

高血压的综合管理：

药物、饮食与生活方式调整

□刘 霜 蚌埠市第二人民医院心内科

高血压是一种常见的慢性疾病，以其高发病率、高致残率及高死亡率，成为威胁人类健康的一大杀手。它不仅影响着患者的生活质量，还可能导致一系列严重的心血管并发症，如心脏病、中风、肾脏疾病等。因此，高血压的综合管理具有重要意义，它涉及药物治疗、饮食调整及生活方式的全面改善，通过多种方法有效控制血压，减少并发症风险。本文将带领大家进行深入探讨。

一、药物治疗

药物治疗是高血压管理的重要手段，特别是通过生活方式调整无法达到理想血压控制目标时。目前，市场上有多类降压药物可供选择，医生会根据患者的具体情况，如血压水平、年龄、性别、并发症等因素，制订个性化的用药方案。

患者接受药物治疗需遵循医嘱，按时按量服用，不可随意更改剂量或停药。还应定期监测血压，及时向医生反馈并调整治疗方案。但是长期依赖药物可能带来副作用。因此在药物治疗的同时，我们也应关注饮食和生活方式的调整，以减少对药物的依赖，提升整体治疗效果。具体药物如下：

ARNI 类药物：ARNI 类药物是血管紧张素受体脑啡肽酶抑制剂，通过同时抑制血管紧张素受体和脑啡肽酶，发挥双重作用。这类药物可以抑制肾素-血管紧张素系统（RAAS），扩张血管，降低血压，并改善心肌重塑和心脏功能。

MRA 类药物：即盐皮质激素受体拮抗剂，通过拮抗醛固酮受体，减少醛

固酮对钠的重吸收，从而降低血压。这类药物还具有保护血管壁、改善糖代谢和提高心功能等多种临床效应。

利尿剂：通过增加尿量，减少体内盐分和水分的滞留，从而降低血容量，达到降压效果。特别适合老年人及盐敏感性高血压患者。

α-受体阻滞剂：这是一类能够选择性地阻滞突触后α受体，从而扩张血管、降低血压的药物。虽不作为常用的降压药使用，但α受体阻滞剂仍可在多种临床情况下发挥重要的治疗作用。这类药物还能松弛前列腺和膀胱颈的平滑肌，改善前列腺增生引起的尿路梗阻。

β-受体阻滞剂：通过减慢心率、降低心脏收缩力以及减少肾上腺素对血管的作用，达到降压目的。尤其适用于伴有心绞痛、心律失常的患者。

钙通道阻滞剂：阻止钙离子进入血管平滑肌细胞，使血管放松，血压下降。对老年高血压、单纯收缩期高血压效果良好。

血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）和血管紧张素受体拮抗剂（ARB）：通过阻断血管紧张素的作用，扩张血管，降低血压。特别适用于伴有糖尿病、慢性肾病的患者。

中枢性降压药：作用于中枢神经系统，减少交感神经活性，降低血压。适用于难治性高血压。

二、饮食调整

饮食调整是高血压管理的基础，通过合理膳食，可以有效控制血压，减少药物依赖。具体方法如下：

均衡饮食：患者还应避免偏食，确

保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以维持身体的正常代谢和免疫功能。

低盐饮食：高盐摄入是导致高血压的重要因素之一。建议患者每日食盐摄入量不超过5克，可用香草、柠檬汁等调味品代替盐增加食物风味。

高钾饮食：钾有助于平衡体内钠含量，促进钠的排出，从而降低血压。应适量摄入富含钾的食物，如香蕉、土豆、菠菜、豆类等。

低脂饮食：减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，如红肉、全脂奶制品、油炸食品等，患者应选择瘦肉、鱼类、豆制品及低脂乳制品。

丰富膳食纤维：膳食纤维有助于控制体重，降低胆固醇，对血压有益。建议患者多吃全谷物、果蔬、坚果和种子。

适量饮水：保持充足的水分摄入，避免脱水引起的血压波动，但也要注意不过量。建议每日饮水量根据个体情况调整，以免增加心脏负担。

三、生活方式调整

除了药物治疗和饮食调整外，生活方式的改变也是高血压管理不可或缺的一部分。具体方法如下：

规律作息：熬夜、睡眠不足会导致血压升高。患者要保证充足的睡眠，建议每晚要睡够7小时-9小时。

适量运动：定期进行中等强度的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车。运动可以增强心肺功能，促进血液循环，可以有效降低血压。

