

调整高血压阴虚体质食疗方法新探

¹沈翠珍 ¹彭美慈 ¹邝惠容 ²程志清

(¹香港理工大学护理学院, 香港 九龙; ²浙江中医药大学基础医学院, 浙江 杭州 310058)

[摘要]通过对高血压阴虚体质特点的分析,提出了调整高血压阴虚体质的食疗原则和食疗方案,选择食物应依据食物的性味、归经和功效,依据食物的营养成分,依据高血压患者的饮食习惯及注意季节、气候和饮食禁忌。

[关键词]高血压 阴虚体质 中医食疗

[中图分类号] R544.1; R247.1 [文献标识码] B

中医学以其独特的理论体系来认识和治疗疾病。认为“药食同膳”,日常的三餐饮食可治疗疾病,即中医食疗^[1]。关于高血压病的中医食疗,在历代医书中有不少记载。本文将从中医体质的角度,探讨调整高血压阴虚体质有效的食疗方法,发挥中医食疗在高血压病防治中的作用,为临床高血压病的中医护理实践或临床研究提供依据。

1 高血压阴虚体质特点分析

中医体质是中医学对人体的一种独特认识。认为体质是个体在生命过程中,在先天遗传和后天获得的基础上表现出的形态结构、生理机能和心理状态方面综合的、相对稳定的特质。这种特质决定了机体对某些致病因素的易罹性和病理过程的倾向性。体质因素决定着疾病的发生和证型,决定证的转归和疾病的预后^[2]。根据人体在形态结构、生理机能和心理状态三方面表现的不同,人体体质可分为机体阴阳平衡时的正常体质和阴阳平衡失调时的病理体质。中医体质公认的可分为九型,即平和质(正常体质)、气虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质和特禀质^[3]。体质流行病学调查显示,阴虚体质和痰湿体质是高血压病的易患体质,其中阴虚体质占高血压患者的20.6-51.08%^[4-5]。

阴虚体质是指由于先天禀赋和后天环境持续影响,在生长和衰老过程中,致精津液的亏少形成以阴虚内热为主要特征的一种病理体质状态。其形成主要与先天的肾阴不足有关,当然也与后天不良的生活方式、饮食失调致积劳伤阴有关^[3]。病人常表现为:形体消瘦,口燥咽干,面色多偏红或有颧红,肢体多有怕热感或手足心热,舌红少苔或无苔或见龟裂纹,脉细数,大便干或秘结,小便短赤,多喜冷饮,急躁易怒,五心烦热,眩晕失眠,耳鸣等。

体质学家认为^[2-3],体质是相对稳定的,但又是动态可变的;张洪钧通过对高血压病的研究,提出“基于体质调整的原发性高血压防治思路”,认为防治高血压病必须纠正产生高血压病的病理性体质,才能达到治病求本的目的。实验研究表明:中医食疗是调节病理体质的重要措施,寒性的食物可调整阴虚体质,热性的食物可调整阳虚体质。

2 高血压阴虚体质患者食疗方法

2.1 高血压与中医食疗

中医理论认为,高血压病位在肝、病本在肾;其发病机制与“风、火、痰、虚、瘀”有关。脾为后天之本,气血生化之源,作者简介:沈翠珍(1964-),女,香港理工大学护理学院博士研究生。

若脾胃虚弱,气血亏虚,清窍失养;或脾失健运,痰浊中阻;心主神明,又主血脉,是五脏六腑之主宰;高血压肝肾阴虚,心血不足,可损及阳。因此高血压病所涉及的脏腑主要为肝、肾、脾、心。归经为上述四个脏器的食物,对于降压应更有效。查阅古今中外文献显示,很多食物具有降压作用。计数10本有关高血压中医食疗的书籍,提到的具有降压作用食物达200余种,计数频数高的食物依次为芹菜(10)、海带(10)、菊花(9)、枸杞子(9)、绿茶(9)、银耳(9)、山楂(9)、红枣(9)、西红柿(8)、紫菜(7)、苦瓜(7)、冬瓜(7)等。其中芹菜、决明子有较多的临床及动物实验研究显示具有较好的降血压作用,海带、绿豆、苦瓜、芦笋等动物实验显示具有降血压作用。

