们做好高血压防控的关键。

临床中,很多高血压患者虽长期服药,但血压控制效果不佳,核心原因在于陷入用药误区,且缺乏科学的用药指导。下面结合常见问题,详细解读用药误区、正确用药方法及相关注意事项,帮助患者科学控压、守护健康。

首先明确高血压诊断标准:非同日3次测量,收缩压 ≥ 140 mmHg、舒张压 ≥ 90 mmHg,即可确诊为高血压。确诊后,药物治疗与生活方式干预需同步进行,二者缺一不可,任何一方缺失都会影响控压效果。

误区一:没感觉就不用吃药。很多高血压患者都有这个想法,觉得自己不头晕、不难受,就不用吃药。其实不然,高血压的危害是慢慢累积的,就算没感觉,持续的高压也会悄悄损伤血管和器官。不管有没有不舒服,只要确诊了高血压,就必须听医生的话,按时吃药,不能自己停药、减药。

误区二:别人吃啥我吃啥。不少人听说别人吃某种降压药效果好,就跟着买、跟着吃,完全不考虑自己的情况。每个人的身体不一样,有的人体质适合,有的人可能就不适合,盲目跟风吃药,不仅控不好血压,还可能引发副作用。

误区三:想快速降压,猛加药量。很多人着急看到效果,就自己多吃药,想让血压快点降下来。其实这样很危险,血压降得太快,会头晕、没力气,还可能诱发脑梗,降压要慢慢来,不能急于求成。

误区四:只吃药,不注意生活习惯。有些患者觉得,只要按时吃药,就万事大吉了,平时该吃咸的吃咸的、该熬夜熬夜。其实不然,吃太咸、不运动、熬夜,都会让降压药的效果大打折扣,只有吃

药加良好的生活习惯,才能把血压控制好。

临床常用的降压药主要有5大类,需根据自身情况科学选择:利尿剂适合合并水肿、心力衰竭的患者;通过促进排尿降低血压;钙通道阻滞剂降压效果明确,适合血压偏高、合并冠心病的患者;血管紧张素转换酶抑制剂和血管紧张素II受体拮抗剂,对肾脏有保护作用,适合合并糖尿病、肾病的患者; β 受体阻滞剂适合合并冠心病、心率偏快的患者。

用药核心原则:严格遵医嘱,擅自调整用药剂量、不随意更换药物;服药期间避免饮用浓茶、咖啡,避免与其他可能影响降压效果的药物同服,定期监测血压变化,若出现头晕、乏力等不适,及时就医调整方案,切勿自行处理。

除此之外,高血压患者在用药和生活上还要注意这几点:服药时最好用温水送服,避免用浓茶、咖啡、碳酸饮料送服,以免影响药物吸收,降低降压效果。日常要养成规律监测血压的习惯,建议每天固定时间测量,做好记录,方便医生根据血压变化调整用药方案。饮食上除了控制盐的摄入,还要减少油腻、辛辣食物,多吃富含维生素和膳食纤维的新鲜蔬果,避免暴饮暴食,尤其是晚餐不能吃太饱,不然会加重身体负担,影响血压稳定。同时,要保持规律运动,比如每天散步30分钟,既能增强体质,又能辅助稳定血压,运动时要量力而行,不要做剧烈运动,避免血压突然升高。另外,要避免情绪大起大落,生气、焦虑等不良情绪会导致血压骤升,加重身体负担,平时可以通过听音乐、散步等方式调节心情,还要注意保暖,换季时及时增减衣物,避免受凉引发血压波动,平时也要避免熬夜、过度劳累,减少血压波动,同时尽量避免熬夜加班、过度劳累,睡前不看手机,保证充足睡眠,配合药物治疗,才能更好地控制血压,减少并发症的发生。

高血压并不可怕,关键在于科学防控、规范用药,同时要保持积极心态,避免情绪大起大落,定期体检,及时发现并处理血压异常,切实守护自身健康。

脑卒中后肢体康复,居家锻炼有方法

北流市清湾镇中心卫生院 苏秀丽

脑卒中常被称作中风,发病后多伴随肢体活动不便,直接影响患者日常起居。度过急性期,居家康复训练对巩固疗效、改善肢体活动至关重要,锻炼时要遵从由轻到重、适可而止的原则。合理开展居家训练可避免肌肉松弛、关节活动受限,帮助患者逐步恢复肢体活动,树立积极生活态度。这里整理一套简单实用的居家肢体康复方案,可满足不同程度时期患者使用。

