

# 怎样让高血压降下来?

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 徐铭怿

10月8日是全国高血压日。市中心医院心内科主治医生余辉建议,18岁及以上成人应定期自我监测血压,至少每年测量1次血压,关注血压变化。



## A 大多数患者起病隐匿

“平时主要靠药物控制血压。”朱先生今年53岁,3年前因经常头痛,到医院检查发现患有高血压,自此家里常备着降压药物和电子血压计。

“血压控制得还行。”朱先生介绍,除规律用药外,还改善了生活方式,如低盐、低糖、低脂饮食,合理运动。

“高血压是最常见的慢性病之一,大多数高血压患者起病隐匿,缺少典型的症状。”余辉表示,有的患者可表现为头晕、头痛、耳鸣、后颈部不适,记忆力下降,注意力不集中和失眠等。当出现心、脑、肾等靶器官损伤时,可表现为相应的临床症状。高血压是心脏病、脑卒中、

肾病发病和死亡的最重要危险因素。

“当出现头疼,部位多在后脑,并伴有恶心、呕吐等症状;眩晕,失眠,肢体重,常见手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感,手指不灵活等症状时要警惕高血压。”余辉介绍,有高血压家族史者;体重超过标准体重20%者;日食盐量超过10g以上者;每日饮高度白酒超过100g者;每日吸烟一包以上,且超过1年者;持续服用口服避孕药物超过1年者;特别的职业或生活习惯如经常接触噪音、经常处于高度紧张的状态、经常熬夜者;合并有糖尿病者或肾脏疾病人群等属于高血压高危人群。

在未使用降压药物的情况下,非同日3次诊室血压测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ,可诊断为高血压。家庭连续规范测量血压5-7天,平均血压 $\geq 135/85\text{mmHg}$ 可考虑诊断为高血压,建议就诊。

“不要等高血压出现症状后再治疗。”余辉介绍,人体代偿机制比较强,如果出现了高血压,但是没有感觉任何不适,也许不会放在心上,但是过高的血压无时无刻不在影响着心脏以及肾脏,当这些影响日积月累,就会导致后续的各种并发症的出现。

“大部分高血压属于原发性高血

压,一般不能根治,需要长期服药治疗。只要坚持规律服用降压药物,科学降压,心脑肾并发症风险就会下降。”余辉表示,不盲目相信非法广告或伪科学宣传,不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药治疗。降压治疗的血压目标:单纯高血压患者,血压降至140/90mmHg以下,可耐受者建议降至130/80mmHg以下;合并糖尿病、慢性肾脏疾病、冠心病或心力衰竭的患者应降至130/80mmHg以下;80岁以上患者降压目标在上述目标值基础上可适当放宽。“大多数高血压是可以控制的,控制不佳者应及时就医。”

## C 按医嘱服用降高血压药

高血压患者日常生活中要注意,控制体重;减少钠盐的摄入,每人每天食盐量不超过6克为宜。每天吃新鲜的蔬菜和水果,以便补充钾盐,少吃或不吃动物内脏及肥肉等,以减少脂肪的摄入。糖尿病患者要控制好血糖;戒烟限酒、适当运动,同时减轻压力,尽量避免在吵闹或使人紧张的环境中工作、生活;按医嘱应用降高血压药,避免自行调整降压药的种类或停用,在应用降压药时要尽量减少血压时高时低不平稳的血压状态;要定期检查心脏彩超、颈动脉彩超、肾脏彩超、心电图、血糖、血脂、血同型半胱氨酸、眼睛视力的变化

等,从而能尽早的发现高血压的并发症,进而得以早期的干预和治疗。

“患者不要自行停药。”余辉提醒,高血压是不能彻底治愈的,血压之所以正常,是因为药物的原因,而一旦停药,会使得血管的伸缩性受到严重的挑战。在停药之后有些人会出现严重的停药反应,血压会飙升至一个更高的高度。所以,高血压患者要想提高生活质量,要配合医师的降压方案,定期检查血压,家里时刻准备好急救药物,不可随便停药,更不能随便加药,药品的调整需要医师根据血压情况来适当增减。

血管也是人体的细胞组织组成的,因此当人老了,血管自然也会老化出现问题,再加上生活上的诸多因子刺激,导致高血压看起来难以预防,甚至有人认为根本预防不了。对此,余辉表示,“养成良好的生活习惯,还是可以大大降低发病率的。”