2.2 高血压阴虚体质食疗原则

2.2.1 依据食物的性味、归经和功效选择食物 高血压阴虚体质患者的食疗方案应选择既可作用于阴虚体质又具有降低血压作用的食物。因此,选择的食物应是性凉或寒、味苦或甘、归经为肝或肾或脾心,具有清热、生津、滋阴、平肝潜阳作用的食物。如芹菜性凉味甘,归肝、胃、肺经,具有平肝清热、祛风利湿的作用;西红柿性微寒、味甘酸,具有生津止渴、健脾消食、凉血平肝和清热解毒的作用。洋葱、大蒜虽具有降压作用,因其性温味辛,不适合于高血压阴虚体质患者。

2.2.2 依据食物的营养成分选择食物 研究证明低钠和钾、钙、镁、膳食纤维丰富的食物可以降压。食物中钾与钠的比值(称为K因子)越大,越利于降压,要求大于1.5以上。如西红柿100g含钙9.3mg,钾240mg,钠3mg,膳食纤维0.4g, K因子80;茄子每100g含钙28mg,钾215mg,钠2.3mg,膳食纤维4g, K因子93.5。

2.2.3 依据高血压患者的饮食习惯选择食物 推荐食物要符合病人的口味,且价廉物美,在当地菜场上容易购买到。食物品种和食用方法应多样化,如菜肴、饮料、粥、水果等,让病人每天有较大的选择余地,经常更换,这不仅可保持病人营养平衡;同时也满足病人食欲,使病人在愉快的日常进食中接受治疗。无任何副作用,不增加病人额外的经济负担。另外,还应根据不同的季节、气候选择不同的降压食物。

2.3 高血压阴虚体质食疗方案

根据以上原则,高血压阴虚体质患者可选择食用以下食物。蔬菜类:旱芹菜、冬瓜、茄子、芦笋、西红柿、苦瓜、菠菜、胡萝卜、白萝卜、香菇、山药、茼蒿、马兰头、西湖莼菜、黄瓜等。豆及豆制品类:豌豆、绿豆、豆腐、豆腐皮、素几、香干

护士绩效考核与管理在我科的实践

艾桂花

(新余市人民医院, 江西 新余 338025)

[关键词] 护士 绩效考核 管理 实践

[中图分类号] R47 [文献标识码] C

护理工作 是医院活动中的重要组成部分, 而护士长是护理管理的关键, 整个医院护理质量的好坏, 在很大程度上取决于护士长管理水平的高低及管理能力的发挥。我科几年来, 从抓好护理文书等方面入手, 制定了一套完整的绩效考核管理体制, 细化了工作内容, 加强了护士工作责任心, 确保了护理安全, 提升了护理质量, 取得了良好的社会效益。现将方法介绍如下。

1 考核内容 1.1 保证护理文书书写的质量 护理文书具有法律效应, 要求记录客观、真实、准确、及时、完整。为了保证书写质量, 护士长每周定期查三次, 周一、三、五查, 质控护士每周至少查二次, 周四和周六或星期日查, 无执业证书的护士书写后及时由有执业证的护士签名, 这样便于及时发现问题, 及时改正。每日每次查在架病历时间最多花费10-15分钟。 1.2 抓好晨间护理工作 晨间护理是每日护士工作的开始, 抓好护理质量, 晨间护理显得尤为重要。按医院要求从床单位整洁、床旁物品放置、管道护理、口腔护理、体位摆放、活动情况、生活护理等几方面检查, 护士长或质控护士每日查2-3位患者, 术后、病重或病危患者必查。查到一处不合格扣0.5-1分。周日由办公班或质控护士负责。 1.3 做好入院宣教 入院宣教是做好病人健康教育心理护理的第一步, 病人入院就能得到优质、高效、有针对性的护理服务, 能建立良好的护患关系, 消除患者陌生、恐惧感。新病人安排好床位后, 责班护士及时向患者宣教。宣教内容: 首先自我介绍, 再介绍主管医生, 责任护士, 护士长和科主任。介绍各种制度(作息、探视、查房时间等)及病区环境和生化设施, 作疾病方面的简要指导(交代有关心理、饮食、休息、活动、用药、安全等), 护士长每日至少查1-2位新入院患者
作者简介: 艾桂花, 江西省新余市人民医院。

