

# 高血压患者如何安稳过秋冬?

余燕红



## 医疗救助惠及贫困家庭

邵阳日报讯 (记者 陈贻贵 通讯员 马田) 10月14日上午,湖南省人口健康福利基金会理事长彭祥兴一行在市中医院党委书记雷庆良的陪同下,来到该院肿瘤内一科看望计生困难患者岳某。

2019年,患有肺癌的岳某通过“健康湖南·健康人家—计划生育困难家庭肿瘤患者医疗救助”项目,在市中医院住院期间获得了5000元援助资金。

当天下午,在市卫健委的支持下,省人口健康福利基金会与市中医院再次携手,举行了2020年“健康湖南·健康人家—计划生育困难家庭肿瘤患者医疗救助”项目捐赠、合作签约仪式,并就“健康湖南·健康人家”项目义诊活动相关事宜召开了座谈会。

“健康湖南·健康人家—计划生育困难家庭肿瘤患者医疗救助”项目是由省人口健康福利基金会发起的健康扶贫类公益项目,旨在帮助省内部分患恶性肿瘤疾病的计生特殊家庭、困难家庭患者,通过给予他们资金帮扶,来缓解因病致贫、因病返贫家庭的生活困难,帮助困难患者重拾生活信心。2019年,在市卫健委和市计生协会的牵头协助下,由市中医院全程参与执行项目,为计生特殊家庭、困难家庭肿瘤患者带去爱心和温暖。

近年来,市中医院始终坚持公立医院的公益性,发挥优势资源帮扶肿瘤患者。2011年,该院与市癌症康复协会联合成立了“肿瘤防治学校”,不定期举行讲座、爱心探访、医患交流、护患交流等一系列活动,帮助肿瘤患者康复,并对在该院诊疗的肿瘤患者给予一定的优惠。

2019年8月,该院与省人口健康福利基金会签约开展计生困难家庭肿瘤患者医疗救助,对符合计划生育政策但因经济压力导致的就诊困难的肿瘤患者提供实实在在的惠及福利,癌种涉及肺癌、大肠癌、肝癌、胃癌、鼻咽癌、乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌、前列腺癌、淋巴瘤、白血病等十余种恶性肿瘤。

针对这个项目,市中医院还制定了临床病区、肿瘤专科、医院分管副院长三级审批的管理办法,截至今年8月,共资助了112人次,救助金额达55万元。近三年来,市中医院还制定实施了一系列优惠政策,精准帮扶肿瘤患者,年均免挂号费5000余人次,对肿瘤住院患者自费部分优惠金额年均20余万元,得到了社会的广泛认可和赞誉。



疗应用越来越广泛,不少“智慧用药”的小工具也已经上线,能够帮助更多的老百姓提高高血压控制率。比如在药盒上加入了二维码,对于一些“忘性大”的老年患者,扫一扫就可以获得专家权威科普和定时用药提醒。

【生活方式的干预】尽可能降低高血压和其他的一些心血管危险因素,如有良好的习惯,减轻心理压力,勤运动,生活饮食要清淡,少盐少胆固醇少油脂,控制体重,不要酗酒,不要抽烟等。

急剧升高,也就是不仅仅是反弹到原先水平,而是可能还会比原来更高,这种血压的骤然变化也很容易产生并发症,如出现脑梗塞、冠心病、动脉粥样硬化斑块等心脑血管事件。

“血压降不下来,擅自换药”的行为也不可取。目前常用的降压药有钙通道阻滞剂、 $\beta$ 受体拮抗剂和利尿剂等五类,这几种药的降压机制和效果都存在一定的差异。宾建平说:“如果无法保持药物的一致性,建议在高血压专科医生的指导下进行调整用药。”

他强调,降压药只能暂时管理血压,不能根治高血压,因此需要终生服药,不能停!间断服药导致的血压忽高忽低,会促进心脑血管并发症的发生,最终导致靶器官损害。

### 管好血压安稳过秋冬

秋冬季是高血压的好发时期,人体受到寒冷刺激后,会导致交感神经兴奋,血管收缩,血压升高。宾建平提醒,在这个季节,高血压患者应注意预防——

【要做好血压的监测】建议高血压患者一天中测量三次血压,即早晨、中午和晚上各一次。这样就可以掌握自己的血压变化规律,了解病情。在血压稳定后,可以延长测量的间隔时间。测量血压需要注意:在活动以后应至少休息5分钟以上,环境要安静舒适,座椅适当,手臂与心脏位置等高;传统的水银血压是国际上医生通用的血压测量仪器。