坚持运动,经常性的身体活动可预防和控制高血压,如健走、游泳、太极拳、家务劳动等,活动量一般应达到中等强度。

限制食盐摄入,高盐饮食显著增加高血压患病风险,成人每天食盐摄入量不超过6克。除了少吃盐,也需要减少

含有盐成分的其它食品摄入。

减少摄入富含油脂和高糖的食物,

限量使用烹调油,多吃蔬菜和水果。

少吃快餐,尽量在家中就餐,可利于

控制脂肪、盐和糖的摄入量。

吸烟有害健康,吸烟者应尽早戒烟。

余辉表示,18岁及以上成人应定期自我监测血压,至少每年测量1次血压,关注血压变化。超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群和血压为正常高值者(120~139/80~89mmHg),应经常测量血压。

# 并非只有狗才能传染狂犬病

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

和心爱的宠物遛街逗玩是一件惬意的事,但如果发生宠物抓伤咬伤人就不美妙了。什么是狂犬病?如何预防狂犬病?市疾控中心免疫规划科负责人王启龙对此进行了介绍。

## 多种动物可传染狂犬病

小魏是猫狗爱好者,因为比较孤单,去年买了一只暹罗猫陪伴。由于猫狗刚到新家,比较生,小魏在逗玩的时候,被抓伤了,赶紧到医院接种了狂犬病疫苗。

“看到猫狗,我都是远远避开的。”家住金桂路附近的小张说,下班回家,经常可以看到小区内有狗狗玩耍,有时狗跑过来围着自己转,虽然很可爱,但还是有点担心被咬。“除了疼痛,还担心患上狂犬病。”

“狂犬病是由狂犬病病毒感染引起的一种动物源性传染病。”王启龙表示,传播途径主要有两个:患有狂犬病的宿主动物咬伤和抓伤所致;开放的皮肤和黏膜被含有狂犬病病毒的体液或者组织所污染,例如被发病的动物舔舐口腔等粘膜或者尚未愈合的伤口,都可以传播病毒。狂犬病

临床大多表现为特异性恐风、恐水、咽肌痉挛及进行性瘫痪等。潜伏期通常为1-3个月,一周以内发病或者1年以上再发病的情况均极为罕见。患者一旦发病后,几乎100%死亡。

王启龙介绍,狂犬病也并非只有狗能传染。狂犬病在自然界的储存宿主动物包括食肉动物和翼手目动物,这些动物都能传播狂犬病病毒。我国人类狂犬病主要由犬导致,其次是猫,常见的高风险传播狂犬病动物还包括狼、狐狸、蝙蝠等。

## 根据受伤程度采取不同处理措施

王启龙说,“狂犬病目前无有效治疗手段,及时、科学、规范的进行暴露后预防处置是预防狂犬病最有效的手段。”

首先要判断受伤的严重程度,然后再据此采取不同的处理措施。与动物仅有普通的接触或喂养动物,以及被舔的皮肤部位完好时不需要进行任何处理。

然而一旦有下列情况发生,应立刻就医:如果皮肤被轻咬或者仅有轻微抓伤或擦伤而无出血时,属于II度暴露,需要对

伤口进行处理,同时接种狂犬病疫苗。如果皮肤被咬伤或抓伤有出血、皮肤破损的伤口被舔、粘膜被动物体液污染,属于III度暴露,则在伤口处理之后、疫苗接种之前,还需要在伤口周围注射狂犬病的被动免疫制剂。确认为II级且免疫功能低下的,II级暴露位于头面部且致伤动物不能确定健康时,也按照III级暴露处理,也就是需要注射狂犬病免疫球蛋白。

任何一次暴露后均应当首先、及时、彻底地进行伤口处理。如果被狗咬伤,对于轻微伤口,不导致生命危险的情况下,建议第一时间自行处理伤口,可以用肥皂水或其他弱碱性清洗剂和一定压力的流动清水交替清洗咬伤和抓伤的伤口,然后及时到犬伤门诊(也叫狂犬病暴露预防处置门诊)进行后续处置。