者, 患者或家属一处不知晓扣0.5分。这样保证工作落到实处, 提高效能, 促进护士更好地为患者服务, 提高主动服务意识。 1.4 健康教育的管理 健康教育能让患者树立健康意识, 养成良好的行为习惯和生活方式。

1.4.1 术前病人 讲解禁食时间和目的, 备皮的作用, 卫生知识的讲解及特殊治疗的告知。 1.4.2 饮食 饮食更改后的具体食物内容和烹饪方法, 让患者或家属至少知道2-3种。 1.4.3 术后病人 术后体位的摆放, 活动情况, 饮食的恢复时间, 管道护理的注意事项, 一处未作好扣1-2分。

1.5 抓好出院宣教 出院宣教也是护理过程的一个重要组成部分。责班护士对分管床位的出院病人做出院指导。内容包括饮食、活动、用药、随访、专业知识情况介绍等几方面。护士长每日查1-2位出院病人, 患者不知晓扣0.5分。

2 考核办法 建立绩效考核登记本。全科护士名字记录在内, 将检查日期、床号、姓名、事件原因、所扣分值登记在内, 每位护士每月建立一个小档案, 每次检查后记录在考核本上, 每周小结一次, 每月总结一次。100分为满分, 95分以上算优秀, 90-95分算合格, 90分以下为不合格; 优秀者每月奖50元, 不合格者扣10-50元, 并提出警告; 连续2个月不合格者作检讨, 写总结报告交护士长, 不能参与医院服务明星、先进等的评选活动。科室一旦有投诉, 相关护士扣50元。

3 结果 我科实行绩效考核制度后, 护理工作有了一套量化标准, 护士工作更加细心、主动, 护理文书有了明显的进步, 改善了护患关系, 全科气氛更加融洽, 增强了科室团队精神。

4 体会 护理管理的特点是人员多, 工作流程多, 涉及面广, 内容复杂, 没有一个科学可行的管理方法, 难以保证护理工作的持续发展, 几年来, 我科摸索出来的这套护理管理办法, 使我科的护理工作向科学化迈进了一大步。

等。海产品及肉类: 海蜇皮、淡菜、牡蛎、鸭肉等。干品类: 海带、紫菜、黑木耳、黑芝麻等。 饮料或粥: 杭白菊花茶、枸杞子茶、决明子茶、绿茶、苦丁茶、绿豆汤或绿豆粥、银耳汤或银耳粥等。 水果: 苹果、香蕉、梨、柿子、荸荠、西瓜、葡萄、猕猴桃等。

同时, 还需注意饮食禁忌。忌食温热性食物如火锅、狗热、羊肉、胡椒、花椒、桂皮、茴香、辣椒等; 少吃龙眼肉、荔枝等温性水果; 禁忌服用有温补作用的滋补品如红参、鹿茸、鹿鞭等; 禁用五香粉、胡椒粉等温热性调味品; 忌吃或少吃蛋黄、动物内脏、虾子、鱼子等高脂肪、高胆固醇食物。

参考文献:

- [1] 匡调元. “体质食养学”纲要[J]. 浙江中医药大学学报. 2006, 30(3): 130-133.
- [2] 王琦. 论辨体论治的科学意义及其应用(一)[J]. 浙江中医药大学学报, 2006, 30(3): 130-133.
- [3] 王琦. 9种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据. 北京中医药大学学报[J], 2005, 28(4): 1-8.
- [4] 姚晓天, 程志清. 社区中老年原发性高血压患者中医体质特点分析[J]. 浙江中医杂志. 2004, 8: 352-353.
- [5] 林谦, 陈焱, 金法, 魏星, 等. 371例原发性高血压患者的中医体质辨证研究[J]. 现代中医药, 2004, 3: 17-18.