

# 高血压诊断标准未改变

## 医生建议养成健康的生活方式,控制好血压

日前,由国家心血管病中心、中国医师协会等学术机构联合制定的《中国高血压临床实践指南》正式发布,其中,高血压诊断标准下调至 $\geq 130/80$ mmHg的内容引起了社会各界广泛关注。不少网友表示:“一夜之间就变成了高血压患者。”随后,国家卫健委发布消息称,高血压诊断标准并未改变,仍然是 $\geq 140/90$  mmHg。

江门市人民医院心血管内科主治医师陈颖仪表示,不管高血压标准是 $\geq 140/90$ mmHg,还是下调至 $\geq 130/80$ mmHg,目的都是为了加强大家预防及治疗的理念。我们要关注身体,养成健康的生活方式,控制好血压,减少由高血压导致的心脑血管疾病的发生发展,保障自身健康。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 曾冬怡

### A 年轻人患病多跟遗传或饮食有关

记者了解到,高血压有原发性及继发性之分。原发性高血压病因至今不明,研究认为可能是遗传因素和环境因素综合作用的结果。通常,父母存在高血压,子女患高血压的几率会增加,且随年龄增长,风险也会增加。而环境因素,如高盐高蛋白高脂肪饮食、超重肥胖、吸烟、过量饮酒、长期精神紧张、睡眠呼吸暂停低通气综合征(俗称打鼾)、一些激素或避孕药等会引起血压升高。此外,经常熬夜、缺乏体力活动也会对血压升高有一定影响。

继发性高血压是指由某一明确疾病引起的血压升高,比如部分肾病、内分泌疾病、大血管疾病等。对于继发性高血压,通过积极药物或手术治疗后,是可以得到根治或者改善的。

值得一提的是,虽然年龄越大,越容易患高血压,但高血压不是老年人的专利。越来越多年轻人发现自己血压升高,甚至已经开始服用降压药物,原因可能跟遗传或者年轻人平时饮食不规律、熬夜、缺乏运动等密切相关。

陈颖仪表示,年轻人发现自己血压升高时不要太过紧张,可以到专业的医疗机构进行系统检查,排除继发性高血压后,通过生活习惯调整和药物帮助可以有效控制血压。



定期自测血压,不仅对高血压患者有效,也有助于非高血压人群预防高血压。

### B 越早干预效果越好

出现血压升高时,小部分人可能不会有感觉或症状;大部分人会出现头晕、轻微头痛(最常见)、肢体麻木、眩晕、胸闷心悸等;有些人还会有严重胸痛、气促、剧烈头痛、肢体瘫痪、泡沫尿等,这说明已经有较严重的并发症。

高血压会对人体血管功能和结构造成影响,在长期不被重视的情况下,发展至晚期会导致心脏肥大、肾功能衰竭、脑卒中、大血管破裂等并发症。

相反,早期干预可以避免上述不良心脑血管事件的发生。陈颖仪说,高血压是可防可控的,越早干预效果越好,市民不要因担心可能需要终身服用药物而拒绝接受治疗。

如果确诊了原发性高血压,医生通常会根据患者的心血管危险分层来确定治疗方案。治疗方案有生活方式干预和药物干预。心血管危险分层里包括有肥胖、吸烟、高血脂、糖尿病、器官损害等。如果分层为低危,医生会优先选择生活方式干预,密切监测血压和控制危险因素1—3个月,如果血压能维持正常,可以继续维持。如果血压仍未控制达标或危险分层为中高危的,医生会启动药物干预治疗。

陈颖仪提醒,不管是生活方式干预还是药物干预,大家都需要终身进行血压管理,有效的血压管理是预防严重心脑血管疾病的关键。

### C 如何控制血压?

要想预防高血压,就要控制高血压的病因和危险因素。遗传因素和年龄我们无法改变,但环境因素可以通过努力做到,包括低盐低脂饮食、控制体重、戒烟限酒、运动锻炼、规律作息、心态平和等。陈颖仪给大家提出了一些建议:

