

高血压防治信息要点

（上接3月17日第六版）

*降压治疗高血压伴糖尿病患者,可降低患者眼底病变和肾功能不全的发生。

*降压治疗可减轻或逆转高血压患者的左心室肥厚,预防心脏病发生。

*有效控制高血压,可预防或减少心脑血管事件。国内大规模降压临床研究显示:高血压患者收缩压每降低10毫米汞柱,舒张压每降低5毫米汞柱,中风发病的相对危险减少40%。

*中国及国际大规模降压治疗预防中风再发研究表明,降压治疗可使脑血管病患者的中风复发危险减少28%,并减少了心脏病的发生。

*国际抗高血压治疗16万病例资料的汇总分析证明,降低血压水平是预防中风

的根本;常用降压药的总体疗效是相似的。

8、全面考虑各种心脑血管病的危险因素,药物与非药物疗法相结合,全面达到治疗目标。

*高血压治疗包括非药物疗法与药物治疗法。

*高血压的基本化验检查是需要的;要做出全面评估及危险分层。高血压的正确诊断是治疗的前提,首先要分清是原发性高血压还是继发性高血压;大多数继发性高血压是可以治愈的。

*高血压治疗决策,不仅看血压水平,而且要根据危险因素、心脑血管损害、临床并存疾病等综合评估,根据危险度决定治疗措施。

*根据危险度分层属高危的病人和血压中重度升高者,应尽早采用合适的药物治疗,同时进行生活方式的改善性治疗。

*根据危险度分层属低危的病人和血压轻度升高者,开始可考虑先进行生活方式改善性治疗,观察数月以后在必要时加药物治疗。

*非药物疗法主要为“治疗性”生活方式改善,而某些降压器具及游医“偏方”,因没有科学研究证据,故疗效不可靠。

*降压治疗的血压控制目标是:普通高血压患者血压小于140/90毫米汞柱;老年患者收缩压小于150毫米汞柱;糖尿病或肾脏疾病等高危患者小于130/80毫米汞柱。

*降压治疗的其他目标:保护心脑血管;改善生活质量;最高目标为避免或减少心脑血管病发生危险、延长寿命。

*降压治疗达标的同时,还应使血脂、血糖、体重、血凝状态等指标也达到理想水平。

9、合理选择、长期坚持、规律服用治疗高血压药物,是持续平稳有效降压的基本保证。

*高血压是慢性病,大多数患者需长期规律服用降压药来控制血压。

*控制高血压的最有效方法就是早期发现、早期预防、早期治疗。

*按照《中国高血压防治指南》要求,合理选择降压药。疗效肯定、副作用小、维持降压时间长、服用方便、价格合理是理想的降压药。

*高血压患者应按医嘱有规律地用药,长期有效平稳降压,有利于心脑血管的保护。

*高血压患者应定期进行门诊复查,建议城市患者每月一次,农村患者每3月至少一次;全面评估后及时调整治疗措施。

*《中国高血压防治指南》推荐的降压药物主要有:利尿剂、β受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂(ARB)、钙拮抗剂、α受体阻滞剂,或者以上有关常用药物组成的低剂量固定复方制剂。

*大多数高血压患者需要两种或多种降压药联合应用,才能达到降压目标。以上常用降压药或低剂量复方制剂均可作为高血压初始治疗或维持治疗的药物。

*医患长期配合、坚持合理的治疗方案;避免使用《中国高血压防治指南》未推荐的或尚无肯定疗效的降压药物和器具,不要轻信不正当的广告宣传。

10、人人参与、共同行动,提高高血压知晓率、治疗率和控制率。

*2002年中国居民营养与健康状况调查结果显示,我国人群高血压的知晓率为30%、治疗率为25%、控制率仅为6%,处在极低水平。

*我国有1.1亿人不知道自己已患有高血压,1.2亿高血压患者并没有正规使用降压药治疗,1.5亿的高血压患者没有达到降压目标。

*每个人都有权懂得防治高血压的基本知识,人人都应该把懂得的高血压防治知识告诉其他人。

*加强宣传教育和改变不良生活方式是有效的高血压防治措施。

*预防高血压应从儿童抓起。

*青少年应作传播高血压防治知识的使者。

*动员您身边的每一个人,普及高血压健康知识,提高保健意识。

*宣传防治高血压知识,是每个家庭、学校、社区和全社会的共同责任。



防控疾病 共赴小康
州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线:12320



春暖花开户外活动增多 如何做好个人防护?

