

“10.8”全国高血压日

关注血压,守护心血管健康

本报记者 李嘉

今年10月8日是第27个全国高血压日,主题是“健康体重、理想血压”。市中心医院心脑血管专家呼吁,关注血压、关注心脏健康,科学监测血压,保持健康生活方式。

高血压——无声的杀手

高血压被称为“无声的杀手”,它通常没有特异性症状,在不知不觉中损害我们的心血管健康。高血压是以血压升高为特征的一种疾病,在未使用降压药的情况下,三次非同日测量上肢血压,收缩压 ≥ 140 mmHg,舒张压 ≥ 90 mmHg(诊室血压),即可考虑诊断为高血压。

高血压会损害我们的肾脏、心脏、脑血管、眼底、主动脉、四肢动脉等多个器官及部位,增加患心脏病、中风、肾病的风险,甚至可能导致视力下降和认知功能下降。因此,正确认识高血压,管理好高血压对我们很重要。

高血压易发人群主要包括:高血压家族史,高盐饮食,超重、肥胖及腹型肥胖,高龄,吸烟,过量饮酒,心理压力,肿瘤治疗等人群。

如何科学监测血压?

晨起测量血压应在排尿后、未服用降压药、早饭前,晚间测量应在睡觉前,每次应按规范测量2-3次。推荐使用经过准确性验证的上臂式电子血压计,不建议使用水银血压计。

测量前必须保持坐位安静休息至少5分



钟后,再测量上臂血压,上臂应置于心脏水平;测量时身体坐稳挺直,脱去较厚的衣物,裸露手臂或贴身衣物(不可将厚衣服卷起堆积在手臂上),臂带中心处与心脏处于同一水平。注意家庭血压与在医院测量血压的诊断标准不一样,如果是自己在家测量的血压,收缩压(高压) ≥ 135 mmHg、舒张压(低压) ≥ 85 mmHg就要考虑是高血压了。

对于大多数高血压患者(包括合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者),血压应控制在130/80mmHg以下,对于80岁及以上老年患者朋友,耐受良好的情况下,可控制在

140/90mmHg以下。遵医嘱,早发现,早治疗,在监测的过程中,如果发现血压超过130/80mmHg时,就要引起警惕。一旦被诊断为高血压,应尽早开始调整生活方式,并遵循医生的指导进行治疗,坚持长期服药对于高血压的管理是非常重要的。鼓励选择长效降压药物,将血压平稳降低到标准水平。

如何保持理想血压?

均衡饮食。减少盐、糖和饱和脂肪的摄入。根据世界卫生组织推荐,成人每人食盐摄入量不超过5克/日,可以使用盐勺等工具量化盐的摄入量,用低钠盐替代部

分普通食盐;日常饮食还应限制饱和脂肪酸摄入,坚持以植物性食物为主,动物性食物适量的膳食模式,做到食物多样、三大营养素供能比例适当。

控制体重。体重指数(BMI)是根据一个人体重的公斤数和身高米数的平方计算出来的。计算的方法就是用体重的公斤数去除以身高米数的平方,体重指数每增加5kg/m²(体重指数=体重kg \div 身高m²),发生高血压的风险增加49%。超重(24 \leq BMI < 27.9)和肥胖者(BMI ≥ 28)应合理控制体重,18岁及以上成年人人群体重指数应为18.5-23.9kg/m²,并应合理控制腰围,男性<85cm,女性<80cm。

适量运动。坚持有规律的运动,保持充足身体活动、减少久坐时间,每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车。提倡结合多种形式的抗阻(力量)训练,如举重、俯卧撑等,增强肌肉力量,提高身体代谢率,并辅以柔韧性训练。

戒烟限酒。吸烟(包括传统烟和电子烟)会导致血压升高,戒烟对降低血压和改善整体健康至关重要。同时限制酒精摄入量,高血压患者更不宜饮酒,如有饮酒习惯的高血压患者朋友建议戒酒。

保持良好心态。长期精神紧张或焦虑、抑郁状态等可增加高血压的发病风险,保持良好的心态,学会放松和调节情绪。必要时积极寻求支持和接受心理干预。

开启健康“心”生活

本报记者 李嘉

9月29日,是第25个世界心脏日,今年的主题是“心行合一”,市中心医院心血管内科专家通过健康大讲堂和公益义诊等方式,向百姓普及心脏健康知识,倡导健康生活方式。

心脏病诱发因素有哪些?