【药物管理】首先最重要的是按医嘱,不要擅自减药、停药和换药,尤其是一些危重的、血压不稳定的患者。目前数字化医

### 高血压患者用药易有误区

宾建平指出,患者自行停药、换药的现象还是比较普遍的,尤其是突发的一型高血压患者(即患高血压的时间不长)或没有经过住院的一型高血压患者,或者没有接受过患者教育的患者,以及有些文化程度较低的高血压患者,这些人群相对来说比较多。

高血压是一种慢性病,也是一种由多因素导致的综合性疾病,它的发病原因迄今为止尚未完全清楚。在医学上,高血压又可以分为原发性和继发性两大类。对于继发性高血压,大部分都可以找到明确病因,因此这类患者在病因去除后可以不吃降压药。而原发性高血压占绝大多数,比例达95%以上,由于病因未明,这类患者还是需要靠药物控制,加上生活方式的干预,才能把血压有效地控制下来,如果擅自停药、换药,血压肯定是会反弹的。

### 擅自停药、换药后果严重

对于高血压患者,不正确的用药,其后果很严重。宾建平指出,患者一旦停药,随着药物在体内浓度的下降,血压有可能会

## 邵东市人民医院

### 助理全科医生培训基地

#### 接受检查评估

邵阳日报讯 (通讯员 申秀梅) 10月16日,湖南省卫健委培训中心副主任、省全科医学培训管理办公室常务副主任张光明及专家组一行6人来到邵东市人民医院,对该院助理全科医生培训基地进行检查评估。

专家组首先听取了该院的工作汇报,然后分为管理组、临床组、社区组三个组,严格按照评估标准及程序,通过查阅资料、实地察看、现场访谈、座谈反馈等方式对助培全科基地建设工作进行了全方位督导。

近年来,邵东市人民医院以创建“三级医院”为契机,坚持医、教、研协同发展,防、治、康、管协同推进。于2016年被省卫健委认定为助理全科医生培训基地。2017年起该院开始招收学员。现有精神科协作单位1所,实践基地2所,授课和带教老师86名,副高以上师资占比达到22%以上。

截至目前,共有来自各高等医学院校大专毕业生和基层卫生院医生共80人参加了该院助理全科医生规范化培训。已有31人获得了执业助理医师资格,15人考取了乡镇卫生院编制,2人在市卫健系统技能竞赛中获奖。学员毕业后回到乡镇和社区,很好地担当起了老百姓健康守门人的职责。

专家组对该院助培工作给予了充分肯定,同时,也客观、中肯地指出了基地建设和管理存在的短板和弱项,并对基地下阶段的工作给予了建设性的指导。

## 我市举办“湘西南地区胸痛暨ACS疾病规范化诊疗”培训班

邵阳日报讯 (记者 胡梅 通讯员 舒建平) 为进一步推进全省ACS诊治工作规范化,提高基层医院ACS疾病的临床诊疗水平,促进胸痛中心建设,让更多的患者得到及时、合理、有效的治疗,10月18日,市第二人民医院主办“湘西南地区胸痛暨ACS疾病规范化诊疗”培训班。

心血管疾病是一种严重威胁人类、特别是50岁以上中老年人健康的常见病,具有高患病率、高致残率和高死亡率的特点。多年来,人们不断在探索治疗心血管疾病的有效方法。急性胸痛是急诊科面临的最常见的问题,其中约10%的胸痛患者最后被确诊为急性冠状动脉综合征(即ACS)。我国

ACS的发病率和病死率逐年增加,且呈发病率年轻化趋势。因此,对于ACS的早期识别,正确诊断和规范化治疗至关重要。

此次培训内容包括新指南解读、院前规范化溶栓处理、ACS合并心律失常处理、ACS不典型ECG的识别、不典型ACS临床症状的识别、ACS患者的规范化抗栓抗凝以及PCI手术复杂病变处理技巧、围手术期患者护理管理及术后并发症的处理、冠脉内溶栓的经验和相关病历分享等。