随着气温转暖,一些小区和公园内出现了市民聚集聊天、打牌和扎堆锻炼的现象,如何做好健康防护呢?

户外活动10大建议:

- 1、在疫情防控期间,除上班、购买生活必需品以外,应尽最大可能减少外出,以居家生活为主。
- 2、如果确实具备户外活动条件,在保证不与他人近距离接触的前提下,可以根据气候条件,适当参加一些户外锻炼。
- 3、户外活动时要做好防护,酌情佩戴口罩,保持与其他人的距离至少在一米以上,避免扎堆聊天、打牌、麻将等面对面近距离活动。进入人群密集或密闭空间时,建议还是要佩戴口罩。
- 4、在进入公园、广场等室外开放场所进行户外活动时,应配合相关部门落实防控措施。
- 5、在外出活动时,要根据天气、

气温等变化注意保暖,儿童户外活动时要注意活动量,避免高强度活动后受风着凉。

6、运动时还要特别注意选择在人员稀少、空旷的室外场地进行,采用健步走等适合个人运动的形式,一般不进行篮球、足球、排球等团体性有身体接触的剧烈运动。

7、儿童应在监护人的陪同下外出活动,监护人应确保儿童的个人卫生,尽量不使用公用玩具和设施,尤其注意手卫生,敦促儿童在游玩过程中,不要用手触碰口、眼、鼻。

8、在户外活动时,不随地吐痰,打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾遮住。口鼻分泌物或吐痰时用纸巾包好,弃置于垃圾箱内。

9、户外活动回到家中后,要及时

脱去外套,清洗双手和脸部,适当的补充水分,注意保暖。

10、外出活动需要乘坐公共交通工具时,乘客应服从、配合公交运输单位疫情流行期间采取的各项措施。有发热、干咳等症状的人员,不应乘坐公共交通工具。

乘客应做好以下防护措施:一是所有乘客要配合公交管理部门的要求进行体温检测,必要时进行复测。二是佩戴一次性使用医用口罩。三是不要触碰口、眼、鼻。四是外出回家后,一定要先洗手。五是接触可能被污染的物品后,必须洗手,或用消毒剂消毒。六是外出衣物要经常换洗,保持清洁。

据人民健康网

春分睡好阳气升 焕发活力促生长

在自然界,春天最显著的变化就是阳光照射的时间比冬季逐渐增加,气温缓慢升高。而春分时节,正是太阳直射点在赤道上的日子,所以从理论上讲,阳光照射的时间正好是全天的一半时间。而全球的白天和夜晚时间等长。待到春分之后,我国所有地区都将出现白天时间逐渐延长,而夜晚时间逐渐缩短的现象。

而这时我们人体也会随着季节气候的变化而有相应的变化,处于生长期的孩子,在春季时的生长速度会加快,这和春季自然界的欣欣向荣是有对应关系的。而人体的阳气经过冬季的收敛和闭藏,在春季开始外放和发散,而这种向上的阳热之气,正好可以促使孩子生长发育。

那么如何促进阳气生发呢?黄帝内经建议我们“夜卧早起,广步于

庭,被发缓形”,即人们应当入夜而眠,早早起床,到庭院里散步,披散头发,舒张形体,使神志和人体阳气随着春天自然界的阳气生发而勃发。

最近因为疫情逐渐被控制,很多地区已经开始逐渐恢复日常工作,但大部分的学生仍然没有恢复上学,很多孩子可能晚上睡得很晚,而早上赖床不起,这样是不对的。因为在睡眠时,人体的阳气是内伏的,而清醒的时候,阳气是外展的,所以如果睡眠时间过长,尤其是本应清醒、阳气外放的白天,人体却仍然处于睡眠的状态时,很容易导致阳气内伏太久,而无法外展生发。这样不利于孩子春季生长发育。