**饮食干预。**推荐DASH饮食,包括摄取足量的水果、蔬菜、全谷物和低钠低脂乳制品,钠盐的摄入量 $< 5g/d$ (约1茶勺),最佳目标是 $< 1.5g/d$ ,推荐钾的摄入量 $3500-4700mg/d$ (肾功能不全的患者慎用)。

**运动干预。**推荐收缩压 $< 160$ mmHg和舒张压 $< 100$ mmHg的高血压患者,每周进行5—7天、每次30—60分钟的中等或高强度有氧运动,且每周进行2—3次阻力力量练习。因身体原因无法完成上述推荐量的患者,应根据自身情况尽可能地增加各种力所能及的身体活动。

**减重干预。**积极控制好体重,最佳目标是达到理想体重,男性建议把腰围控制至 $< 90$ cm,女性 $< 80$ cm。**戒烟限酒。**积极戒烟,避免被动吸烟;饮酒者降低酒精摄入量:男性 $\leq 20g/d$ ,女性 $\leq 10g/d$ ,最好戒酒,避免酗酒。

**减压干预。**①呼吸控制:每日睡前进行缓慢有规律的呼吸,目标呼吸频率 $< 10$ 次/40分钟;②冥想:每次20分钟,2次/天;③瑜伽:每周3天,每天至少30分钟。

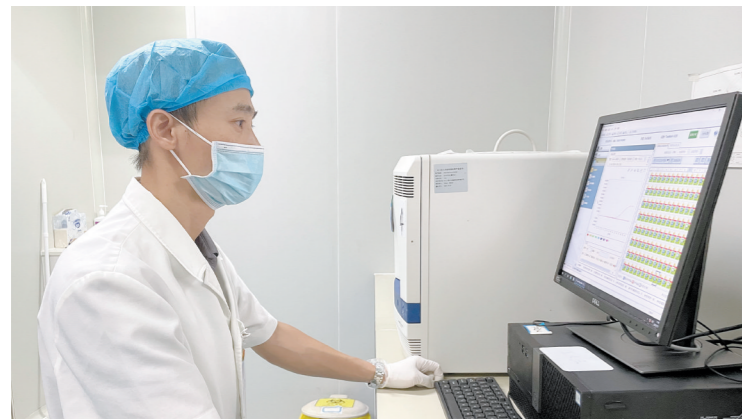
**减重干预。**积极控制好体重,最佳目标是达到理想体重,男性建议把腰围控制至 $< 90$ cm,女性 $< 80$ cm。**戒烟限酒。**积极戒烟,避免被动吸烟;饮酒者降低酒精摄入量:男性 $\leq 20g/d$ ,女性 $\leq 10g/d$ ,最好戒酒,避免酗酒。

## 学习宣传贯彻党的二十大精神

# 江门市人民医院检验科副主任黄伟刚:促进医学检验智能化发展

连日来,江门市人民医院党员干部员工认真学习贯彻党的二十大精神。“努力学深悟透、带头推动落实。”该院检验科副主任黄伟刚分享学习体会,表示要以党的二十大精神为指引,撸起袖子加油干,努力促进检验科智能化发展,提高检验准确率及质量,更好地处理疑难复杂问题。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 曾冬怡



黄伟刚在认真细致工作,确保检验结果准确可靠。

### 做好做实疫情防控工作

人民健康是现代化最重要的指标,也是人民幸福生活的基础。党的二十大精神指出,要“推进健康中国建设”“深化医药卫生体制改革”“加强重大疫情防控救治体系和应急能力建设”,黄伟刚深受鼓舞,“这为新时代卫生健康工作指明了方向。”

作为一名基层疫情防控参与者,黄伟刚深刻感受到党和国家对疫情防控工作的重视。他表示:“我们始终坚持以生命至上、人民至上,结合国家最新疫情防控政策,在院党委的坚强领导下,做好做实疫情防控工作,高质量完成核酸检测任务。”