控制体重：肥胖是高血压的重要

因素，减重有助于降低血压。同时，规律运动还能改善胰岛素敏感性，对糖尿病管理也有益处。

戒烟限酒：吸烟会损害血管壁，增加心血管疾病风险；过量饮酒同样不利于血压控制。

心理调适：长期的精神紧张、压力大可导致血压升高。学会放松技巧，如深呼吸、瑜伽、冥想，保持乐观心态，有助于血压稳定。

定期监测：家中备有血压计，定期自测血压，记录数据，及时向医生反馈，以便调整治疗方案。

四、综合管理的重要性
高血压的管理是一个系统工程，单一的治疗方法往往难以达到最佳效果。药物治疗虽然能快速降压，但长期依赖药物可能带来副作用；饮食和生活方式的调整虽然见效较慢，但对于长期血压控制和生活质量的提高至关重要。因此，综合管理，即药物治疗、饮食调整与生活方式改变相结合，是高血压管理的最佳策略。

患者应与医生建立紧密的合作关系，积极参与治疗决策，理解并遵循医嘱，同时加强自我管理，培养良好的生活习惯。家庭成员的支持和监督也是成功管理高血压的重要因素。

总之，高血压的综合管理是一个长期且持续的过程，需要患者、医生及家庭成员的共同努力。患者通过上述科学合理的药物治疗、均衡营养的饮食调整以及健康的生活方式，可以更好地控制血压，减少发生并发症的风险，享受健康人生。

水肿不退，肾在呼救？

中医食养助你轻松消肿

□胡晓玲 安徽省金寨县中医院肾内科

在日常生活中，许多人可能会遇到水肿的问题，尤其是面部、四肢或腹部的肿胀，这往往让人备感不适。然而，当水肿持续不退时，可能是肾脏在向我们发出呼救信号。中医理论认为，水肿与脾肾功能失调密切相关，通过合理的中医食养方法，我们可以有效缓解水肿，保护肾脏健康。

认识水肿：肾脏健康的晴雨表

水肿，作为肾脏疾病的一种常见症状，其出现往往意味着体内水液代谢出现了障碍。中医认为，肾主水液代谢，脾主运化水湿，两者协同作用，维持体内水液平衡。当脾肾功能失调时，水液无法正常排出，就会在体内积聚，形成水肿。

水肿不仅影响美观，更重要的是它可能预示着肾脏功能的下降。因此，一旦发现水肿持续不退，应及时就医检查，了解肾脏健康状况。同时，通过中医食养方法，我们可以辅助调理，缓解水肿症状。

中医视角下的水肿病因与分型

中医视角下的水肿病因与分型，体现了中医对水肿病症的深刻理解和独特见解。中医认为，水肿并非单一病因所致，而是多种因素相互作用的结果。根据病因和表现的不同，中医将水肿分为气虚湿盛型、湿热下注型等多种类型。气虚湿盛型水肿，多因脾气虚弱，运化无力，导致水湿内停，泛滥肌肤；而湿热下注型水肿，则因湿热邪气侵袭下焦，影响膀胱气化功能，使水液排泄不畅，蓄积体内。了解水肿的分型，对于治疗具有重要意义。它能够帮助我们更精准地选择食养方案，如气虚湿盛型水肿患者，宜选用具有健脾益气、利水消肿功效的食物；而湿热下注型水肿患者，则应选择具有清热利湿作用的食物，以达到更好的治疗效果。

中医食养方案：辨证施膳，轻松消肿

针对不同类型的水肿，中医提供了丰富的食养方案。以下是一些常见的中医食养方法，既科学又实用。

- 黄芪鲤鱼汤**：气虚湿盛型水肿的克星
黄芪鲤鱼汤是一道经典的中医食疗方，以鲤鱼、生黄芪、赤小豆等为主要材料。鲤鱼具有健脾利水、温肾补阳的功效；生黄芪则能健脾益气、固表止汗；赤小豆则有利水消肿、解毒排泄的作用。三者合用，共奏健脾益气、利水消肿之效，尤其适合气虚湿盛型水肿患者食用。
- 薏米绿豆汤**：清热利湿，缓解湿热下注型水肿

薏米绿豆汤是夏季清热利湿的佳品。薏米具有健脾渗湿、除痹止泻的功效；绿豆则能清热解毒、消暑利水。两者搭配熬煮成汤，对于湿热下注型水肿患者来说，具有显著的清热利湿作用。此外，绿豆还含有丰富的维生素和矿物质，有助于增强机体免疫力。