王启龙介绍,虽然被狗抓咬后不一定得狂犬病,但正常人被疯狗咬伤后不做任何处理,会增大得狂犬病的风险。

## 文明养犬、出门遛猫狗要拴绳

目前,接种疫苗有两种程序,一种是

传统的五针法,就是0、3、7、14、28天各打一针,另一种是211程序,就是首次来打两针,7天来打一针,21天再打一针。

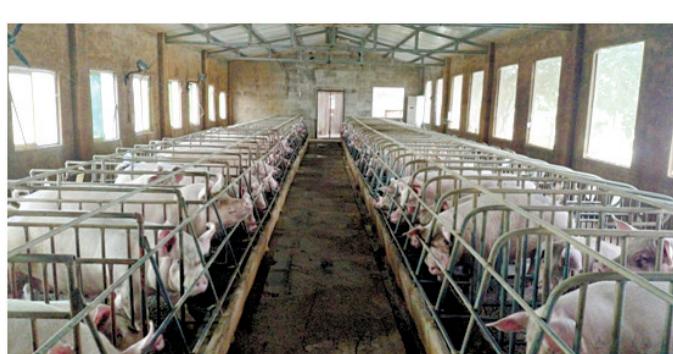
“虽然狂犬病有疫苗预防,但给人打疫苗是最后防线。”王启龙说,最好的方式还是,文明养犬,及时给家养的狗和猫接种疫苗,不要轻易遗弃;出门遛猫狗要拴绳,减少对他人的伤害;我们也要学会与猫狗友好相处,了解猫狗的肢体语言;如果被猫狗咬伤,要及时到犬伤门诊,进行狂犬病暴露预防处置。

不要招惹动物,尽量避开疯狗;不要打扰在进食、睡觉或看护幼崽的狗;不要向狗扔棍子或石子;不要接近那些拴着的狗和栅栏后面的狗;不要快速地跑近或靠近狗。狗受到惊吓或感到恐慌时会咬人。

如果遇到疯狗追赶,最好不要突然转身跑开,不要直接瞪视狗的眼睛,事实证明静止不动或放慢动作可以减少被狗攻击的可能。眼睛盯住地面,然后缓慢向后移动,逐渐离开。如果遇到疯狗攻击,则要将身体蜷起,保护头面部。

## 嘉鱼农商行

# 1592万助力县域生猪养殖产业复苏



本报讯 通讯员陈醇、蒋笋报道:9月29日,嘉鱼顺泰生态农场出售商品猪100头。至此,该农场今年累计出栏肉猪突破500头,仔猪700头。望着一车车膘肥体壮的商品猪纷纷驶向咸宁、武汉、长沙等地,嘉鱼农商行工作人员上前紧紧握住农场主张勇的手:“我们的努力,终于有了回报!”

嘉鱼顺泰生态农场是咸宁市级生猪养殖示范合作社,年出栏商品猪2500头,也是农商行的老客户。年初突如其来的疫情,让农场资金顿时紧张起来,一边是存栏生猪271头暂时无法出售,且需要饲料;一边是育种季需购进猪苗,扩大生产;还有50万元贷款本息及人工工资需要支付。张勇心里像堵了块大石头,喘不过气。

嘉鱼农商行工作人员了解情况后,果断地说了一个字:贷!他们坚信:生猪事关国计民生,猪肉市场不可替代,疫情一定会被战胜。顺泰农场三天内获得了100万元的贴息贷款(增贷50万元),综合利率仅为2.25%。

同时,该行对全县200多家生猪养殖户进行了逐一走访,发现顺泰农场的现象普遍存在。该行在用好、用足当前政策的基础上,申请人民银行专项再贷款,让符合条件的生猪养殖户全部享受优惠政策,对县域生猪产业给予保护性扶持。截止10月12日,该行累计向139户生猪养殖户,发放贷款1592万元。

生猪产业保住了,目前全县生猪存栏总数超过10万头;生猪的春天来了,疫情平稳后,猪肉价格一直走高;农商行人和养猪人心中的石头也落下来了。

## 通山农商行

# “五部曲”开展党风廉政建设

本报讯 通讯员汪丽娜报道:9月22日,通山农商行到县图书馆党风廉政教育基地开展以“强化清廉实干担当 聚力决胜全面小康”为主题,第二十一个党风廉政建设宣传教育月活动。

写廉政字。该行组织党员在县图书馆廉政文化创作基地进行廉政主题字画现场创作,全体党员参观廉政书画展。

读廉政书。该行组织党员干部诵读廉政文献,进一步提升广大党员的思想觉悟,不断加强和改进工作作风。

答廉政题。组织党员使用“学习强国”平台进行理论学习,在县图书馆积极参与廉政答题。

小微金融店小二 三大银行农商行



## 全市卫健系统

### 开展“大培训、大练兵、大督查”活动



本报讯 记者刘念、通讯员姚国薇报道:9月27—28日,为进一步加强全市卫生健康监督机构执法人员在新型冠状病毒肺炎疫情防控形势常态化下的应急处置能力,提升日常监督执法水平,市卫健委综合监督执法局组织市县两级卫生健康监督机构执法人员开展了疫情防控监督执法培训,分集中授课、实地演练、文书评比三个阶段进行。

