维普资讯 http://www.cqvip.com

局解手术学杂志 2006年第15卷第6期
J Regional Anst & OPerative Surg,2006,Vol.15, No.6

# 高血压病患者的出院护理指导

夏雪琴 （第三军医大学附属西南医院心内科，重庆 400038）

[关键词] 高血压；护理
[中图分类号] R473.5；R541.1 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2006)06-C003-01

高血压病病程长，虽然大部分呈良性缓慢的过程，但却是心、脑、肾等器官的危险因素。为积极控制或逆转高血压所造成的靶器官损害，恰当的健康宣教十分重要，特别是出院后的自我护理。本文将对高血压患者的出院护理指导做一总结，归纳如下。

## 1 饮食指导

在日常饮食中要注意以下几点：①限制盐的摄入量，每日总量应在6 g以下，食盐摄入量包括烹调用盐及其它食物中所含钠折合成食盐的总量。②多吃新鲜蔬菜、水果及含钙丰富的食物。常见的高钙食物有鲜奶、豆类及其制品，宜多吃新鲜深绿色蔬菜、海带、木耳等，每天食入新鲜蔬菜不少于0.4 kg，水果0.1~0.2 kg。③控制和减少脂肪及总热量的摄入，适量增加优质蛋白质摄取。宜选择鱼类、禽类、瘦肉等动物性食品，并多吃豆类制品。④限制饮酒、吸烟，结合个人的实际情况，有针对性地进行调整，逐步使饮食结构趋于合理。

## 2 运动指导

血压控制在较满意的水平之后，方可循序渐进地开始运动，以轻体力活动为宜，如快步行走、健身操、太极拳等有氧运动，避免参加举重、俯卧撑等力量型活动及比赛、对抗性运动。当运动中出现心慌、气短、极度乏力、头晕等症状时应立即停下来休息，伴有头痛、眩晕、恶心、呕吐、心律失常、心绞痛的患者禁忌体疗。

## 3 用药指导

医护人员应告知患者服用降压药的目的不仅是降低血压，也是为了预防靶器官的损害，因此，即使服药后血压降至正常也不能擅自停药，而应长期坚持服药。同时，告知患者相关药物的常用剂量、副作用等，并嘱咐患者注意血压监测和记录，以便为医生调整药量提供依据。调整药物剂量也应遵照医嘱，不可随意增加，以防因血压降得过低而致重要脏器供血不足。除血压自测外，患者还应定期到医院检查靶器官受损情况。

## 4 心理指导

高血压病的发病机制中除生理因素外，心理因素占有重要地位，焦虑、紧张、愤怒以及压抑常为血压增高的诱发因素，因此教会患者自我调节和自我控制十分重要。告知患者不良情绪对疾病的影响，鼓励患者保持豁达、开朗、愉快的心境和稳定的情绪，培养广泛的爱好和兴趣，对能引起不快的人和事可采取回避的应对方法。同时指导家属为患者创造良好的生活氛围，避免不良刺激引起患者情绪紧张、激动等。

## 5 病情监测

告知患者高血压病的常见并发症，指导患者定期测量血压并做好记录，教会患者或家属测量血压的正确方法，注意定期随访，如病情有变应及时到医院就诊。

[收稿日期] 2006-09-10 [修回日期] 2006-10-26

（编辑：雷 艳）

# 腹腔镜甲状腺切除术后并发症的观察与护理

马海燕，刘海光，孙秋茹 （威海市立医院，山东 威海 264200）

[关键词] 腹腔镜；甲状腺切除术；并发症；护理
[中图分类号] R248.2 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2006)06-C003-02

甲状腺传统手术会在颈部遗留下一个横型疤痕给爱美人士造成很大的心理压力，腔镜下甲状腺切除解决了这一难题。在颈部不会留下任何手术疤痕，具有创伤小、疼痛轻、恢复快、手术切口小的特点，在手术护理上更应注意观察。我们针对36例甲状腺疾病患者行腹腔镜手术治疗，获得了满意的效果。现将术后的观察与护理体会总结如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 临床资料

本组36例，男3例，女33例，年龄18~56岁。原发性甲亢5例，结节性甲状腺肿13例，甲状腺瘤16例，甲状腺癌2例，均

[收稿日期] 2005-07-20 [修回日期] 2006-08-23