专家介绍,心脏病是一类常见的循环系统疾病。常见的心绞痛、心肌梗死、高血压、心律失常、心功能不全及心衰等疾病都是多发的的心脏疾病。

高血压。高血压是发生冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称“冠心病”)的重要危险因素,无论是收缩压还是舒张压增高,发生冠心病的危险性都随之增加。血压愈高,动脉粥样硬化程度愈严重,发生冠心病或心肌梗死的可能性愈高。

血脂异常。血脂的检查项目主要有总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇。其中高密度脂蛋白胆固醇对心血管是有益的,而低密度脂蛋白胆固醇会沉积于心血管的动脉壁内,逐渐形成动脉粥样硬化斑块,使血管狭窄或堵塞,增加患心血管疾病的风险。低密度

脂蛋白胆固醇水平越高,患心血管疾病的风险就越大。

糖尿病。糖尿病患者发生心血管疾病的危险性增加2-4倍,冠心病是糖尿病患者最常见的并发症之一。高血糖会损害血管内皮组织,破坏血管壁的完整性,如此一来,血液中的“坏胆固醇”就更容易进入血管壁并沉积,久而久之形成斑块,进而引发心血管疾病。

慢性肾脏病。2型糖尿病、心血管疾病、慢性肾脏病,往往会出现在同一个体身上,是“相伴相生”的关系,因此如果有慢性肾脏病,就要警惕心血管病的发生。

代谢综合征。代谢综合征集多种代谢紊乱于一身,主要包括腹型肥胖、高血压、高血糖、血脂异常和高尿酸血症,以上这些都是心血管病的危险因素。

专家强调,秋季天气干燥,早晚温差大,是心血管病的高发季节,除了以上危险因素,抽烟、睡眠障碍、空气污染等都会增加心脑血管疾病的发生风险。

心脏病有哪些症状?

胸闷胸痛。胸痛是冠心病最常见和典

型的症状,患者常会感觉胸口产生重物压榨感。但是,心绞痛个体差异较大,有时可误诊为消化不良或烧心,有时疼痛还经常发生于肩部、颈部、下巴、臂膀或背部上方,易误诊为肌肉拉伤等。

专家表示,这种情况是比较危险的,若胸闷持续一段时间后会愈演愈烈,甚至出现剧烈疼痛的话,则可能演变为严重的心梗,应尽快赶往医院救治。

呼吸短促。爬一段楼梯就气喘吁吁,而过去从来没有这种现象,应警惕心脏问题,躺下时出现呼吸问题,很可能是心脏呼吸短促。

浮肿。心脏泵血能力减弱,无法及时排出身体组织的废物液体,可导致身体浮肿的发生。一般心脏引起的浮肿是从脚踝、手指等肢体末端开始。

肠胃不适。很多人不会想到肠胃不适也会与心脏病有关,因此延误病情。

焦虑不安。在情绪稳定时仍觉心悸、心慌、坐立不安时应考虑是否存在心脏病。

如何保护心脏?

保持健康的饮食习惯。保证足量的新

鲜水果和蔬菜,还可以选择全谷物食物、瘦肉、鱼类、坚果和低饱和脂肪的食物。同时要限制盐、糖和脂肪的摄入,合理搭配三餐,避免暴饮暴食,戒烟限酒,保证睡眠充足。

锻炼,动则有益。每天进行30分钟中等强度的有氧运动和每周规律的抗阻运动是很好的预防心血管疾病的方法。运动时应尽量由家人陪同,气温骤降时减少室外活动。

体重管理。诸多研究都证明肥胖对身体的影响是多方面的。比如,血压、血脂、血糖、睡眠等都和肥胖密切相关。只要体重能控制在合理范围,其带来的大部分导致心脏疾病的危险因素都可以逆转。

别让压力“打倒”你。压力会导致动脉收缩,从而增加心脏病的风险,女性尤其如此。生活要有规律,保持乐观、愉快的情绪,避免过度劳累和情绪激动,注意劳逸结合,保证充分睡眠。

