

市一医连续15年开展 全国高血压日 义诊宣教活动 让更多高血压患者学会自我管理



市一医心血管专家在芝英镇卫生院举办讲座

8日,是我国第19个 全国高血压日。市一医心内科作为我市心血管疾病防治中心、金华市重点学科、浙江省县市级龙头学科 坚持开展 全国高血压日 义诊和健康宣教活动15年有余 致力于推广慢性患者的自我管理模式。8日上午,该院高血压相关疾病义诊及健康宣教等活动在门诊大厅火热进行;下午,该院院长童跃锋、副院长胡智星及心血管专家赖长春、李浙成、王云乡等兵分两路,分别在市一医科教楼、芝英镇卫生院开展高血压相关知识讲座,为市民答疑解惑。

□记者 李梦楚

高血压大危害 知晓140/90 毫米汞柱诊断线

医生,我之前量血压都挺正常的,刚刚测量又升高了。医生,您帮我看看这药应该怎么吃。8日上午,市一医门诊大厅义诊现场场面火爆,市民抛出的一个个问题不绝于耳。

市一医副院长胡智星介绍,高血压是危害居民健康和生命的 无声杀手,是脑卒中和心脏病的主要危险

因素,要减少心脑血管病的发生,就应该从控制血压入手。市一医连续15年组织开展 全国高血压日 义诊和健康宣教活动,目的是为了纠正高血压治疗误区,推广高血压患者的自我管理模式,宣传健康生活方式。

据了解,如果高血压防控不当,会引起脑溢血、脑血栓、冠心病、肾功能衰竭等并发症。如果不及治疗,

3年-5年就会引起心、脑、肾等器官损害,平均寿命缩短20年。

知晓自己的血压是高血压防控的第一步。市一医心内科副主任王云乡介绍,140/90 毫米汞柱是高血压的诊断线,也是普通高血压患者血压控制的达标线。连续3次(非同日)测量值高于这个标准就可以诊断为高血压。

高血压多误区,应在医生指导下规范用药

王云乡介绍,高血压患者不少,其防治误区也不少。例如,有些患者认为没有症状就代表血压不高,这是一个错误的认识,因为大部分高血压都没有症状,要了解自己的血压,就必须测量血压。

还有些患者认为,降压药用得太早会产生药物依赖或导致以后用药无效,这种想法也不对,因为血压升高后,心、脑、肾等器官会在不知不觉

中受到损害,血压控制得越早,其远期预后越好。

此外,还有些患者希望靠输液治疗高血压。事实上,除少部分高血压急度升高的高血压急症病人需输液降压治疗外,一般高血压都不需要输液治疗。

目前,还有不少广告宣称某种药物或某种保健仪器能根治高血压,不必吃降压药。王云乡提醒,目前医学

上尚没有哪种药物或仪器能根治高血压,患者不可过分迷信所谓的 灵丹妙药。

患者如被确诊为高血压,也不必过分关注自己的血压,频繁测血压、换药,也不能闷头吃药,而应坚持每天或每周定期测血压、做记录,掌握血压变化,在医生的指导下更合理地用药。除选择适当的药物外,还要长期坚持健康的生活方式。

高血压重管理 加强自我管理养成健康生活方式

天天去医院检查不现实,因此,对于高血压患者来说,加强自我监测血压、规范药物治疗、健康生活方式等自我管理十分重要。

有些患者见到穿白大褂的医生就会精神紧张,产生所谓的 白大衣效应,导致血压上升,所以医生鼓励患者在家自测血压,测量地点应避免嘈杂环境,避免30分钟内饮用咖啡、茶、含酒精饮料。晨起服药前测量血

压,可以了解现用降压药全天的疗效,帮助选择真正适合的降压药物。

一般而言,高血压患者须终身治疗。若自行停药或换药或减量,血压迟早会回复到治疗前水平。胡智星说,有些患者患上高血压后如临大敌,期望短期快速降压,其实,降压速度过快反而容易导致心脑血管疾病的发生,大多数慢性高血压患者应该在4周-12周内逐步降低血压至目

标水平。

胡智星指出,健康的生活方式是最有效控制血压的基石,在此基础上合理用药,才能达到控制血压的理想状态。所以,在规范降压治疗的同时,要坚持多优质蛋白、多钾和钙、多蔬菜水果、少盐、少脂肪、少胆固醇的合理膳食,戒烟、限酒,坚持中等强度的有氧运动,如快步走、慢跑、打太极拳、骑自行车、游泳等。

一位医生义诊 20位村民受益



通讯员 施王喆

前不久,市一医心内科副主任医师叶庆虎来到前仓镇大陈村为村民义诊,为老人们送健康。

陈大爷是当日就诊的病人之一。检查完陈大爷的身体,叶庆虎叮嘱陈大爷要定期检查、定期服药。怕老人家忘记,他还特地将药品名称写在小卡片上。这个细心的举动让陈大爷赞不绝口:你是我见过最好的医生,我让老伴也来看看。果然,才走没一会儿,陈大爷又带着老伴过来找叶庆虎了。

半天的义诊惠及了近20位村民,叶庆虎的耐心细心及精湛医术也让村民夸赞这次义诊让他们提前收到了 重阳节礼物。

乡村口腔义诊 传播保健知识

通讯员 黄雨飘

为了更好地普及口腔健康知识,传播口腔健康理念,增强口腔保健意识,前不久,市一医口腔科以 全国爱牙日 为契机,对东城街道卫生服务中心进行了对口支援。口腔科5名医护人员协同东城街道村卫生室人员,走进东城街道西竹园村居家养老中心开展了口腔义诊活动。

除养老中心的老年人外,活动现场还有不少当地居民。市一医口腔专家首先开展了口腔卫生保健知识讲座,倡导居民关注口腔健康。随后,医生们开始为居民义诊,为他们解答各种口腔专业问题,并针对不同情况提出治疗建议,同时发放了口腔健康相关宣传资料。东城街道西竹园村居家养老中心负责人表示:老年人口腔保健意识较差,有了牙病大多不会及时就医。此次市一医口腔义诊进社区活动送医上门,受到老年人的大力欢迎。

创树转医院

色品
牌

