

重视早期达标 减少远期风险

武医专家 谈健康

随着现代生活节奏的加快和工作压力的增大,高血压已经成为一种常见的慢性疾病。为了提高公众对高血压的认识,每年5月17日被定为“世界高血压日”,今年的主题为“精准测量,有效控制,健康长寿”。武进人民医院心血管内科专家呼吁,共同关注高血压问题,增强防治意识,为自己和家人的健康保驾护航。

典型病例

血压偏高未重视 致急症昏厥抽搐

赵先生体型微胖,近几年多次体检发现血压偏高,在150/95mmHg左右,由于没有感到任何不适,所以没有到医院就诊和服药。两年前的一个

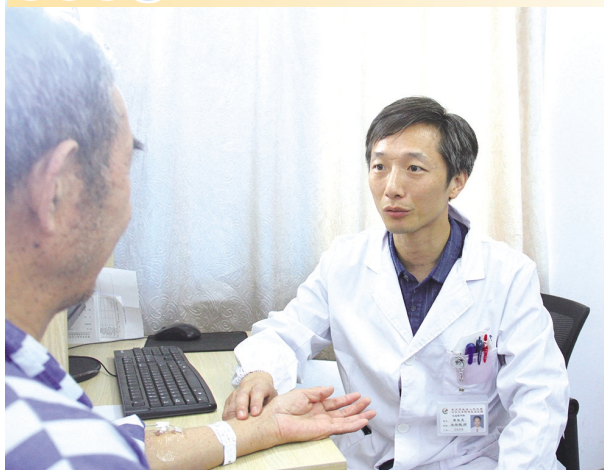
晚上,劳累一天的他突然头痛,自测血压达220/120mmHg,十几分钟后就意识丧失、四肢抽搐。家人赶忙把他送往武进人民医院急诊,医生完善急诊头颅CT检查后,考虑高血压急症导致急性脑水肿,收入重症监护室抢救治疗后苏醒。过高的血压和应激反应使赵先生心脏受损,出现心肌坏死和心力衰竭,后续治疗期间又发生急性肺动脉栓塞。经过10多天住院治疗,赵先生恢复良好的生命体征出院。

在生死边缘徘徊的经历使赵先生重新审视自己的生活方式,积极配合医生,定期到门诊复诊、调整药物治疗方案。经过半年多的治疗,赵先生的心脏功能、各项生化指标都恢复到正常范围,近两年也都维持较好的体重和血压水平。

专家提醒

武进人民医院心血管内科主任医师薛社亮表示,不少像赵先生这样的高血压患者,自认为“平时血压不太高”“身体没什么感觉”,并不重视,直到发生心、脑、肾等脏器损害才去就医,失去最佳治疗时机。目前,我国高血压知晓率、治疗率和控制率分别为51.6%、45.8%和16.8%,总体仍处于较低水平。2023年《中国高血压防治指南》鼓励家庭使用上臂

专家名片



薛社亮 武进人民医院心血管内科主任医师、医学博士。曾在江苏省人民医院、南京市鼓楼医院、日本川崎幸病院进修学习。熟练掌握冠心病、心律失常、心力衰竭等心血管系统常见病的诊治,对心血管系统的介入治疗,特别是心脏起搏器植入、心律失常射频消融具有丰富的经验。主持科研课题5项,参编论著2本,发表论文10篇,拥有实用新型专利1项,并获得多项科研及教学表彰。专家门诊时间:周五上午(北院)

式电子血压计测量血压,能早期发现高血压。初次发现高血压的患者应及时就诊,由专科医师给予风险分层,如果判定为高危和很高危,要立即启动降压药物治疗。

当然,治疗不只是指药物治疗,还包括生活方式干预,即健康生活八部曲:减少钠盐摄入、增加钾摄入,合理膳食,控制体重,不吸烟,限制饮酒,增加运动,心理平衡,管理睡眠。对于高血压治疗,不仅要“知”,更要“行”,必须尽早将血压降至140/90mmHg以下,或遵医嘱降至更低的目标值,以实现“防、控、治”三达标,降低心、脑、肾

与血管并发症和死亡的风险。

科室介绍

武进人民医院心血管内科是常州市临床重点专科、常州市区共建医学重点学科,近年来先后通过国家级标准版胸痛中心、房颤中心、心衰中心评审。科内拥有CARTO电生理标测系统、血管内超声、冠脉内旋磨仪、主动脉球囊反搏等万元以上专科设备近20余件。

科室常规开展常见心血管疾病诊治、心血管危重症救治工作,开展的介入手术包括:各类心律失常(室上速、室早、室

速、房速、房扑和房颤)射频消融术、各类冠状动脉疾病介入治疗(包括急性心肌梗死急诊介入治疗以及复杂冠心病如左主干病变、复诊分叉病变、慢性闭塞病变、严重钙化病变等介入治疗)、各型埋藏式起搏器(包括单腔、双腔和三腔起搏、无导线起搏器等)植入术、各类结构性心脏病介入治疗(包括心脏瓣膜病介入治疗术、先天性心脏病介入治疗术、左心耳封堵术等)。目前科室每年出院6000余人次,年开展介入诊疗手术近3500台次,为区域内心血管病患者提供了优质、高效、温馨的医疗服务。(武医宣)