定期体检。定期进行心脏健康检查可以及时发现并处理潜在的心脏问题。30岁以上,尤其是35岁以上的中青年人要勤测血压,定期体检。积极防治“三高”,及时发现并处理潜在的心血管疾病风险。



我市召开全民集中参保动员部署会

本报讯 记者王恬报道:近日,我市召开2024年全民集中参保动员部署会议,研究部署我市2024年基本医保、“惠民保”参保工作。市直相关部门单位、各县(市、区)相关负责人参加会议。

会议通报了2023年全市基本医保参保情况和“惠民保”运行情况,安排部署2024年集中参保工作。与会部门单位负责人就如何推进相关工作在会上作了表态发言。

据了解,2025年城乡居民医保个人缴费标准为400元/人/年,集中参保缴费期为2024年9月1日至12月31日,市民可通过“鄂汇办”手机APP、“湖北医疗保障”微信及支付宝小程序自行办理,申请即办结,快捷方便。

会议要求,与会人员要提高思想认识,压实工作责任,转变工作作风,做到上下联动、协同配合,全力提升参保质量,力争实现应保尽保。要强化宣传引导,全方位、多层次推进医保政策宣传工作,不断提高群众的参保积极性和主动性。要延伸服务点功能,推动参保宣传由“单一渠道”转变为“多元发动”,实现参保服务由“等人上门”转变为“服务上门”。要善于创新工作方法,利用现代信息技术,建立“一人一档”参保信息库,利用大数据精准找人,拓宽参保渠道,提高参保率。

全省儿童健康行活动

走进市第一人民医院

本报讯 记者李嘉报道:日前,“2024年湖北儿童健康行”咸宁站活动在市第一人民医院成功举办。

本次活动由湖北省儿科医疗质量控制中心、儿科医疗联盟、儿童医疗中心、武汉儿童医院携手儿科医疗质量控制中心、市第一人民医院联合举办。

启动仪式上,举行了“2024湖北儿童健康行”授旗仪式,颁发了“2024湖北儿童健康行(咸宁站)”荣誉证书,并宣布“2024湖北儿童健康行(咸宁站)”活动正式启动。在专家义诊环节,来自武汉儿童医院、市中心医院及市第一人民医院的12名儿科专家组成义诊服务团现场为200余名儿童提供了高质量的义诊服务和先天性心脏病筛查。

专家们耐心解答患儿家长的疑问,针对具体病症给出了专业的诊疗建议,医院志愿者们为家长分发了科普宣传资料,赢得了患儿家长的一致好评。

专家还深入儿科门诊、病区进行现场带教查房和质量督导,针对医护人员提出的疑难病例进行了深入探讨和交流,对医院儿科的发展提出了建设性意见。

在学术讲座环节,专家们分别就惊厥诊断思路、心脏超声在儿童川崎病中的应用、心身医学与心理疾病、儿童腹痛的诊断思路等主题进行了深入浅出的讲解,在场的医护人员纷纷表示受益匪浅。



什么是单侧双通道内镜?

本报讯 记者李嘉报道:单侧双通道内镜技术是一种新兴的脊柱微创内镜技术,手术中,只需两个约1cm的切口,在脊柱一侧将脊柱内镜和手术器械分别通过2个相对独立的通道进行手术操作。

相对于传统腰椎后路开放减压手术,单侧双通道内镜技术经通道内镜下减压,可以减少手术创伤,对椎旁肌肉损伤小,能最大程度保留完整的脊柱结构,具有创伤小、出血少、恢复快等优点。

该技术适用于治疗各种类型的腰椎间盘突出症、胸腰椎管狭窄症、轻度腰椎滑脱、神经根型颈椎病、腰椎间盘突出术后复发的翻修等,还可以完成腰椎椎间植骨融合内固定等复杂手术。

在单侧双通道内镜技术辅助下摘除突出髓核组织后,再闭合纤维环上残留的破口,能促进纤维环破口愈合,降低椎间盘突出复发风险。

退休后如何保健?