此次培训是全市卫生健康系统“大培训、大练兵、大督查”活动的一个环节。为科学精准做好常态化疫情防控,持续抓紧抓实抓细外防输入、内防反弹工作,切实维护广大人民群众生命安全和身体健康,巩固来之不易的疫情防控成果,近期,全市卫生健康系统开展了“大培训、大练兵、大督查”系列活动。

市疾控中心组织对全市疾控系统PCR实验室技术人员开展为期两个月的核酸检测能力提升培训,该培训班于9月15日圆满落幕;9月27日,对市级流调队成员和县级流调队疾控中心骨干队员进行流调培训;9月28日,对全市疾控系统消杀专业技术人员和主要负责人进行消毒与病媒生物防制培训;9月29日,对全市PCO公司专业技术人员和主要负责人进行消毒与病媒生物防制培训。

9月21日,市卫生健康委组织对各县市区卫生健康局生物安全负责人、全市二级以上医疗机构病原微生物实验室管理人员和技术人员、各疾病预防控制中心生物安全负责人和实验室负责人共计90余人进行病原微生物实验室生物安全培训。

据了解,本次“大培训、大练兵、大督查”活动以专业化培训为主线,以岗位练兵为抓手,以专项督查为重点,大力开展全系统理论知识学习、全行业专业技能培训、全链条应急演练、全岗位技术比武和全环节专项督查活动,着力解决疫情防控中存在的短板、漏洞、弱项,着力提升卫生健康部门突发公共卫生事件专业应对处置能力,着力构建科学精准常态化疫情防控长效机制,织密织紧公共卫生防护网,筑牢筑实维护人民群众健康的“隔离墙”。

## 通山县卫健局

### 召开“一感一度一率一评价”动员会

本报讯 通讯员熊丹报道:为深入推进社会治安综合治理,创造更加和谐安定的区域环境,进一步提升平安创建工作知晓率、参与度,扩大“一感一度一率一评价”的影响力,近日,通山县卫健局召开了“一感一度一率一评价”动员大会,全县卫健系统二级单位负责人及局机关全体干部职工130余人参加。

会议要求,各单位要加强学习,提升对平安创建工作的思想认识,努力从自身做起,自觉维护城市荣誉,增强集体荣誉感;要强化宣传解读工作,积极组织开展“一感一度一率一评价”宣传,营造浓厚创建氛围,要充分利用人口普查、扶贫入户等机遇,走访城乡居民户,发放宣传资料、宣传物品和“一感一度一率一评价”测评问卷,动员全县城乡居民参与、支持平安通山建设;要做好隐患排查工作,认真做好模拟测评活动,针对测评中出现的问题,积极化解和解释,争取满意答复。

## 通山县卫健局

### 开展党风廉政建设“六廉”活动

本报讯 通讯员熊丹报道:为深入推进党风廉政建设,进一步增强党员干部廉洁观念,提高拒腐防变能力,切实做到廉政、为民、务实和清廉,9月28号上午,通山县卫健局组织全体在职党员干部到县图书馆开展党风廉政建设宣传“六廉”(学廉、看廉、听廉、写廉、谈廉、测廉)系列活动。

活动现场,党员干部听廉政党课、参观廉政书画展、写廉政字、读廉政书、答廉政题、看廉政片。阮仕虎表示,“这次活动,为我们全体党员干部精心烹制一份廉政教育的精神大餐。用生动的图文资料、典型的案例介绍,让全体党员受到了深刻的教育和警示,也认识到全面从严治党向纵深推进的深远意义,让我们受益匪浅。”

## 通山农商行

# “五部曲”开展党风廉政建设

看廉政片。该行组织党员干部集中观看廉政警示教育片,要求大家以案为戒,以人为鉴,警钟长鸣,努力提升政治鉴别力和纪律意识,始终将纪律和规矩挺在前面,做到讲忠诚、守纪律、进一步强化全体党员干部红线意识。

听廉政课。县委党校副校长围绕学习《习近平谈治国理政》第三卷作专题辅导报告。讲座受到广大党员干部的热烈欢迎和广泛好评。大家纷纷表示,作为党员干部要自觉走在前、作表率,带头学好用好习近平新时代中国特色社会主义思想,做到学思用贯通、知行统一。