



彭筱平

构建立体化高血压防控体系

省直中医院筹建高血压达标中心

受疫情影响,近期,省直中医院高血压门诊建议病人:非必要尽量不来医院。高血压患者李娟致电省直中医院高血压门诊,咨询长时间宅在家里是否对控制血压不利。值班医生建议她在家放松心情,加强运动。“广场舞视频、八段锦视频,还有很多线上的运动APP都可以利用……”

省直中医院内科主任彭筱平证实,目前,该院正在加速筹建高血压达标中心。去年底开始,该院正式开设高血压门诊,目前正在加强与各基层社区医疗服务中心、基层医疗卫生机构的联系。“我们希望通过高血压达标中心建设提升自身影响力,将防控经验在基层医疗卫生机构推广。通过示范基地与基层医疗卫生机构相结合,上下一体,打通高血压防治的‘最后一公里’,构建立体化高血压防控体系,最终实现高血压患者血压的全面达标。”

2.7亿患者,其中七成多血压控制不达标

笔者了解到,建设高血压达标中心是新时期“健康中国”的新要求。当前,我国的高血压患病管理现状不乐观。国家希望通过创建,提升各地高血压的治疗率和控制率,加强高血压规范化诊疗,从而最大限度地降低心血管疾病发病和死亡的总体风险,进而提升我国慢性病防控水平。

彭筱平介绍,目前,心血管疾病是我国居民的第一位死因,占总死亡人数构成的40%以上,而每3例心血管疾病死亡中便有1例归因于高血压。据统计,我国高血压患病人群已达到2.7亿,但我国接受治疗的高血压患者中,76.1%的患者血压控制未达标。“所以,我们的创建迫在眉睫了。”他说。

梳理临床遇到的问题,彭筱平认为,当前株洲和全国一样,高血压管理存在“三大顽疾”。“主要表现为‘三高、三低和三不’。”他解释,三高,是指高血压的高患病率、高致残和高死亡率;三低,是指我们的患者低知晓率、低治疗率以及即便治疗了也是低控制率;三不主要是指接受治疗的患者不规律服药、不遵医嘱不吃药以及不爱吃药。

呼吁患者家庭监测,高危群体主动来门诊体检

针对这些问题,他呼吁每一个高血压患者都应该尽可能进行非常全面的血压监测。

“有些病人来看病时会进行诊室血压测量,但诊室血压测量很长时间才测一次,肯定不够,病人要在家里进行家庭血压监测,我们对每一位来门诊检查的病人都做了提醒,也通过门诊建立了相关病患微信群,提醒他们定期进行家庭血压监测。”彭筱平说。

此外,鉴于高血压的低知晓率,他还建议高血压高危群体——有家族遗传的、超重肥胖的、广“大烟民”、年龄较大人群主动到门诊做检查,排除高血压,做到防患未然。

“我们的建议是:18岁及以上成人定期自我监测血压,血压正常高值人群和其他高危人群要经常测量血压;40岁以下血脂正常人群每2至5年检测1次血脂,40岁及以上人群至少每年检测1次血脂,心脑血管疾病高危人群每6个月检测1次血脂。”彭筱平说。

中心认证严格,后续如何运行?

笔者了解到,高血压达标中心认证规范、严格。据悉,高血压达标中心建设认证标准以医联体或医共体为单位进行评估,从院方支持、组织机构、管理制度、专业要求、质控要求以及持续改进6个维度进行考评,符合建设标准的单位才可进行高血压达标中心建设工作。相关要求对牵头医院和社区医院的医师团队、医院设备、患者教育等方面均有细致规定。同时其质控标准严格,要求医疗机构采用云平台管理高血压患者的时长不低于3个月、持续管理高血压患者的数量不低于500人、院内高血压患者的达标率不低于50%以及指南推荐的单片复方制剂的使用比例不低于20%等。

另外,高血压达标中心建设从3个方面对高血压患者进行防控。首先,也是关键的一点,对危险因素的控制;第二,是对不同危险程度的人群进行分层管理、预防和治疗;第三,强调全民的健康意识,通过三个方面的努力实现高血压患者的全程管理。

目前,省直中医院高血压达标工程稳步推进。作为省内第一批三甲中医院,该院率先在全省中医系统筹建高血压达标中心,2018年已被株洲市卫健委授牌“株洲市高血压中医临床中心”,具有较好的基础条件。

后续有哪些创新?中心预备如何运行?彭筱平介绍,中心注重强化高血压健康教育宣传,倡导控烟、限酒、限盐等健康生活方式,以减少高血压的危险因素发生。同时,中心建立综合的一体化中西医干预措施,对高危人群倡导定期体检,实现早发现、早控制,分阶段稳步开展社区高血压患者自我管理。通过医患双方的共同努力,较好的实现了控制患者血压、提高患者依从性的项目目标。

“这是迫在眉睫的工作,也是全新的一项工作。我们希望通过努力提升高血压控制的达标率,倡导分级诊疗、共谋双向转诊,为帮助患者实现血压达标和慢性病防控探索出一条行之有效、可广泛推广的新途径。”他证实,后续将从规范高血压诊疗流程、加强患者随访管理、加强基层医师培训、提高患者认知及治疗的依从性入手,建设、运行高血压达标中心,让更多患者受益,最终助力心血管突发事件下降拐点的早日到来。

新冠肺炎提醒我们——

管理好血压多重要

朱洁

核心提示

每天更新的新冠肺炎疫情数据显示,这种传染病对不同的人,打击程度是不一样的。如果病人有基础疾病,比如高血压、糖尿病等,且治疗不及时,那么病情演变为重症和危重症的比率较高。

本期健康周刊邀请省直中医院内科专家彭筱平,为大家科普基础疾病中的高血压。在全国抗击新冠肺炎疫情的背景下,彭筱平认为,各地应落实好国家卫健委发布的《关于加强新型冠状病毒感染的肺炎重症病例医疗救治工作的通知》,重点关注老年人和有基础疾病的特殊人群。他呼吁,患有高血压等基础疾病的人,要提高认识,按时作息,调整心态,管理好血压。

典型病例

降压药配酒,“说走就走”?

