

昨天是第27个全国高血压日

# 注重健康生活方式 别让血压“高高在上”

株洲日报讯(全媒体记者/刘平 通讯员/张曦予) 今年10月8日是第27个全国高血压日,宣传主题是“健康体重,理想血压”。高血压有哪些危害,如何做好预防?市中心医院心血管内科医生提醒,高血压是一种严重威胁人类健康的常见病和多发病,市民要提高对血压监测的重视程度,加强血压自我管理,控制超重、肥胖等危险因素,养成良好生活习惯。

## 零食随时吃 她被高血压困扰20年

“经常坐着守店子,觉得店里卖的卤鸡蛋好吃,一次能吃好几个。”60岁的聂女士经营一家小商店,提起高血压,她悔不当初。

聂女士回忆,她40岁参加无偿献血时,身体各项指标正常,但第二年再献血时,却被告知患有高血压,献血被拒。她认为,患上高血压,与自己当年

的生活方式脱不开关系。她当时看守店子经常坐着,运动量少,体重接近160斤,肥胖、超重很明显,对店里销售的零食随时享用。

确诊患有高血压后,聂女士按照医嘱坚持服用降压药。

“停药,又担心血压回升。”目前,聂女士已坚持服用降压药近20年。她通过服用降压药、控制饮食、控制体重等方式,已将血压维持在正常范围。

## 大多数患者需长期或终身服药

市中心医院心血管内科医生介绍,高血压有“沉默的杀手”之称,多数患者常无症状。高血压的危害不在于有无多少伴随症状,而在于血压持续升高对心、脑、肾等重要器官造成的损害,一旦并发脑卒中、心力衰竭、尿毒症等,后果不堪设想,故一旦确诊为高血压,即使没有症状也需要接受正规治疗。目前,还缺乏针对高血压

病因的根本性治疗方法,大多数患者需长期、甚至终身服药。只有通过长期治疗,才可能使血压达到或者接近目标血压,预防靶器官损害和高血压并发症的发生。

医生提醒,高血压患者在服药过程中如果因血压不高而自行停药,会导致血压波动,病情反复,进而引起更严重的问题,比如中风、心绞痛、心肌梗等疾病。患者的血压得到控制后,不可擅自停药、盲目减量,而应按照医嘱决定是否减药或停药。患者还要坚持定期随访,在医生的指导下坚持服药治疗,观察降压疗效,监测各种危险因素,坚持健康的生活方式,才能获得好的疗效。血压未达标者,建议每2周至4周随访1次;血压达标者,建议每3个月随访1次。

## 做到三点 可预防高血压

国家卫生健康委组织编制的

《2024年全国高血压日宣传要点》指出,预防高血压,从健康生活方式做起。

**减盐:**盐摄入过多会增加高血压发病风险,应长期坚持控制盐的摄入。我国居民平均食盐摄入量超过9g/日,显著高于世界卫生组织推荐的每人食盐摄入量不超过5g/日。建议用低钠盐替代部分普通食盐。

**减油:**摄入过多脂肪,特别是饱和脂肪酸过高的食物,会增加血胆固醇水平,导致动脉硬化并增加高血压发病风险。日常饮食应限制饱和脂肪酸摄入,同时保证优质蛋白质摄入,增加全谷物和粗杂粮及膳食纤维摄入量等。

**控制体重:**超重和肥胖可导致血压升高,增加高血压发病风险,中心型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者合理控制体重,并应合理控制腰围。

## 8个辅助生殖类医疗项目纳入医保

株洲日报讯(全媒体记者/刘平) 由省医疗保障局、省人力资源和社会保障厅、省卫生健康委员会联合发布的《关于将部分辅助生殖类医疗服务项目纳入基本医疗保险、工伤保险基金支付范围的通知》(以下简称:《通知》)已于10月1日起执行,该政策实施的一系列生育支持措施,将减轻部分生育困难家庭经济负担。

根据《通知》,“取卵术”“胚胎培养”“胚胎移植”“组织、细胞活检(辅助生殖)”“人工授精”“精子优选处理”“取精术”“单精子注射”等8个辅助生殖类医疗服务项目被统一纳入全省基金支付范围。其中,“人工授精”和“取精术”2个项目按照甲类管理,不设自付比例;其它6个项目按照乙类管理,自付比例设置为10%。8个项目按限定支付范围执行。

