

高血压出院后,应做好这 5 个方面的护理!

易园媛

(德阳市第二人民医院 四川 德阳 618000)

高血压的含义:高血压疾病就是患者体内血液在血管中流动的时候,血液对血管壁的压力冲击长时间处于过高状态,使得患者血压升高的情况,患者血管壁在长时间非正常压力的作用下,十分容易诱发患者出现冠心病或者是脑卒等情况比较紧急且严重的症状,对患者的生命安全带来严重危害。高血压患者一般不会出现比较明显的症状,所以大部分高血压患者在初期都不会发现自己已经患有高血压疾病,等到患者的视力下降看不清东西,或者是失去意识的时候,患者体内已经由于高血压而给靶器官造成了严重损害,包括心脏部位、脑部、肾脏部位以及眼底等发生了病变,所以每个人在日常生活中需要注意自己的血压值变化情况。

高血压的病因:现阶段很多高血压患者的病因还没有被研究出来,只有一部分患者是由于一些疾病而导致血压升高的,包括患者肾脏方面的疾病、内分泌方面的疾病、心血管方面的疾病、颅脑方面的疾病、睡眠呼吸暂停综合征、妊娠高血压综合征以及红细胞增多症等,此外还有一些特殊药物也会引发患者的高血压。而这种由其他疾病引起的高血压也被叫做继发性高血压,医生可以针对患者血压升高的诱因进行治疗,从而有效控制患者的血压值。此外,长时间保持高钠低钾饮食的人群、超重以及肥胖的人群、过量饮酒的人员、精神长期处于紧张状态的人员、体力活动比较缺乏的人员、年龄比较高的人群、拥有高血压家族史的人群、合并糖尿病的人员以及血脂状况出现异常的人员等都十分容易引发高血压疾病。

高血压的症状:虽然很多高血压患者都不会出现明显的不适症状,但是有一些患者会出现头痛、疲倦、不安、心律失常或者心悸耳鸣等情况,一些情况比较严重的高血压患者还会有卒中、看不清东西、失去意识、失去记忆、心肌梗死、肾功能减弱、主动脉夹层、心绞痛、肺水肿或者是子痫等表现。但是一些比较特殊的高血压患者会有不同的表现,比如,妊娠期的高血压患者一般是由于妊娠而引起的,会出现蛋白尿以及水肿的症状,严重的情况下患者还会出现抽搐、昏迷以及死亡等情况;婴幼儿时期的高血压患者会有烦躁、过度兴奋以及生长发育迟缓等症状,在夜晚还会有尖声哭叫的表现;更年期的高血压患者一般会出现腰膝酸痛以及四肢浮肿等情况;颈性高血压患者会有肩颈部的疼痛以及上肢麻木不舒服等症状;肾性高血压的患者会有腰背或者肋腹部疼痛症状等。还有一些高血压患者会合并一些疾病,包括合并冠心病、心肌梗死、心力衰竭、糖尿病、高血脂症、肾脏病变、痛风、高尿酸血症、哮喘、慢性支气管炎、肺水肿、消化性溃疡以及血管病等,而且患者的血压值长时间不能得到有效控制,患者还会出现突发性严重胸痛、眼部血管异常逐渐看不清东西、眼底出血、面部潮红、晕眩以及痴呆等症状。

高血压患者的护理注意事项:高血压在现阶段还不能被有效治愈,只能通过有效控制患者血压来缓解患者症状,需要坚持长时间治疗,在使用药物治疗之后必须要严格按照医生的嘱咐用药,不能私自停用药物或者更换药物,否则在很大程度上就会让患者的血压值再度升高,变得不易控制,而且在医院治疗之后还要重视后期的护理工作,这样才能让患者的病情得到有效控制。在对患者进行护理的时候需要注意以下五点:

其一,高血压患者在日常的饮食中要注意食盐的摄入量,将食盐的摄入量控制在一定范围内,或者是将其他钠物质含量比较高的调味品摄入量减少,包括味精、酱油、腌制品以及相关零食等,从而有效控制血压值。同时还要在患者的饮食中适当增加钾物质的摄入量,让患者多吃新鲜蔬菜、水果、低脂的奶制品或者豆类食品等,保持膳食的营养均衡。

其二,高血压患者要严格按照相关标准控制体重,每周保持定时定量的运动锻炼,如果高血压患者是被评估为拥有心脑血管疾病高危风险,那么患者在运动锻炼的时候需要进行一定的专业评估,从而避免患者由于运动而加重病情的情况出现,同时有效增强患者的免疫力,减少其他并发症出现的几率。

其三,高血压患者在日常生活中还要注意戒烟、戒酒,让患者居住在空气较好、室内比较洁净的环境条件中,在最大程度上避免高血压患者吸入二手烟。

其四,在护理高血压患者的时候,还要注意患者心理方面的疏导,与患者进行有效沟通,在最大程度上减轻患者精神方面的压力,让患者保持轻松、愉悦的心情,尽量让患者的心理处于平衡状态,从而有效帮助患者恢复健康。

其五,患者在家中护理的时候,还要注意按时利用相关的家用自动电子血压计来进行血压值的测量,记录血压测量的具体日期、时间、次数与读数,而且还要对血压计进行定时校准,在早上服用降压药物与早餐之前进行血压测量,一旦发现患者的血压值出现不正常波动就要立即询问医生,同时立马将患者送到医院进行有效治疗与控制。

此外,高血压患者在出行的时候还要随身携带降压药物,避免患者突发紧急情况,尤其是在坐飞机的时候更要注意患者的血压情况。而且高血压患者的血压已经处于过高状态,在性生活过程中很可能会使得患者的血压持续升高,所以高血压患者需要进行一定控制,避免加重病情,一旦发现胸痛、头痛、头晕以及气促等情况就要马上停止。

作者简介:易园媛(1987—)女,汉族,本科,主管护师,主要从事心血管内科临床护理。