1. 卧床期被动训练(适合肢体无力、无法自主活动阶段)

这一阶段主要防止肌肉萎缩与关节僵硬,全程由家属辅助完成,动作要舒缓轻柔,不可暴力牵拉,按顺序活动肩、肘、腕、髋、膝、踝等部位,对每个关节做屈伸与旋转,每组动作重复数次,每日坚持多组练习,尤其注意肩关节防护,减少脱位风险。配合肢体按摩,从近端向远端轻柔揉捏,每次持续十余分钟,每日两次,改善局部循环,放松紧张肌肉。卧床时保持合理肢体摆放,仰卧位在患侧肩部后方垫软枕,上肢舒展放于枕面,下肢屈膝处垫枕,规范关节挛缩问题。

2. 上肢主动康复训练(适合肢体具备一定自主活动能力阶段)

上肢训练侧重增强肌力与手部抓握功能,卧位坐位均可开展。双手掌心相对十指交扣,患侧拇指置于上方,用健康一侧带动患肢伸展上举,保持片刻后缓慢放下,多次练习为一组,每日完成多组。活动中留意双侧肩部保护。利用握力球做缓慢抓握与放松,反复练习后分组完成,也可双手互扣完成抓握动作,逐步提升手部控制水平。肘部缓慢弯曲伸直,多次练习为一组,每日坚持,动作幅度以身体舒适为准。

3. 下肢主动康复训练(适合能自主活动肢体、可坐起阶段)

下肢训练侧重强化腿部力量与身体协调能力,适合可以坐起或短暂站立的患者,坐位或仰卧时慢慢抬起患肢,高度以身体无明显不适为准,短暂停顿后缓慢放下,多次练习为一组,每日完成多组,可根据情况适当增加保持时长。仰卧状态下双腿弯曲踩实床面,发力将臀部抬起,让身体形成平直线,保持片刻后回落,无法独立完成可由家人辅助固定腿部。脚踝缓慢做屈伸动作,反复练习,帮助降低静脉血栓发生风险。

4. 平衡功能训练(适合能实现、可短时间站立阶段)

平衡恢复关系到患者能否实现日常自理,训练过程需专人看护,避免意外摔倒。背靠墙面站立,双脚分开与肩同宽,从短时间保持开始逐步增加时长,强化腿部支撑与身体稳定能力。坐位时双脚平稳着地,双手置于腿上保持躯干端正,适当延长静坐时间。站立时双脚自然分开,放松双臂维持身体稳定,每次坚持数分钟,后续可尝试单手取物品、转动头部观察周围,或在脚下铺垫柔软物品,增强躯干控制与稳定水平。

5. 步行功能训练(适合能稳定站立、平衡能力较好阶段)

步行训练要逐步推进,先依靠床边、拐杖等稳固物体辅助行走,患肢先迈出,健肢再跟上,动作放缓保持平稳,每日坚持练习,慢慢减少对辅助工具的依赖。行走时保持上身挺直,不要低头看脚,落脚时先脚跟再脚掌,让步伐更协调,家中有平行杠的话可双手扶杠练习迈步,分多组完成。上下楼梯要牢记健肢先上、患肢先下,上楼时健侧腿先踩台阶,患肢再跟上,全程紧握扶手,下楼时让患肢先移动,健侧再缓慢跟上,把控好速度避免摔倒,再根据自身情况慢慢增加训练频次。

结语:脑卒中后肢体康复需要长期坚持,居家训练不用复杂器械,也能帮助改善肢体活动,让患者慢慢回归日常。训练要把握适度原则,根据自身情况合理安排,开始前留意身体感受,出现头晕心慌或是肢体痛感加重等情况,要及时停下练习。训练区域保持干净整洁,清理杂物并做好防滑处理,减少摔倒风险。家人的陪伴与支持能给患者带来动力,坚定康复信念。康复过程没有快速见效的方法,每一次细微改善都代表着向好的方向发展,坚持科学合理的训练,就能慢慢恢复肢体控制,提升生活质量,以更好的状态面对日常。

熬夜+外卖+久坐:都市青年的血压“过山车”

威远县向义镇卫生院 邱华隆

一、熬夜:深夜的“血压刺客”

