

高血压患者的中医护理常识 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/469/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_A1\\_80\\_E5\\_8E\\_8B\\_E6\\_c67\\_469842.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/469/2021_2022__E9_AB_98_E8_A1_80_E5_8E_8B_E6_c67_469842.htm) 医学专家指出，高血压是促发脑卒中和心血管的独立危险因素，因此对高血压防治应引起医学界及全社会的重视。天津市精粹国医经验研究所所长张维耀主任的学术思想具有整体性，他强调药物与理疗并重，治疗与护理并重，医务人员的指导与患者的积极配合并重。张维耀经过三十余年的临床实践，研制出一系列中药复方胶囊制剂牛黄清脑治疗顽固性高血压病的有效药。尤其是他们采用牛黄清脑治疗顽固性高血压并总结了一整套中医护理方法，结合药物治疗，治疗高血压有效率达95%以上。为了加强医护人员、患者以及患者家属的护理意识，研究所将张维耀主任的护理方法编写成册，并分发给患者及家属，帮助他们进行正确的自我保健，并积极配合治疗，使疾病尽快恢复。医学专家说过，患了高血压就意味着终生服药，患者要坚持服药，不能自行甜言蜜语药，防止血压反弹。患者服药一段时间，血压降至正常后，应服用维持量，以保持血压稳定不波动。虽然血压降至正常，但患者或患者家属、医护人员应按时观察血压是否稳定，治疗时间是否达到了一定的疗程，患者一定要坚持服药，达到医生所规定的疗程。护理人员应按时为患者测血压，并做病历记录，系统观察患者的病情，避免发生心脑血管卒中，也给医生下一步治疗用药提供参考。如家属观察到患者有异常情况，应及时与医生联系，或送附近医院检查。患者首先要养成良好的生活习惯，保持生活规律，保持生活规律，保证充足的睡眠，以保持

血压稳定；应保持良好的心境与情绪，防止情绪紧张、急躁等引发的血压升高。饮食上应该避免油腻厚味的摄入，多吃些含碘、维生素C较多的食品等。另外还要限制食盐的摄入，每日要控制在6克以下。患者可在医护人员的指导下进行体育锻炼，如步行，保持120步-160步/分钟；慢跑以心率不超过120次/分钟为度，慢跑后休息3-4分钟，心率恢复正常；患者也可以步行与慢跑交替进行。但注意不要进行高强度的体育锻炼，以防出现猝死。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)