



科学管理 稳住血压

高血压是威胁人体健康的“隐形杀手”，我国约有3亿高血压患者，但仅有15%的患者血压得到有效控制。研究表明，科学的生活方式干预可使收缩压降低10mmHg至20mmHg，甚至达到与药物治疗相当的效果。世界卫生组织提出，健康生活方式的建立是防治高血压的基石。本文将介绍血压管理的7项措施，帮助患者从日常生活入手，构筑健康防线。

合理膳食

1.DASH饮食模式

DASH饮食被证实可使收缩压降低8mmHg至14mmHg。其核心内容为：

多蔬果：每日摄入500克蔬菜（如富含钾、镁的菠菜、芹菜）和200克低糖水果（如蓝莓、苹果）。

全谷物：用糙米、燕麦替代精制米面，增加膳食纤维。

优质蛋白：每周至少吃3次鱼类，适量吃豆制品。

低脂乳品：每日喝300毫升脱脂牛奶，补充钙质。

严控盐糖油：每日摄入的盐少于5克、添加糖少于5克、烹调油少于30克。

2.控盐技巧

烹饪时用柠檬汁、香草、蒜粉等替代酱油；警惕隐形盐；菜肴起锅前再放盐，减少钠吸收。

运动干预

制定适合自己的运动方案。快走、游泳、骑自行车等有氧运动，每周5次，每次30分钟；弹力带练习、深蹲等抗阻训练，每周2次，每次8组至12组；打太极拳、瑜伽等柔韧练习，能改善血管弹性。

需要注意的是，血压未控者应避免举重、憋气运动；运动时间应避开上午6:00至10:00，建议下午4:00至6:00锻炼。运动后及时补钾（可喝椰子水），预防低钾诱发心律失常。运动中如出现头痛、眩晕，立即停止运动。

控制体重

BMI（公斤/身高（米）的

平方）应保持在18.5至23.9；男性腰围不超过90厘米，女性腰围不超过85厘米。

科学的减重策略有：

1.阶梯式减重：每周减重0.5公斤至1公斤，3个月减初始体重5%至10%。

2.饮食记录法：使用热量识别App记录每日摄入，识别并避免高热量饮食。

3.代餐选择：晚餐可用藜麦沙拉替代精制主食。

减少钠盐摄入 增加钾摄入

高钾食物有香蕉、橙子、菠菜、口蘑、紫菜、海带等。日常烹饪中少放盐。零食可选择原味坚果、无盐苏打饼干等。此外，限盐+补钾可增强利尿剂效果。

限制饮酒吸烟

研究显示，每日摄入酒精超过30克（约2两白酒），收缩压升高3mmHg至4mmHg。另外，酒精可抵消降压药效果，增加脑出血风险。可用无糖气泡水加柠檬片调成饮品，

替代酒精。

吸烟的危害链：吸入尼古丁→刺激交感神经→心率加快→血管收缩→血压骤升10mmHg至30mmHg。

戒烟期间可分为四个阶段——准备期：设定一个戒烟的日期，清理烟具；替代期：可通过嚼无糖口香糖缓解戒断反应；巩固期：可记录戒烟节省的费用；防复吸：避免饮酒、咖啡等触发场景。

管理睡眠

研究显示，每日睡眠时间小于6小时，高血压风险增加1.7倍；深度睡眠时血压下降10%至20%，还可修复血管内壁。

睡眠优化方案——环境改善：保持卧室温度在18℃至22℃，使用遮光窗帘；行为疗法：睡前1小时禁用电子设备，尝试渐进式肌肉放松；鼾症干预：打鼾伴憋醒者需筛查睡眠呼吸暂停综合征。

保持情绪稳定

1.压力管理技巧

正念呼吸：每日进行5分钟“4-7-8呼吸法”——吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒。

社交支持：可加入高血压患者互助小组，分享管理经验。

2.焦虑识别与干预

躯体信号：频繁心悸、手抖、多汗提示焦虑状态。

专业帮助：认知行为治疗可降低应激性高血压风险。

科学管理，贵在坚持；健康血压，尽在手中。健康生活方式是有效的“降压药”，高血压管理不是短期冲刺，而是终身管理。每一项生活方式的调整，都是对血管系统的温柔呵护。做菜少放一勺盐、每天多走一千步、晚上早睡一小时，都在为未来健康打下基础。从上述管理血压的任意一步开始，长期坚持，将收获一个健康的自己。

（柳州市工人医院心脏中心 吴选娇）

放疗有哪些副作用

放射治疗是癌症治疗的重要手段之一。放疗在杀灭癌细胞的同时，也可能对正常细胞造成损伤，引发不同程度的副作用。

大部分接受放疗的患者会出现不良反应，多数不良反应较轻。通过适当的处理及放疗的结束，这些不良反应通常可以得到控制和缓解。在放疗过程中，患者要密切关注身体变化，及时向医生反馈不适症状，以便医生调整治疗方案，减轻副作用。