但是早起也并不意味着要特别早,古代医家认为早起不要早于鸡鸣之时即可,也就是说大概相当于现在不要在5点之前起床,通常我

们建议,目前居家的孩子,也最好按照日常上学的作息时间来要求自己,比如6点半到7点之间起床就可以了。

而晚睡也不是说熬夜就有利于生长发育,对于正常人群来说,晚上11点前入睡就属于晚睡的范畴了。而对于学龄期的孩子来说,9-12个小时的睡眠时间还是要保证的。比如,对于一个上小学的孩子来说,晚上10点睡觉,第二天7点起床,就可以保证一晚上9个小时的睡眠。如果想让他多睡一些时间,那么可以让他9点上床睡觉,第二天7点半起床,这样也有了10个半小时的睡眠时间。

另外,早上刚刚睡醒的时候,适当的进行一些简单的身体活动,也是可以起到促进孩子身体生长的作用。

魏帼

孩子在家上网课如何缓解眼部疲劳

如何让孩子上好网课且能保护好眼睛?

保持正确的读写姿势。家中书桌椅应调节好高度。读书写字坚持“三个一”,即手离笔尖一寸;眼离书本一尺;胸距书桌一拳。改掉不良的用眼习惯。不要在吃饭、卧床时看书或使用电子产品。不要在光线过暗或阳光直射的情况下看书写字。读写过程中应同时打开房间的大灯和台灯。台灯要有足够和均匀的亮度及色温,书籍纸张应避免精装的铜版纸,从而减少眩光的发生。

避免长时间使用电子产品和看电视。建议非学习使用电子产品每次不宜超过15分钟,每天累计不超过1小时。通过网络学习30-40分钟后,应休息远眺10分钟,使眼睛得到休息。或者闭眼休息5-10分钟。多在窗前晒晒目浴阳光。6岁以下的学龄前儿童应避免使用手机和电脑。家长也应起到表率作用,尽量少用电子产品。

孩子如何缓解眼部疲劳?

可通过运动缓解眼部疲劳。儿童青少年可选择原地跑、广播操、仰卧起坐等体育活动。中小学生也可以帮家长做力所能及的家务劳动。坚持一天两次眼保健操,上下午各一次,最好在持续用眼后认真做眼保健操,让眼睛得到充分休息。做眼保健操前洗手。

充足的睡眠和合理的营养是眼部健康的基础。建议小学生每天睡眠时间要达到10小时,初中生9小时,高中生8小时。儿童青少年需要均衡营养,不挑食偏食,不暴饮暴食,少吃糖,多吃蔬果,每天饮水不少于1500毫升。

专家提醒

孩子眼睛有以下症状应及时就医

当孩子眼睛不舒服时,家长们时常感到手足无措,是用眼过度还是眼睛出了问题,在疫情期间是否应该带他去就诊?

中山大学中山眼科中心屈光与低视力科主任医师杨晓教授表示,判断是否立即就诊最重要的关键词是:短期明显视力下降;短期明

显眼痛;眼外伤。具体的症状表现为:伴有视力明显下降的眼红;突发明显眼痛、眼红、头痛;突然发生的或短期加重的明显视力下降;突发的看东西有持续的遮挡感;眼部外伤(轻微的眼皮擦伤,无视力下降的碰撞等可先在家观察);异物进眼等,如果有以上症状,家长应尽快带孩子就诊。

如果只是眼疲劳,如出现眼部干涩或眼痒症状,不一定要马上用眼药水,可用以下方式改善眼疲劳,如注意不要揉眼,眼干可适当热敷,如平时有眼部过敏史,出现眼痒可适当使用冷敷,如合并其他眼部不适,如分泌物增多等,仍需及时就诊。

经过一段时间远程学习模式,开学后,家长应密切观察孩子的视觉健康情况。如果开学后家长发现孩子看远处经常眯眼,歪头视物或眯眼,视物疲劳,抄作业不完整,学习成绩下降,性格和情绪发生变化等,应尽早带孩子到眼科就诊。

据健康中国

州市场监管局定制式服务 助推产业富民

甘孜日报讯 州市场监管局在坚持做好疫情防控工作的同时,加强精准帮扶、科学有序推进食品产业健康发展。近日,州市场监管局派出核查组对被誉为康巴粮仓——甘孜县的格萨尔青稞文化园有限公司开展定制式服务,帮助企业体检把脉,助推我州青稞加工产业发展。