此外,在全力保障人民群众的生命安全和身体健康的过程中,黄伟刚见证了医院和科室创新、攻坚、有作为的决心和行动。他们积极响应市委市政府和上级部门号召,选派骨干人员赴上海、韶关、广州、茂名等地支援核酸检测工作;承担全市相关部门

及部分集中隔离点、中小学等核酸筛查,全力筑牢疫情防护网;提高核酸检测能力,成为首批开展新冠抗体检测、新冠抗原检测的医疗单位,并通过增加设备、增派人员,使核酸检测量提升至50万余人次/月。

### 提高检验准确率及质量

党的二十大报告提出,把保障人民健康放在优先发展的战略位置。富有感召力的奋斗目标和极具针对性的实现路径,进一步激发了该院全体党员干部干事创业的热情。

从党的二十大报告中,该院检验科团队汲取到了无限奋进力量。他们努力促进检验科智能化发展,提高准确率及检验质量;提升实验室TAT(检测周转时间),将检测人员从简单重复的程序中解放出来,以更好地处理疑难复杂问题。

在该院检验实验室,20多台大型自动化仪器装备各司其职,全自动生化检验流水线高效运转。有着

24年工作经验的黄伟刚穿梭其中,带领团队协同作战,确保检验结果准确可靠,为临床和患者提供及时准确的检验数据。

提升科室硬实力是保障人民健康的基础。在医学检验领域,随着科技快速发展,检验分析技术不断进步,实验室和检验仪器正从过去半自动化向全自动化、信息化、智能化方向发展,工作模式从过去单一仪器流水线作业的实验室全自动化向智能化、信息化、智能化方向发展,工作模式从过去单一仪器流水线作业的实验室全自动化向智能化、信息化、智能化方向发展,工作模式从过去单一仪器流水线作业的实验室全自动化向智能化、信息化、智能化方向发展。

一张蓝图绘到底,一茬接着一茬干。“下一步,我们计划购置质谱仪、测序仪等先进仪器助力精准医疗建设;加强自动化设备和信息化平台构建,逐步实现医学检验智能化发展。”黄伟刚表示。

## 消毒与病媒生物防制能力哪家强? 7支队伍“笔试+实操”一决高下



队员正在进行二级防护标准穿防护服比拼。队员正在用诱蚊灯调查蚊密度。

江门日报(文/图 记者/蔡昭璐 邓榕 通讯员/阮荣彪)11月16日,2022年全省消毒与病媒生物防制职业技能竞赛江门选拔赛在江门市疾控中心举办,来自五邑地区各县(市、区)7支队伍进行现场比拼。

据了解,我市高度重视病媒生物防制工作,始终坚持以环境治理为主、药物消杀为辅的病媒生物综合防制策略,不断推进病媒生物防制工作规范化、标准化,助力文明江门、健康江门、美丽江门建设。

本次竞赛旨在以赛促学、以学促用,打造一支业务精良、水平过硬的病媒生物防制专业队伍,提高全市病媒生物防制能力和应急处置实战水平,同时也向公众宣传消毒与病媒生物防制的有关知识,提高公众的防护意识和能力。

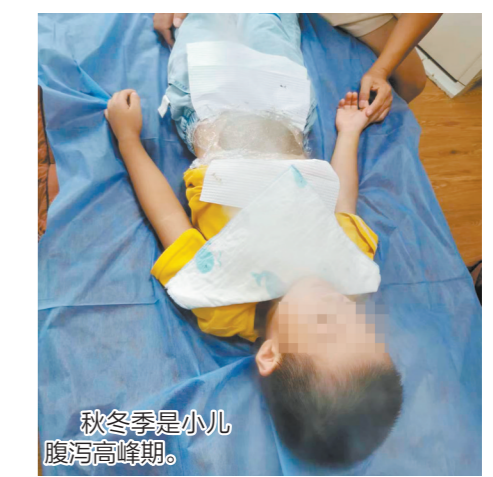
竞赛以综合笔试和现场实操的形式进行。现场实操中,参赛选手分组进行了二级防护标准穿防护服、手提式喷雾器安装使用、用诱蚊灯调查蚊密度、识别病媒生物、模拟终末消毒等5个项目的比拼。在有限的时间内,选手们以扎实的理论知识、熟练的专业技能、随机应变的出色发挥,给大家带来了一场激烈、精彩的比赛。