春节,同亲人共庆佳节,少不了饮酒,更有俗语“饺子配酒,越喝越有”。但对于长期服用降压药的人群来说,这句话很有可能演变成“降压药配酒,说走就走”。

这不,在汉阳46岁的周先生就因为过年亲友聚会太高兴,饮下大量白酒,甚至就着白酒口服降压药,结果酒席还没散,自己便被送进了医院。

据了解,周先生患高血压5年,一直口服降压药物,为图方便,他经常随手就拿起身边的茶水和饮料服药。大年初二,周先生与久未相见的亲戚朋友碰面后,因气氛热烈,高兴之下连着喝了7两白酒。想起今日的降压药还没吃,他又顺手拿起白酒服药,谁知服药后没多久,周先生便昏倒在地,意识丧失,吓坏了家里人。短暂昏迷几分钟后,周先生清醒过来,感到持续性胸闷心慌、恶心想吐,难以缓解,家人赶紧将他送往医院就诊。

“喝酒不吃药,吃药不喝酒”,在服用降压药的朋友们需要特别注意自己的药中是否有硝苯地平、利水平、卡托普利这些药物,在吃下这些药的同时,再饮酒非常容易使得血管受到刺激而引发的血压异常波动、休克甚至危及生命。

还有更严重的是,如果身边还吃安眠药的朋友,饮酒也是万万不可。

那在一些场合不可避免地摄入酒精怎么办呢?酒后代谢一般喝完酒24小时内可通过肝、肾代谢,如喝酒以后血压很高或者伴随不适,可以在紧急情况下服用有降压药,如再有不适可到医院就诊。因为饮酒、饮适量的酒、各种酒掺杂等情况对身体的损害是不一样的,代谢程度也不一样,建议正常情况24小时以后服药,有宿醉情况72小时后服药,建议少饮酒,规律生活,健康生活。

目前,仍是心血管疾病高发的季节,气温下降,血管会收缩,血压升高,心脏负担就加重,易诱发心血管疾病。如有不适,请立即拨打胸痛中心急救电话就诊:28290076、28290259。

医生点评:

这是去年湖北的一起真实案例。希望大家记住:降压药物外,如抗生素等多种药物与酒精相互作用后都会产生不良反应,患者在服药期间应谨记医师嘱托吃药后不喝酒,喝酒后不能吃药。

那在一些场合不可避免地摄入酒精怎么办呢?酒后代谢一般喝完酒24小时内可通过肝、肾代谢,如喝酒以后血压很高或者伴随不适,可以在紧急情况下服用有降压药,如再有不适可到医院就诊。因为饮酒、饮适量的酒、各种酒掺杂等情况对身体的损害是不一样的,代谢程度也不一样,建议正常情况24小时以后服药,有宿醉情况72小时后服药,建议少饮酒,规律生活,健康生活。

目前,仍是心血管疾病高发的季节,气温下降,血管会收缩,血压升高,心脏负担就加重,易诱发心血管疾病。如有不适,请立即拨打胸痛中心急救电话就诊:28290076、28290259。



家庭监测血压



健康食品



居家运动

健康科普

高血压患者需注意哪些事项?

- 1. 不要大吃大喝**
面临疫情,高血压的患者也只能乖乖的待在家里。可是对于确诊为高血压的人群,一定要注意饮食,制止大吃大喝,制止过量的摄入食盐。春节鲜味佳肴甚多,高血压的人群一定要管住嘴,不能暴饮暴食。
- 2. 不要三餐不定**
睡到日上三竿应该是现在大多数人的真实写照了,不能外出加上天气严寒,许多人都选择宅在床上,两餐当一餐吃。可是对于高血压的患者,一定要注意定时饮食,制止三餐不定,三餐不定容易加剧高血压,导致并发症的发生。
- 3. 不要作素素乱**
高血压的患者一定要注意不要养成陋习的作息,夜生活过于频繁,恒久熬夜是高血压患者的大忌。作息不规律容易导致血压居高不下,诱发并发症。
- 4. 不要不规则用药**
高血压的患者宅在家的时

候,生活习惯的改变会导致大家忘记用药的情况。建议需要恒久用药的人群一定要严格遵守用药时间,制止断服的情况。在疫情还没有找出治疗方法之前,建议大家少出门。所以高血压的患者一定要备足降压药,淘汰因买药外出的时机。

5. 适当运动
运动对于高血压的患者是有益的,虽然现在不能外出举行体育锻炼,可是在家同样也能努力锻炼。大家不能因为这一特殊时期,天天葛优躺。缺乏运动这不仅容易长膘,还容易加重高血压的情况,大家不妨多做一些能在室内举行的运动。

6. 定时排便
不管有没有便秘,都要养成天天定时排便的习惯。如果是天天在家躺着,定期排便的习惯容易被打破。对于一些习惯早上排便的人群,建议也需要早起。多吃润肠通便的食物,这样也能预防大便干结,制止排便时用力所致的血压升高。



上下一体 打通高血压防治“最后一公里”