医卫信息

控烟活动进校园

为了增强青少年控烟意识,5月17日,常州科教城初级中学邀请武进区疾病预防控制中心和武进国家高新区人民医院共同开展《拒吸第一支烟 做不吸烟的新一代》控烟讲座。

现场以图文并茂的形式向学生们科普了烟草、电子烟的构造及二手烟、三手烟对人体造成的危害。还通过展板、折页、一问一答、调查问卷等多种方式进行宣教。(周丹华)

防治碘缺乏病宣传

5月15日是全国第31个“防治碘缺乏病日”。近日,礼嘉镇卫生院开展主题为“食盐加碘防疾病 平衡营养健康行”的宣传月活动。

活动通过悬挂横幅、摆放图文展板、发放宣传折页、开展健康义诊等多种形式,向居民宣传碘缺乏病的危害、产生的原因、临床表现、防治措施等,引导群众主动、科学、合理补碘。(钱冰天)

老年人营养与健康讲座

5月16日下午,西湖街道社区卫生服务中心邀请武进人民医院老年医学科主任冯小芬在蠡河社区党群服务中心讲授老年人营养与健康。

冯小芬用通俗易懂的语言

为大家讲解了营养与健康的关系。讲座结束后,冯小芬还针对老年人提出的各种营养与健康问题进行答疑解惑。作为一家老年友善医院,西湖街道社区卫生服务中心将开展更多适合老年人的健康活动,营造爱老敬老的良好社会氛围。(王姝桦)

世界家庭医生日宣传

2024年5月19日是第14个“世界家庭医生日”,今年的宣传主题是:“科学控体重,健康长相伴”。近日,礼嘉镇坂上卫生院家庭医生团队来到社区开展家庭医生签约服务活动,并在坂上等社区举办系列主题科普宣传,开展量血压、测血糖、健康咨询、上门服务,切实将家庭医生签约、履约服务做到实处。(王文君)

糖尿病筛查培训

5月20日,区卫健局组织各基层医疗卫生机构开展基层糖尿病筛查培训,进一步提高全区基层医疗机构糖尿病并发症筛查和诊疗水平。

培训在西湖街道社区卫生服务中心开展,邀请常州三院内分泌科主任戴荣峰与武进人民医院内分泌科副主任邵雪景进行授课。培训结束后,培训人员前往中心糖尿病并发症筛查工作站进行实战操作。据悉,西湖街道社区卫生服务中心早在2023年就成立全区首家省级基层糖尿病并发症筛查工作站,全年完成筛查超千人。(王姝桦)

腹泻高峰期随升温而至

日常注重卫生 不适尽早就医

伴随着夏季气温的逐渐升高,腹泻高峰期随之而至。夏季腹泻多由感染性和非感染性因素引起,其中引起感染性腹泻的病原菌,主要包括细菌、真菌、病毒和寄生虫等。非感染性因素包括气候、不洁饮食、饮酒、药物、应激状态等。

主要与两方面因素相关

为何夏季更易发生感染性腹泻?主要与以下因素相关。

潮湿:天气炎热潮湿,有利于蚊虫生长和繁殖,苍蝇、蟑螂活跃,易携带致病菌传播。

炎热:食物保质期短,易变质,剩饭剩菜如果不好好存储,容易被细菌污染,再食用的话,就会使胃肠道感染。

这些方式应对腹泻

每个人出现腹泻的原因不太一样,出现明显不适请及时就医,用药也要在专业医生指导下进行。

对于腹泻的治疗,主要有



以下几种方式。

补水治疗。脱水是腹泻患者就诊、住院治疗死亡的主要原因之一。对于无、轻度脱水者首选口服补液盐,重度脱水者可静脉补水。

止泻药物。常用的是蒙脱石散,其作用于消化道而不被吸收,无毒副作用,宜空腹服用。腹泻症状控制后,可以减量或停药,以防止便秘发生。

益生菌制剂。益生菌制剂可调节肠道菌群平衡,抑制有害菌群繁殖和侵袭,减少毒素产生。

抗菌药物。腹泻患者多为病毒性感染,病毒性腹泻为自限性疾病,一般不用抗菌和抗病毒药物。如考虑细菌等感染导致的腹泻,一般常用药有阿莫西林、诺氟沙星/左氧氟沙星(18周岁以下患者禁用)等。

做好预防很关键

如何预防夏季腹泻?医生给出如下建议。

饮食卫生。养成良好饮食习惯,多吃新鲜食物,少吃冰镇食物,不吃过期、腐败食物,不喝生水。餐具也要注意卫生。

手卫生。勤洗手是预防疾病最重要的措施之一;饭前便后勤洗手,防止病从口入。

合理合规使用药物。预防脱水是关键;切勿滥用抗生素;多管齐下(联合用药)需讲“武德”,最好的顺序是先使用抗菌药物进行病原菌的杀灭,然后就是吸附剂的清理带走,微生物制剂最后使用,每类药物之间间隔1~2小时才能发挥最大作用。(浙江老年报)