3. 山药茯苓粥：健脾益气，适用于多种水肿类型

山药茯苓粥是一道简单易做的食养方。山药具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效；茯苓则能利水渗湿、健脾宁心。两者合用煮粥食用，不仅美味可口，还能健脾益气、利水消肿，适用于多种类型的水肿患者。

中医食养的个性化原则与四季调养

中医食养的个性化原则与四季调养，是中医养生的重要组成部分，体现了中医养生的精髓。具体来说，这一原则包括以下两个方面：

1、因人制宜

中医食养强调根据个体的体质类型来调整膳食。这是因为不同体质类型的人群在食养上的需求是有所不同的。例如，气虚体质者可以选用山药、茯苓等食材来补脾气虚；血虚体质者则可以通过食用阿胶等食材来补血养血；而对于湿热体质者来说，多食用赤小豆、金银花等具有清热利湿作用的食材会更为适宜。因此，在选择食养方案时，我们必须充分考虑到自身的体质特点，并进行相应的调整。

2、因时制宜

中医食养还强调要遵循四季的变化来调整饮食。中医理论认为人体应与自然界的变化保持和谐统一。因此，在春季，我们宜选择温补的食物，如大枣、龙眼肉等；夏季则更偏向于清凉滋阴的食物，如赤小豆、冬瓜等；秋季适宜润肺养阴，可以选择雪梨、蜂蜜等滋润肺胃的食物；而到了冬季，则建议食用如阿胶等温补食材来御寒保暖。这样的饮食调整有助于我们更好地适应季节的变化，保持身体的健康。

水肿作为肾脏疾病的常见症状之一，其出现往往预示着体内水液代谢出现了障碍。通过合理的中医食养方法，结合个性化原则和四季调养原则进行调理，可以有效缓解水肿症状并保护肾脏健康。然而需要注意的是食养方法仅作为辅助手段，不能替代正规医疗治疗，因此患者应在医生指导下进行科学合理的治疗和调养。希望本文能为广大水肿患者提供一些有益的参考和帮助，让大家轻松应对水肿问题，享受健康生活！

中医如何治疗胃炎

□万金波 广德市中医院脾胃科

胃炎是临床中极为常见的一种消化道疾病，患者患病后常会出现胃痛、肠胃不适等症状，这些症状会严重干扰其正常的生活与工作秩序。在治疗上，虽然西药常作为快速缓解疼痛的选择，但同样建议患者也可以考虑中医的治疗方法，以全面调理身体，促进康复。那么，中医如何治疗胃炎呢？接下来，本文将为大家简要科普一下中医治疗胃炎的小知识。

一、胃炎的定义

胃炎是由多种因素形成的胃黏膜炎症和慢性炎症，这类消化道系统疾病发生率较高，其通常会表现为恶心、消化道出血、中上腹疼痛等。在中医范畴中常见的病如胃痛、吐酸、嘈杂、痞满等，均可能与胃炎的病理表现相关联。

二、胃炎的类型与病因

急性胃炎

中性粒细胞浸润是急性胃炎的病理特征，患者日常饮食不规律，食用辛辣刺激性的食物、过热过冷的食物、浓茶、咖啡等均容易伤害到胃黏膜，破坏屏障。并且抗生素或者肾上腺皮质激素等药物也会在一定程度上伤害胃黏膜，导致胃黏膜修复受到影响，病患病情也会随之加重。此外，生物因素也是引发急性胃炎的主要原因，如胃部异物、大肠杆菌、摄入被毒素或者细菌污染的食物等。

慢性胃炎

淋巴细胞浸润是慢性胃炎的一个主要病理特征，患者在患病后容易出现胃黏膜固有腺体的萎缩及其他病理变化。幽门螺杆菌感染、食用过热或过冷的食物、长期饮酒、摄入粗糙食物、抽烟酗酒以及长期服用阿司匹林等非甾体抗炎药，均可能成为引发慢性胃炎的潜在因素。

- 三、中医治疗胃炎的办法**
中医治疗慢性胃炎的办法
常规方药：慢性胃炎患者的脾胃会比较虚弱，在食用食物后会感觉到胀满、腹泻、大便不成形、食欲降低、存在排便不尽感、四肢酸软等的症状。病患的苔薄白，舌质淡红。在治疗时需要以温和中焦、健益脾脏为主，可以应用温热类的药物或者具备补益脾胃功效的药物，温暖脾胃，提升水液代谢的效果，增进患者食欲，促进胃肠消化。临床中较为常用的温和中焦、健益脾脏药物主要有白术、茯苓、山药、黄芪、党参等。
- 穴位按摩**：可以按摩患者的中脘与足三里穴位，其穴位是精气汇集的主要