最终,新会区代表队获得团队一等奖;蓬江区、江海区代表队获得团队二等奖;台山市、开平市、鹤山市、恩平市代表队获得团队三等奖;新会区、江海区、恩平市代表队获得了优秀组织奖,现场还颁发了个人一、二、三等奖。

江门市卫生健康委副局长王远胜表示,竞赛充分展示了我市消毒与病媒生物防制从业人员的精湛业务能力和良好精神风貌,赛出了水平,达到了“以赛促学,以学强技,以技务实”的效果。下阶段,我市将优选本次竞赛的获奖选手组建市集训队,代表我市出征省级赛。

本次竞赛由江门市卫生健康局与江门市总工会联合主办、江门市疾病预防控制中心承办,主题为“以赛促学、筑牢防线,以学促用、共抗疫情”。

## 小儿秋冬腹泻来袭 家长如何应对?



秋冬季是小儿腹泻高峰期。

江门日报(文/图 记者/梁爽 通讯员/管浩男)昨日,记者从江门市妇幼保健院了解到,近日因腹泻前来就诊的患儿数量有所增加。该院儿科主治医师张彦珺提醒,每年10月至次年2月为小儿腹泻高峰期,5岁以下儿童均为易感人群,一旦发现孩子体温过高要及时就医。

据介绍,小儿秋冬腹泻主要致病菌为轮状病毒,会通过粪-口传播、接触传播、呼吸道传播等。轮状病毒胃肠炎潜伏期1—3天,急性起病,恶心、呕吐常为首发症状,可伴有发热,多为中低热,少数患儿体温超过39℃,随后出现腹泻,为水样便或蛋花样便,大便无黏液和腥臭味,每天数次至数十次不等,呕吐和发热可持续1—3天,可有脱水、电解质紊乱、心肌炎、惊厥、肺炎等并发症,病程一般3—8天。

张彦珺表示,目前尚无特效抗轮状病毒药物,临床上主要以预防和纠正脱水、维持电解质和酸碱平衡及防治并发症为主。家长一旦发现孩子体温过高,一定要及时就医,遵从医嘱。虽然轮状病毒胃肠炎是自限性疾病,但孩子在患病期间往往较为难受,病后很多孩子都会明显消瘦。如果养护得当,孩子恢复也较快,患病期间除遵医嘱治疗外,家长还需注意护理。

饮食上,在保证能量摄入的基础上,应注意避免高脂肪和高浓度单糖饮食,如碳酸饮料、果冻、罐装果汁、甜点和含糖饮料。食疗上,可选用蒸苹果收敛止泻。调理上,中医学认为,湿邪是导致小儿腹泻的重要因素,根据证型不同,会辩证使用到藿香正气散、神曲消食口服液、小儿健脾丸、参苓白术散等中药。

据悉,腹泻期间,家长也可用意苡仁、山药、白扁豆、莲子等药食同源的药材煮粥服用,辩证配合小儿推拿清大肠、补脾经、摩腹、上推七节骨等手法,防治腹泻的效果更佳。

那么,该如何预防轮状病毒胃肠炎?张彦珺提醒,可接种轮状病毒疫苗,勤洗手,提高孩子抵抗力等。日常生活中,顺应秋冬季的节令特点,特别注意孩子肚脐部位的保暖,少食寒凉食物。

