

过了18岁 要知晓自己的血压



郭明拴(左一)为群众讲解高血压防治知识

主讲专家:许昌市中心医院心血管内科一病区主任郭明拴

□本报记者 马晓非 文/图

5月17日是“世界高血压日”。高血压是一种常见的慢性病,也是心脑血管疾病最主要的危险因素。近年来,高血压发病率不断升高,并呈现出年轻化趋势。5月17日,在许昌市中心医院心血管内科一病区开展的“18岁以上知血压”活动现场,该病区主任郭明拴告诉记者,18岁以上人群要知晓自己的血压,然后进行科学管理,从而使血压达标。

18岁以上人群高血压知晓率为51.6%

“您的血压稍微偏高,回去后要定期测量,做到低盐饮食,控制体重,适当进行运动。一旦确定患有高血压,一定要坚持规律服药。”5月17日,在许昌市中心医院门诊楼大厅义诊台前,郭明拴为一名男士量完血压后说。

当天,许昌市中心医院心血管内科一病区开展了“18岁以上知血压”活动。他们一方面组织医护人员在门诊楼大厅开展义诊活动,为群众测量血

压、发放健康知识手册、宣传高血压防治知识;另一方面在病房举办科普讲座。

“举办此次活动的主要目的是提高广大群众对高血压的认识和重视程度,普及‘18岁以上人群要知晓自己的血压’这一理念。”郭明拴对记者说。

20世纪70年代,世界高血压联盟把每年5月17日定为“世界高血压日”。自2016年以来,“世界高血压日”的主题均为“知晓你的血压”。2018年,欧洲高血压联盟指出,18岁以上人群均应进行血压测量。2015年的一线调查显示,我国18岁以上人群的高血压知晓率仅为51.6%。2016年,国家卫健委发布的数据显示,我国18岁以上人群高血压患病率为25.2%。

为了促进群众健康水平和生活质量的提高,有效预防和控制高血压,中国医师协会高血压专业委员会、中华医学会心血管病学分会、国家心血管病中心高血压专病联盟倡议各医疗卫生机构在今年“世界高血压日”开展“18岁以上知血压”活动。

定期测量血压,知晓是管理的第一步

经过多年的努力,群众对高血压有了更多的认识。然而,还有不少人不知道自己患有高血压,不知道高血压的危害,对自己的血压值不是很了解。高血压发病率居高不下,且呈现出年轻化的趋势。面对这样严峻的形势,全社会要行动起来,18岁以上人群要知晓自己的血压,并定期测量血压。

“如果测量后发现血压正常,那么每年至少测量一次血压。如果血压不太正常或者已经比较高,要及时到医院就诊。”郭明拴提醒,“高血压患者更要坚持每天自己测量血压,并做好记录。”

人的血压每天有早、晚两个高峰,而到医院测量的时间往往与这两个时间段错开,容易造成漏诊。自测血压可以更全面地体现血压变化规律,便于医生调整治疗方案。因此,高血压患者要学会自己正确测量血压。

要正确测量血压,首先要选择符合国家标准的血压计。郭明拴建议,最好选用上臂式电子血压计,尽量不要使用手腕式或指套式电子血压计。高血压患者最好每天测量4次血压,时间分别在起床时、10时、16时和睡觉前。如果时间不允许,至少要在早上起床时和晚上睡觉前各测量一次血压。

如果血压波动较大,要适当增加测量频率甚至进行24小时血压监护。经过调整后血压达标并稳定的患者,每周测量1到2次即可。此外,测量血压前30分钟不要吸烟、饮酒、喝咖啡和浓茶,测量血压前至少休息5分钟。测量血压时,血压计的袖带高度要和心脏保持同一水平。

“每次测量完血压后,要将血压值和测量时间记录下来,在就诊的时候提供给医生,作为医生观察治疗效果和更换药物的依据。”郭明拴说,“一般来说,

连续3天的血压记录就能看出一个人的血压是否平稳。”

初次发现血压升高,不必急着服药

有些人一旦发现自己血压升高,就会服用降压药。其实,这种做法并不科学。

“在没有使用降压药的情况下,排除引起血压升高的因素,不在同一天3次测量血压,收缩压均高于或等于140毫米汞柱,舒张压均高于或等于90毫米汞柱,才能诊断为高血压。”郭明拴说,“偶尔一次检查发现血压升高,并不能认为患了高血压。而且,初次被诊断为高血压后,也不必急着用药。”

引起血压升高的因素有生理因素和病理因素两类,生理因素包括情绪激动、熬夜、饮酒、失眠等,病理因素是可引起血压升高的一些疾病。由于影响血压的因素较多,因此偶尔一次血压升高并不能判定为高血压。

初次确诊为高血压的患者,首先应进行全面和必要的检查。因为血压升高只是一种现象,关键是要了解血压升高是否对人体造成损害。通过全面和必要的检查,一方面可以判断引起高血压的原因,另一方面可以使医生更加全面地了解患者情况。