据了解,作为主办方的市第二人民医院心血管内科成立于2009年,是该院现阶段在建特色专科,拥有国内外一流的医疗设备,能够规范、合理地防治心内科常见

病、多发病,心肌梗死静脉溶栓治疗及恶性心律失常的抢救治疗在市内处于领先地位。目前能开展冠脉造影、冠脉介入治疗、临时起搏器植入术,并设立胸痛中心,开辟了急性心肌梗死抢救绿色通道。2018年开展介入至今,已完成冠脉造影1000余台,PCI术300多台。

来自省内外二、三级综合医院和基层医疗机构分管院长及心血管科、重症医学科、急诊科、内科、外科的相关医护人员共500多人参加培训。“临床经验丰富的资深专家授课精彩且易懂,他们在心脏病诊疗方面的经验分享,让我们受益匪浅。”大家纷纷道出自己的心声。



## 首届养老护理员技能赛举行

邵阳日报讯 (记者 伍洁) 10月14日至16日,由市民政局、市妇联、市总工会主办,市养老协会承办的邵阳市第一届养老护理员职业技能赛经过三天激烈角逐落下帷幕,邵阳市第二社会福利院包揽本次比赛团体奖和个人奖第一名。

据了解,此次职业技能赛共有来自全市养老机构和市社会福利院

的14支代表队共56名选手参加比赛。比赛分为理论知识竞赛和技能操作竞赛两个环节,技能操作竞赛分为生活照料、基础护理、康复训练三个模块,主要比拼展现养老护理员技能操作水平。

据悉,本次比赛获奖的前4名选手将代表邵阳参加11月份举办的湖南省2020年养老护理员职业技能大赛。

## 养护膝关节建议多吃这些食物

快走、慢跑是很多人选择的锻炼方式,但并不是人人都适合。有些人因锻炼不当出现膝关节痛,连走路都困难。暨南大学附属第一医院运动医学中心副主任医师李劫若提醒,膝关节疼痛是常见的骨外科症状,有可能是过度劳损所致,也有可能是膝关节受到损害。

### ●膝关节不适怎么办

膝关节是下肢很重要的一个承重关节,运动时膝盖如果有不适,一定要及时停止运动,去做相关检查,看看损伤到底是什么情况,及时处理。因为膝盖里面的解剖结构非常多,自己很难判断,建议还是尽早就诊,让医生来判断到底是哪个结构受伤了。

不同结构受伤了,恢复时间跟处理是不一样的。如果是比较表浅、轻微的损伤,可能休息一两周或者两三周就可以了。但是如果像半月板或韧带甚至软骨这些损伤,而且受损程度比较厉害的话,可能休息的时间要长一点甚至4-5周。像严重的韧带断裂,还要进行微创手术治疗。

因为老年人骨质疏松发生概率较大,骨头韧性

差而脆性大,加上气血不像年轻人那么多,膝盖磨损增大,容易带来膝盖疼痛、屈曲困难等问题。而很多年轻人由于锻炼不当、外伤等问题也会造成膝盖不适。由于力量支撑不足容易增加膝盖劳损的机会,此时佩戴合适的护膝能够有效保护膝关节。

### ●养护膝关节要这样吃

除了适当运动、减少负重运动,还可通过食补保护膝盖。

钙与骨骼生长有着密不可分的关系。日常可以适当多吃钙含量高的食物,如牛奶、鸡蛋、花生、海带、虾皮、大豆、坚果等,缺钙严重的可以在医生指导下补充钙片。

富含蛋白质、胶原蛋白的食物也可以养膝盖。如鱼类、鸡蛋、肉类、牛蹄筋、猪耳朵、鱼皮、凤爪、猪蹄等,这些食物可以补充蛋白质、钙质,又能生长软骨及关节的润滑液,使骨骼、关节更好地进行钙质的代谢,起到养护膝盖的作用。

另外,建议大家少吃含草酸高的食物和偏咸的食物,这些食物容易造成钙质的流失,减少钙的吸收,不利于骨骼生长。(张青梅 张灿城 王雪)