有医务人员表示,虽然辅助生殖技术日趋成熟,但动辄数万元的治疗费用,依然让不少家庭望而却步。此次医保新政落地,通过总体降价和纳入医保支付等措施,可大幅减轻患者经济负担,圆梦生育困难家庭。

## 荷塘区假期义诊多

株洲日报讯(全媒体记者/刘平 通讯员/廖婕妤) “工作日没时间参加,没想到假期有这么多义诊活动。”10月4日,“防治中风和关节关爱日”和“中医健康义诊日”活动在株洲恺德心血管病医院新华路门诊同步开展,市民周先生一次性参加了两场义诊活动。

活动现场,多名医疗专家坐诊,市民免费挂号,同时可享受血压测量、血糖检测等公益体检服务。

记者从株洲恺德心血管病医院了解到,9月29日,该院启动为期10天的国庆长假关爱健康系列活动,为市民在假期就医提供便利。

9月29日晚,由该院多学科医生组成的义诊团在荷塘区袁家湾社区开展了中医夜市活动。

9月30日,义诊团分别在荷塘区钻石广场、东部美的城小区、天鹅社区开展义诊。

10月1日起,株洲恺德心血管病医院新华路门诊先后开展了“结关关爱日”“防治中风和关节关爱日”“中医健康义诊日”“心血管健康关爱日”等活动。

10月8日,该门诊开展了此次系列活动的最后一场——“全国高血压日”活动。

## 自制药酒下肚 3名男子中毒了

用于泡酒的乌头属药材含有剧毒

株洲日报讯(全媒体记者/刘平 通讯员/张曦予) 近日,市中心医院创伤重症监护室同时收治3名食用药酒中毒患者。经诊断,三人属于乌头碱中毒。

3名患者为亲属关系,来自醴口区。事发当天,三人聚餐,其中一人拿出自制药酒招待另外两人,称能治风湿。当天下午,三人出现醉酒状态,家人呼喊无反应。家属发现不对劲,拨打了120。

随后,三人被救护车送到市中心医院创伤重症监护室。医生多方了解情况,迅速做出“药酒中毒”诊断,对患者采取补液、利尿、导泻及维持内环境稳定等对症处理,安排专科护理团队连日积极救治。几天后,患者康复出院。

医生介绍,秋冬季节,选择中草药浸酒补食的人群逐渐增多。川乌、草乌、附子、雪上一枝蒿等乌头属毛茛草本

植物,因具有抗炎、祛风湿、温经止痛等作用,其根茎在民间常被用来泡制药酒、制作药膳。这些乌头属药材来源途径简单,在农贸市场有售,也可自行采摘。但这些乌头属药材中最典型的活性成分是乌头碱,是剧毒类生物碱,对神经系统、心脏等具有强毒性。泡制不当,如泡酒服用,酒精与乌头碱有协同作用,能增加乌头碱在体内的浓度,从而增强乌头碱的毒性;用法不当,如煎药时间不足或生用;误服、过量服用或者个体差异等因素均易造成乌头碱中毒。

医生提醒,乌头属药材不能作为普通药膳、普通食品食用。使用前必须遵医嘱泡制、禁用生品。与其他药物配伍时,必须充分水煎后,再与其他药物同煎。此外,对于肝功能不全的患者以及需长期服药的患者,宜调整用药剂量。

**爱在人间**

爱心不放假 国庆献热血

10月1日当天,多位市民来到街头的献血屋,通过无偿献血方式传递爱心,帮助他人。有献血者表示,献血是帮助他人的善举,在国庆节当天献血,感觉这个假期过得很有意义。图一为市民周立新在献血屋参加无偿献血活动。图二为罗志珊(左)、李秋云(中)夫妇,及家属罗素红(右)在献血屋参加无偿献血活动。

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/彭碧莹 摄

公益广告

重阳

重阳佳节 相伴左右  
2024/10/11

株洲日报宣  
设计/左骏