本报讯 记者李嘉报道:许多老年人退休后,出现了高血压、脂肪肝等问题,每天不是去医院就是吃药,生活十分苦恼,不知该怎么办。

老年病科专家表示,退休老人可以根据实际情况签约家庭医生,按照医生的指导定期体检,规律服药,也可以参加社区开展的健康教育活动,了解掌握健康知识,改变不良生活习惯。

还可以根据身体状况制定健身计划,比如每周跑步3至4次,每次跑步至少半小时,利用社区健身器材锻炼身体,进行适当的力量训练,还可以和邻居一起参加舞蹈课,练习太极拳、八段锦等健身项目。

如何正确“配戴”眼镜?

近视矫正的方法有很多,佩戴眼镜帮助孩子获得清晰的视力是最为常用的矫正方法,那么如何做到“正确配戴”,这里面包含两个方面。第一是要给孩子选择合适的眼镜,是配普通单光眼镜还是配功能性的眼镜或者配OK镜;第二是要正确配戴,例如我们是应该选择常戴不摘呢,还是选择看书写作业的时候戴眼镜,体育课或者户外活动的时候不戴眼镜呢?

先来看第一点,如何给孩子选择合适的眼镜。眼镜的类型包括单光眼镜、功能性眼镜和角膜塑形镜,也就是俗称的OK镜。这三种眼镜分别有不同的适应人群。单光眼镜是指只有一个光学中心的眼镜,这种眼镜就是我们最常见,历史也最为悠久的眼镜,单光眼镜的验配要结合眼轴长度、角膜散光、放松能力、调节能力、调节反应、远视位和近视位这些指标,切不可直接按照电脑验光度数直接验配,对于不同眼位状况的孩子,我们也应给予不同的配镜处方。

功能性眼镜包括:全焦眼镜、环离焦眼镜、渐进多焦点眼镜和抗疲劳眼镜。全焦眼镜和环离焦眼镜的原理是镜片周边度数环形递减,呈阶梯状变化,也就是在视网膜上形成近视离焦环,类似角膜塑形镜的效果,使远视离焦变成近视离焦,而控制眼轴异常增长控制近视的发展。环离焦眼镜适用于眼轴异常发育但是视功能正常的孩子,大角度眼位偏斜的孩子不建议配戴。

渐进多焦点眼镜的原理是镜片上、中、下屈光度逐渐减小,通过下加光减少度数来减少眼睛调节和调节性集合,缓解疲劳,而控制近视的发展。渐进多焦点适用于有内隐斜和调节滞后问题的孩子配戴,有外隐斜问题的孩子不建议配戴。

抗疲劳眼镜是通过下加减少近用度数的方法,克服中心性远视离焦抑制眼轴的增长。抗疲劳眼镜适用于容易产生视疲劳,而且调节不能放松的孩子,表现出的症状是度数发展快,抗疲劳的眼镜不建议大外隐斜的孩子配戴。

我们曾经遇到家长给孩子配了功能性眼镜但是度数反而涨得特别厉害了,后来发现孩子的眼位是不能配戴那种功能性眼镜的,所以大家不要听信朋友的孩子配什么眼镜好或者用什么矫正方法特别灵就盲目的做决定,因为每个人的眼睛都是不一样的,所以不管配什么样的镜片,一定要到专业医疗机构,给孩子的眼睛做全面检查才能确定适合孩子的矫正方案。

接下来说说角膜塑形镜,也就是OK镜。OK镜适合8-40周岁,存在真性近视50-600度,角膜曲率正常、眼压正常、无眼部疾病、无眼部炎症、无眼睑闭合不全的近视患者。OK镜是利用镜片的形态定量修正角膜的弧度,从而暂时降低眼睛的近视度数。OK镜是硬性角膜接触镜,只需晚上睡觉的时候配戴,早晨醒来时摘掉,白天不必配戴眼镜也能拥有比较稳定和清晰的视力,由于很多家长对孩子戴眼镜非常抗拒,所以OK镜成为很多家长的选择。但是OK镜在使用过程中对卫生、适应性的要求都非常高,当孩子感冒发烧生病的时候,OK镜也需要停戴。

关于如何正确配戴眼镜,是常戴不摘,还是看书写作业的时候戴,上体育课或者进行户外活动的时候不戴,都基于对眼睛的度数、眼轴长度、角膜散光、放松能力、调节能力、调节反应、远视位和近视位等这些指标。日常生活中如果出现视力下降的现象,大家一定要及时到专业的医疗机构进行检查,并且要佩戴合适的眼镜,避免出现一些错误的“配戴”方法。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育