乳腺癌护理，如何护出健康新生活？

□秦芳敏 安徽省安中市医院肿瘤内科

乳腺癌作为全球范围内女性群体最常见的癌症之一，每年影响着无数家庭和个人的生活。特别是在当前医学技术不断进步以及人们健康意识日益增强的背景下下，乳腺癌的早期诊断和治疗效果均得到了显著的改善。在此背景下，护理在乳腺癌患者的治疗和康复过程中扮演着至关重要的角色。

护理，其实并不仅仅是简单的照料，更是一种全方位关注患者生理、心理和情感需求的系统方法。通过科学的护理方法，希望乳腺癌患者能更好地应对疾病，恢复健康，迎接全新的生活。

理解乳腺癌：从科学角度审视疾病

乳腺癌，是指乳腺组织中的细胞出现异常增生，最终形成的恶性肿瘤。它的发生常与多种因素密切相关，比如遗传因素、激素水平以及生活方式等。在遗传方面，有乳腺癌家族病史的人群患癌风险就相对较高；激素水平的波动，如雌激素和孕激素的不平衡，就可能会促进乳腺细胞的异常增生；而生活方式因素如饮食结构、高脂肪摄入、缺乏运动、过量饮酒等也常被认为是乳腺癌的关键风险因素。除此之外，在临床上乳腺癌的类型也多种多样，其中最常见的就有导管癌和小叶癌等，类型不同，其治疗方法和预后差

异也都较大。比如说，导管癌就是指癌细胞从乳腺导管开始增生；而小叶癌则是源于乳腺的小叶。

乳腺癌的治疗方法：从多位位出发

在目前，针对乳腺癌的治疗通常都是采用多学科综合治疗方案来进行的，包括手术、放疗、化疗、内分泌治疗和靶向治疗等。在具体治疗方案的选择中，医生就会根据患者的具体病情、肿瘤类型、分期以及个人偏好来制订个性化的治疗方案。其中，手术就是早期乳腺癌的主要治疗手段，而放疗和化疗则常用于手术后的辅助治疗。此外，内分泌治疗和靶向治疗则是根据肿瘤的激素受体和基因特征来确定的，具体需要在医生的指导下来进行。可以说，正确地理解这些治疗方法及其作用机制，都将非常有助于患者积极配合医疗团队进行治疗，增强治疗效果。

术后护理：帮助患者渡过康复期

乳腺癌手术后的护理作为康复过程中的重要环节，在术后患者就需要切实关注伤口的愈合情况、防止感染和促进身体的恢复。对此，专业的护理人员会指导患者进行适当的物理活动，以此来帮助消除淋巴水肿。此外，由于乳腺癌手术可能对患者的身体形象和心理状态产生一些影响，因此心理疏导也是患者术后护理的重要组成部分，在康复过程中，给予患者足够的

心理支持和鼓励都至关重要。

营养与健康：助力患者恢复活力

良好的营养则是乳腺癌患者康复过程中的重要保障，均衡的饮食可以更加有效地提高患者的免疫力，加速术后的恢复进程。在日常饮食中，患者应当注重摄入富含营养的食品，包括多样化水果、蔬菜、全谷类食物以及优质蛋白质来源，如鱼类、豆类和禽肉。这些食物富含必要的维生素、矿物质和抗氧化剂，能够有效支持身体的正常生理功能，并促进身体的修复与恢复。同时，患者还应严格控制高脂肪和高糖食物的摄入量，因为这类食物可能会对体重控制和代谢健康造成不良影响，从而间接干扰康复进程。此外，确保充足的水分摄入也是维护健康不可或缺的一环，适量饮水能够有效保持身体的一环状态，促进体内代谢废物的顺利排出，对康复过程大有裨益。

心理支持：重建自信与积极心态

心理健康在乳腺癌护理中也常常承担着关键角色，面对疾病的挑战，患者和家属难免都会出现焦虑、抑郁等负面情绪。对此，建立一个积极的心理应对机制，就非常有助于减轻患者的心理负担。对此，专业心理辅导、患者支持小组和家庭关怀都是有效的心理支持途径。且通过谈话疗法和放松训练，患者也能够逐渐克服心理障碍，重