常见的副作用

1.皮肤反应

放射线会破坏皮肤细胞的DNA链，导致皮肤细胞死亡和再生障碍，放疗区域皮肤可能出现红斑、脱皮、干性和湿性脱屑、皮肤坏死和出血等，通常发生于照射后数小时至数周内。严重时可能出现渗液、糜烂等现象，此时需要暂停放

疗。照射区域皮肤避免暴晒、摩擦，禁用肥皂或刺激性护肤品。

同时，放疗还会破坏汗腺，导致毛发无法再生。不过，除了头部区域接受放疗，脱发是不常见的。

2.黏膜损伤

在头颈部肿瘤的放射治疗中，射线可能会损伤正常的口咽部黏膜、下颌关节、涎腺及颈部软组织。而放射性口腔黏膜炎的主要症状包括口腔局部剧烈炎症表现、吞咽困难、进食减少、嗜中性白血球减少症和继发性口腔感染或系统感染等。这些症状不仅影响患者的进食、呼吸和说话能力，还大大降低了其生活质量。

盆腔放疗可能引发放射性直肠炎或膀胱炎，表现为便血、尿频等症状。

3.消化系统问题

接受头颈部肿瘤放疗的患者可能会出现口干、咽喉疼

痛、黏膜溃疡等，多饮水或果汁及保持口腔清洁，通常会帮助改善症状。一些患者会出现味觉和嗅觉的改变，在放疗结束后，症状基本可以改善。

接受胃部或腹部放疗的患者可能会出现恶心、呕吐、食欲不振、便秘、腹泻等消化道症状。这是因为放疗会破坏胃肠道细胞的正常功能，导致胃肠道功能紊乱。可尝试清淡饮食、避免油腻和刺激性食物、摄入充足的水分等方式来缓解症状，严重者需补充电解质或静脉营养。如出现恶心、呕吐，可通过止吐药物缓解。

4.骨髓抑制

放疗会抑制骨髓内造血细胞的分裂和增殖，导致白细胞、红细胞和血小板数量减少，进而引发贫血、感染、出血等症状。这些症状会严重影响患者的身体健康和免疫力，严重的骨髓抑制会延迟或中断化疗和放疗的实施，从而有可能降低疗效。需定期监测血常规，白细胞下降时需补充高蛋白（如吃动物肝脏、瘦肉）并预防感染。

5.疲劳

肿瘤患者本身会经常感觉疲乏，放疗可能会加重这一症状，并可能会在放疗结束后持

续数月。建议患者适当休息，多喝水，通过适度的活动等来缓解症状。

特定部位的副作用

1.头颈部放疗

可能有口腔黏膜炎、味觉改变、放射性龋齿等症状，可能出现暂时性脱发。

2.胸部放疗

放射性肺炎是胸部肿瘤放疗治疗后的主要并发症，表现为咳嗽、呼吸困难、发热等症状。可能引发放射性心肌炎，表现为心悸、胸闷、气短等症状。

3.盆腔放疗

可能导致卵巢功能衰退、不孕或性功能障碍等生殖系统影响，以及腹泻、腹痛等肠道功能紊乱。

长期或罕见副作用

1.组织纤维化

放疗区域可能出现组织硬化或瘢痕，影响器官功能（如肺纤维化）。

2.继发性癌症

极少数患者可能在多年后因放疗诱发二次癌症，但发生率较低。

3.内分泌功能紊乱

如甲状腺或垂体放疗后激

素分泌紊乱。

副作用的管理与缓解

1.皮肤护理：保持皮肤清洁干燥，避免强烈日晒，可使用一些舒缓药膏。

2.营养支持：保证高蛋白饮食，摄入充足水分，必要时通过营养剂维持体力。

3.药物治疗：使用止吐药、止痛药或局部麻醉剂缓解症状。

4.定期监测：定期进行血常规、影像学检查及器官功能评估。

5.心理支持：疲劳感和长期治疗可能引发情绪波动，可尝试进行心理咨询。

放疗副作用因治疗部位、剂量及个体差异而异，多数症状可通过规范护理和药物缓解。长期副作用虽存在风险，但现代放疗技术已大幅提升精准性，最大程度保护正常组织。

患者在接受放疗前，应充分了解放疗的副作用和注意事项，做好心理准备和身体准备，还可以通过保持良好的生活习惯和心态来增强身体抵抗力，更好地应对放疗带来的挑战。

（柳州市工人医院肿瘤科 梁卫学）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936