1. 生物钟紊乱的连锁反应。人体血压遵循“昼夜节律”:白天活动时升高,夜间睡眠时降低10%-20%。但熬夜会打破这一规律。当大脑持续处于兴奋状态,交感神经活跃,肾上腺素分泌增加,血管持续收缩,导致血压居高不下。长期如此,血管弹性下降,形成“非勺型血压”(夜间血压降幅不足10%),这是高血压的重要预警信号。

2. 睡眠剥夺的直接伤害。研究证实,连续5天睡眠不足6小时,血压平均升高5-10mmHg。更危险的是,熬夜者常伴随焦虑、抑郁等情绪问题,进一步刺激压力激素皮质醇分泌,形成“情绪-血压”恶性循环。有人曾因连续加班出现头晕、耳鸣,测量后发现血压飙升至160/100mmHg,而他却以为是“累了”。

3. 补偿性睡眠的陷阱。周末补觉是年轻人的常见操作,这种“碎片化睡眠”无法修复熬夜对心血管的损伤,反而可能因昼夜节律紊乱加重血压波动。就像一辆超速行驶的汽车,急刹后再次启动,对发动机的损耗更大。

二、外卖:高盐重油的“血压推手”

1. 盐的隐形陷阱。中国营养学会建议,成年人每日盐摄入量不超过5克,但外卖食品平均含盐量高达8-10克。一份普通麻辣烫的汤底含盐量可能超过3克,而一份炸鸡配可乐的套餐,钠含量轻松突破每日推荐量。高盐饮食会导致体内水分滞留,血容量增加,直接推高血压。长期摄入过量盐,还会损伤血管内皮,加速动脉硬化。

2. 脂肪与糖的双重暴击。外卖中的油炸食品、甜品含有大量饱和脂肪和反式脂肪,这些“坏脂肪”会升高低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),促进动脉粥样硬化斑块形成。同时,高糖饮食会刺激胰岛素分泌,导致体重增加,而肥胖是高血压的独立危险因素。某女士的体检报告显示,她的BMI指数已达28(正常为18.5-23.9),腰围超标,血压也悄然升至140/90mmHg的临界值。

三、久坐:静止的“血压加速器”

1. 血流速度的“急刹车”。久坐时,下肢肌肉

收缩减少,静脉回流变慢,血液淤积在下肢,导致回心血量减少,心脏需要更用力泵血以维持循环,血压随之升高。同时,血流缓慢易形成血栓,增加心脑血管事件风险。有人曾因长时间伏案工作出现下肢肿胀,检查发现深静脉血栓形成,而高血压正是血栓的“帮凶”。

2. 代谢功能的“滑铁卢”。久坐会降低胰岛素敏感性,导致血糖升高;减少脂肪分解酶活性,促进脂肪堆积;抑制脂蛋白脂肪酶活性,升高甘油三酯水平。这些代谢异常会共同作用于血管,加速动脉硬化进程。有人的体检报告显示,他的空腹血糖、甘油三酯均超标,而高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)偏低,这些都是高血压的“同盟军”。

3. 运动缺失的“连锁反应”。运动不仅能直接降低血压,还能改善情绪、减轻体重、调节代谢,形成“健康正循环”。而久坐者往往伴随运动不足,进一步削弱身体对血压的调控能力。有人曾尝试下班后跑步,但因“太累”“没时间”而放弃,最终陷入“久坐-血压高-更不想动”的恶性循环。

四、破局:年轻人的“血压自救”

1. 重新定义“熬夜”:①设定“电子宵禁”:睡前1小时关闭手机、电脑,用阅读或冥想代替刷屏。②创造睡眠仪式:拉上窗帘、调暗灯光、播放白噪音,帮助大脑进入放松状态。③周末补觉有技巧:比平时早睡1-2小时,而非长时间赖床,避免打乱生物钟。

2. 外卖也能“健康点”:①选择“轻食”外卖:搜索关键词“沙拉”“清蒸”“少油少盐”,避开“麻辣”“油炸”“爆炒”。②主动备注要求:如“少放盐”“不要味精”“多加蔬菜”,部分商家会配合调整。③自备“健康搭档”:在办公室备一盒坚果、一袋低脂牛奶,搭配外卖补充营养。

3. 打破“久坐魔咒”:①设定“微运动”提醒:每坐1小时起身活动5分钟,做拉伸、深蹲或原地踏步。②利用碎片时间锻炼:通勤时提前下车步行一站,爬楼梯代替电梯,午休时散步10分钟。③培养运动习惯:选择易坚持的运动,如快走、跳绳、瑜伽,每周3-4次,每次30分钟。