据了解,此次核查人员对照《食品安全法》《食品生产通用卫生规范》《饼干生产许可证审查细则》等法律和标准,采取阅资料、看现场等方式,从生产场所、设施设备、设备布局和工艺流程、人员管理、管理制度等方面为企业食品质量安全工作进行深入细致的体检把脉,指出存在问题,提出整改建议,为企业进一步提升质量安全标准化管理水平,持续保证产品质量安全提供了参考和借鉴。

据核查工作人员介绍:“经综合评定,甘孜县格萨尔青稞文化园有限公司顺利通过食品生产许可现场核查。期间,核查人员还对拟申报许可的两家饮用水企业进行了现场指导。”

为进一步聚焦富民产业,州市场监管局进一步落实“放管服”要求,积极发挥职能作用,有计划有针对性地对全州农牧产品加工企业及农合作社开展定制式服务;利用公众号、微信群、政务网等多种宣传载体,开展企业专题培训和可视化宣传,将商事制度改革、许可办理流程、产权保护、商标注册等有关政策和便利化服务举措宣传到每一个企业,让企业一听就懂、一看就会;把握企业需求,结合农牧业发展现状和监管工作实际,将全州肉制品(牦牛肉)、蔬菜制品(食用菌)、粮食加工品(青稞)、饮料(天然泉水)生产企业、产品监督抽检不合格企业等作为优先定制式服务对象,做到一企一案,因企施策,精准对接企业服务需求,定向提供专业指导;通过捆绑式服务,针对生产企业在不合理工艺布局、产品标签、质量提升、名牌商标、标准计量、检测检验等方面,组织从事食品生产、质量发展、知识产权、检验、标准化等监管人员给予上门服务、远程指导等服务,将行政指导融合贯穿于市场主体准入、市场监督、消费者权益保护、服务经济社会发展等工作各个环节。

杨绍彰 见习记者 白玛央忠

丹巴县 共建共享放心舒心消费环境

甘孜日报讯 为保护消费者权益,引导经营者诚信经营,共建共享丹巴放心舒心消费环境,近日,丹巴县市场监督管理局在做好防控的前提下,开展了以“凝聚你我力量”为主题的宣传活动。

活动中,工作人员进超市、商铺、餐馆宣传《食品安全法》、《产品质量法》、《消费者权益保护法》等法律法规,要求商家保证产品质量,守法经营。通过讲解维权知识、发放宣传资料等方式,积极引导消费者健康消费、合理维权,凝聚你我力量,共建共享丹巴放心舒心消费环境。

“做生意要讲诚信,要确保商品的质量,给消费者合理的价格,做好售后服务工作,保障消费者权益就是保障我们自己。”商户王书林说。

丹巴市场监督管理局执法大队大队长瞿雪松说,疫情发生以来,我们全力做好“保价格、保质量、保供应”各项工作,保持对疫情防控物资、生活必需品等民生商品市场监管的高压态势,依法严厉打击哄抬物价、价格欺诈、假冒伪劣等违法行为,营造了良好的竞争秩序和消费环境。

据了解,此次宣传活动发放宣传资料共计500份,疫情期间,我们总共接到消费者投诉和举报3件,处理完结3件,罚没款2.04万元。此外还通过QQ、微信、12315等平台展示办案经验、维权成果,发布消费提示和警示等,提高消费者防范能力。

县融媒体中心 胡利梅

雅江县人民医院成功实施首例吻合器痔上粘膜环切术

甘孜日报讯 随着对口支援“传帮带”的深化,日前,雅江县人民医院在宜宾市第二人民医院专家指导下,成功开展首例吻合器痔上粘膜环切术(PPH),该手术适用于肛管内直肠粘膜脱垂或痔膜组织纤维修复,对Ⅲ、Ⅳ度内痔有良好的治疗效果。

吻合器痔上粘膜环切术具有安全、无痛、创伤小、恢复快的优势,该手术的开展,提高了雅江县对多种痔疮的医疗诊治水平,也为痔疮患者提供了一种更加安全、有效的治疗方法。

县融媒体中心 张莉