郑琼
咸宁麻塘中医医院 主治医师

五行学说,作为中国传统文化的瑰宝,深刻揭示了自然界及人体内部运行的基本规律。它认为木、火、土、金、水五种元素相互关联、相互制约,共同维持着宇宙万物的动态平衡。在人体中,这种平衡同样重要,特别是体现在五官与五脏的紧密联系上。

《灵枢脉度》对人体面部的五个主要器官“目、舌、口、鼻、耳”与五行、五脏之间的关系进行了阐述:“五脏常内阅于上七窍也。故肝气通于目,肝和则目能辨五色矣;心气通于舌,心和则舌能知五味矣;脾气通于口,脾和则口能知五谷;肺气通于鼻,肺和则鼻能知香臭也;肾气通于耳,肾和则耳能闻五音矣。”

五行和谐与否与身体机能正常与否密切相关,哪一项强了弱了都会出现相应的身体症状,所以,了解机体与五行之间的关系也是健康的必要,今天就来介绍一下五行与五官之间的关系。

何为五官——中医五行理论(十)

目

目为肝之窍,目在五行中属木,五脏中与肝相对应,生活中许多重要的信息都是通过眼睛来获得的,肝脏功能正常则为眼睛提供必要的营养物质,并通过疏泄功能调畅气机,促进血液和津液的供给,使其发挥正常的生理功能。肝血充足,眼睛明亮有神;肝血不足,则可能出现眼干眼涩、视力模糊等症。绿色食物入肝,适量食用有助于养护眼睛。

舌

舌为心之苗,舌在五行中属火,五脏中与心相对应,中医认为,舌是心的外候,通过观察舌的变化可以了解心的功能状态,心火上炎则舌尖红如火生疮,心血淤阻则舌质暗紫……为了保持心脏健康,应均衡摄入各种口味的食物,尤其是

苦味食物,因为苦味入心,能养心安神。

口

口为脾之窍,口在五行中属土,五脏中与脾相对应,脾胃健运,则口唇红润有光泽;脾胃虚弱,则可能出现口唇苍白、口干、口苦、食欲不佳等症。因此,保持膳食均衡对于脾脏健康至关重要。中医学强调“五谷为养”,多食用五谷杂粮有助于健脾养胃,增强体质。

鼻

鼻为肺之窍,鼻在五行中属金,五脏中与肺相对应,鼻为人的五官之一,隆起于面部中央,又名明堂,中岳,专司呼吸和嗅觉之职,又是外邪入侵的必经之道。《本草便读》认为“凡用药当明其五色五臭……臊入肝,焦入心,香入脾,腥入肺,腐入肾。”中医学认为,因为鼻与

心肺两脏的关系最为密切,故气味入鼻后首先作用于心肺宗气,通过心肺的功能和宗气“贯心肺而行呼吸”的作用进而对整体产生影响。肺气不通则会出现鼻塞流涕等症。

耳

耳为肾之窍,耳五行中属水,五脏中与肾相对应,耳是听觉器官,能够分辨自然界的各种声音,并有维持身体平衡的作用,中医认为耳为肾之外窍,肾气充足则耳能闻五音。肾气亏损可能导致耳鸣、耳聋等问题。黑色食物入肾,适量食用有助于滋补肾脏。同时,肾开窍于耳,通过听觉也可以反映肾的功能状况。

五行学说与五官之间的联系,不仅揭示了人体内部各器官之间的相互关

系和制约作用,还为中医的诊断和治疗提供了重要依据。通过观察五官的异常表现,可以推测相应脏腑的病变情况,从而采取针对性的治疗措施。例如,眼睛干涩可能反映肝阴不足,需要滋养肝阴;口舌生疮可能提示心火上炎,需要清心泻火;鼻塞流涕可能与肺气不宣有关,需要宣肺通鼻等。

此外,五行学说还强调了人与自然环境的密切联系。人体的五脏六腑、五官九窍都与自然界的五行元素相对应,受到自然环境变化的影响。因此,在中医学中,注重顺应自然规律,调节饮食起居,情志活动等,以保持人体内部五行的平衡和谐,从而达到预防疾病、延年益寿的目的。