“做完检查后,也不必开始服用降压药。”郭明拴提醒,“初次被诊断为高血压之后,患者可通过1到2个月的生活方式改善来控制血压,主要包括低盐饮食、控制体重、多运动、充足睡眠、调整心态等。如果通过1到2个月的生活方式改善,血压能够控制到正常范围内,就可以不用服药。如果效果不明显,则需要服用降压药。”

不过,如果患者被确诊为高血压时,收缩压等于或大于160毫米汞柱,最好尽快用药。需要注意的是,高血压患者要在医生的指导下服药,一旦用药,就要长期坚持。

许昌市人民医院复合手术室投入使用 创新手术模式 提高疑难重症治疗水平

本报记者 马晓非 文/图



该院投入使用的复合手术室

原本需要分别在不同手术室、分期才能完成的重大手术,是否能够在同一个手术室里一次完成?许昌市人民医院复合手术室投入使用后,这在该院已经成为现实。

“复合手术室是一个配备先进医疗成像设备的洁净手术室,可以将不同种类的手术在同一个平台完成。不过,这不是把不同手术室的仪器设备、人员等挪到一个手术室里那种简单意义上的合并,而是打破学科壁垒、创新手术模式,将内、外科治疗的优点有机结合起来。”5月16日,许昌市人民医院介入科主任黄迁祥对记者说。

与普通手术室相比,复合手术室给人的第一感觉就是空间比较大。许昌市人民医院复合手术室大约80平方米,为“多兵种联合作战”提供了有利的条件。这里还配备了非常先进的大型C臂、高清CT等设备,而且对无菌操作有着更高的要求。

由于建立复合手术室对医院的医疗条件要求比较高,因此可以说,复合手术室的建立标志着一家医院的整体水平,尤其是疑难重症治疗水平的提升。

“复合手术室主要适用于主动脉夹层、下肢动脉硬化闭塞症、高危心脏大血管疾病、复杂冠心病、先天性心脏病、心脏瓣膜病等心脏和血管性疾病,以及消化道大出血、凶险性前置胎盘等的治疗。”黄迁祥对记者说。在复合手术室里,介入手术和外科手术同时进行,优化了手术流程,可以提高诊疗效率,使治疗效果更好。

如果没有复合手术室,完成一台高危心脏大血管疾病手术,可能先要在介入导管室做一次手术,然后将患者送至外科手术室继续做手术。有了复合手术室之后,可以把原本需要两次才能完成的手术,在同一手术室里一次完成,从而避免了患者在转移过程中可能出现的缺氧、感染、生命体征不稳定等风险。这对于减少并发症的发生、降低诊疗费用等是有好处的。

复合手术室是现代血管造影诊断技术和血管介入诊疗技术迅速发展的产物,1996年由一名英国学者提出,当时主要用于治疗冠心病。经过多年的发展,复合手术室的适用范围不断扩大,目前可用于心脏、血管、神经、骨科、妇科等复杂疾病的治疗。

医界前沿

许昌市人民医院医疗新科技成果巡礼



8个小妙招教你保护手机支付安全

电子支付时代,怎样才能确保支付安全,以下8个小妙招,教你保护手机支付安全

第一招 用密码保护 别偷懒

手机开机密码、软件登录密码、支付密码……手机支付的用户们千万别偷懒,用各种密码武装起来。当然,别把密码存在手机上。

第二招 通过正规渠道购买手机

市面上所谓的水货手机,其进货、流通以及销售渠道缺乏安全保障,不排除手机被不法分子植入木马或者病毒的可能。通过正规渠道购买手机,至少从货源上减少了风险。

第三招 到正版商店下载应用软件

不要轻信网络、短信链接提供的软件下载地址,要到正规的应用商店下载正版应用软件,防止不法分子利用山寨软件窃取信息。

第四招 警惕异常短信

当收到“电子密码失效”“银行升级”等内容的短信时,一定要保持警惕。如有疑问,可直接拨打官方客服电话确认,千万不要轻易点击异常链接。

第五招 定期删除手机垃圾

别以为只有电脑需要定期清理,其实,手机也需要定期删除垃圾、清理缓存。一方面是为了提高手机运行速度,一方面可以通过定时清理来发现是否潜伏异常软件。

第六招 不随便扫描二维码

如果是客服号码发过来的二维码,一定要主动联系以确定安全;对于商家推送或在网站上看到的二维码,不要轻易扫码。一不小心,恶意病毒可能会缠上你。

第七招 不使用陌生Wi-Fi支付

进行手机支付时,首先确保网络环境的安全,不要使用公共场所的Wi-Fi或者陌生Wi-Fi进行手机支付。

第八招 不点击不明链接

病毒木马通常隐藏在不明链接中。用户点击不明链接后,恶意程序将在后台自动运行,获取用户的账号、密码等关键信息。