## 寻找历史“见证者” 江门市人民医院向社会征集院史资料

江门日报(记者/邓榕 通讯员/曾冬怡)一本泛黄的病历本,一张与老医院的黑白合照,又或是曾经使用过的听诊器……这些老物件不仅见证了医院的发展变迁,也承载着几代人的历史记忆。即日起,江门市人民医院向社会征集院史资料。

江门市人民医院始建于1946年,至今已有76年发展历史。当前,该院正在积极编撰院史与筹建院史馆。为深入挖掘医院历史文化内涵,全面展现医院求真务实、开拓创新、一心为民的奋斗史,该院向社会征集院史资料。

### 相关链接

#### 一、征集范围

1946年建院以来,医院各个历史发展时期相关的物件和史料。

#### 二、征集内容

(一)发展历史资料:反映医院各个历史时期的发展情况、历史风貌、建筑设施、仪器设备等实物或照片;反映医院体制改革、教学科研成果、重要人事更迭以及历任医院领导等方面的重要文献、资料、照片、图片、音像制品;反映医院历史上具有纪念意义的印刷品样本(如重要出版物的报刊创刊号等),不同时期使用的院章、院旗、院徽、纪念章等实物或照片;

(二)重要人物资料:各级领导、社会知名人士及重要外宾来院参观、视察、考察、访问或演讲时的资料,包括照片、文稿、音像、相关题词、赠言手迹、签到本、纪念品等。

(三)重大活动资料:医院职工在院期间参加国内外重大活动(包括社会活动、学术活动、重要比赛或评比活动等)获得的聘书、奖状、证书、

奖品以及相关的纪念品、照片、音像制品等;在国内外研修、援外、援疆、援藏、抗疫救灾、志愿服务、突发公共卫生事件等资料或照片、音像等。

(四)工作生活资料:反映医院职工学习、工作和生活情况,具有历史价值、时代特征或纪念意义的工作照、纪念册、手稿、处方、出版物、印刷品、教具、仪器设备、模型以及早期的凭证;撰写、编著的出版物,发表在SCI或北大核心期刊的文章,工作笔记或日记、教案手稿及信函等实物。

(五)捐赠物品:医院历史上举办重大活动期间各级领导、社会知名人士及重要外宾、社会友人捐赠给医院及院各部门、各临床科室的珍贵物品。

(六)媒体报道:医院发展各个历史时期在各类媒体上有关医院重要事件、活动、人物的新闻报道。

(七)其他具有院史价值的文物、

史料、音像和实物,以及相关线索等。

### 三、征集形式

(一)捐赠。所有权人将史料实物无偿捐赠给医院,医院给捐赠者颁发捐赠证书,并在展出时注明“某人(某单位)捐赠”字样。

(二)复制。不能捐赠的史料实物,将采用借展或复制后原件退还所有权人。

(注:对于热心捐赠史料者或无偿捐赠珍贵史料者,医院将赠予纪念品一份,以表谢意。)

### 四、征集途径

(一)直接送达。直接将有关史料实物交到江门市人民医院宣教科(如有需要,医院可派人携带医院证明上门领取)。

(二)信函邮寄。将史料实物快递或邮寄至江门市人民医院宣教科。

(三)电子传送。对于能够简单复制的院史资料如照片、聘书、奖状、证书、文稿、音像等,可高清原色扫描、拍照或录制后制成电子资料,通过电子邮件传至医院宣教科电子邮箱。

注:以上任何方式,持有人均需附资料或实物的详细说明文字(包括史料反映的事件、时间、地点、背景、涉及人物等),注明资料或实物提供者姓名、详细通讯地址、邮政编码及联系电话。

### 五、征集期限

即日起至2023年7月31日止。

### 六、联系方式

联系人:欧阳颖美 曾冬怡  
电话:0750-3887275  
电子邮箱:120751813@qq.com  
地址:江门市蓬江区蓬菜路9号(江门市人民医院行政楼宣教科)