

风雨兼程十年路 不忘初心再出发

——市中心医院高血压科成立十周年综述

十年发展
市中心医院
高血压科
大事记

- 2007年11月 漯河市医学会高血压防治专业分会在漯河市中心医院成立；
- 2007年11月 漯河市中心医院高血压科病区揭牌成立，该院设立了我省地市级医院中首个高血压专科；
- 2008年9月 漯河市中心医院在我省地市级医院中率先开设高血压专科门诊；
- 2012年12月 省卫生厅批准成立河南省高血压防治中心，漯河市中心医院高血压科被列为全省地市级医院高血压防治中心；
- 2013年6月 河南省高血压防治中心漯河市分中心揭牌，漯河市高血压防治网络正式启动；
- 2014年12月 漯河市中心医院成功承办河南省医学会2014年高血压防治专业年会，中国高血压联盟副主席兼秘书长王文教授、河南省高血压防治专业分会主任委员王浩教授对该院的高血压防治工作给予高度评价；
- 2015年4月 漯河市中心医院高血压科被评为“漯河市重点专科”；
- 2016年7月 漯河市中心医院成功承办2016年豫中高血压新进展学术研讨会；
- 2017年10月 漯河市中心医院申报的“中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会河南·漯河联盟”成功获批，中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会首个地市级联盟落户我市……

■本报记者 杨三川

高血压是常见的慢性病，也是心脑血管疾病中主要的危险因素。近年来，随着社会经济的发展，人们生活水平的提高，生活方式的改变，人口老龄化的加剧，高血压疾病的发病率呈逐年上升趋势，严重影响了人民群众的健康。

面对慢性病多发的严峻态势，市中心医院高血压科团队刘继烈、谢桥涛等在副院长杨秀慧教授的带领下，积极防病于未然，努力抗击病魔，以十年如一日的执着坚守和艰辛付出，不仅为我市广大患者和群众构建起了坚实的防病堡垒，而且引领我市高血压防治工作进一步一个台阶，逐渐走在了全省的前列……一元复始，万象更新。

回眸过往，从2007年到2017年，市中心医院高血压科从无到有、由弱到强，风雨兼程走过了十载不平凡的发展之路，为千千万万患者播撒了健康的福音，为推动我市乃至全省慢性病防治水平的进步贡献了力量；新的一年，新的起点，该科医护团队秉持“未病先防，预防为主，防治结合，联防联控”的理念，积极探索科学、协同的医疗服务新模式，为实现习近平总书记提出的“努力全方位、全周期保障人民健康”的伟大目标而不懈奋进！

规范、优化诊疗措施 开创高血压防治新局面

乡镇、农村人口在我市占比较大比重，广大人民群众受经济、文化等多种条件限制，对于高血压疾病的知晓率和治愈率，普及科学防治知识，这是我们需要面临的第一道难题。当时，我市广大人民群众从思想观念里没有足够的重视，对于高血压的治疗还主要停留在“病后求医”的阶段。但大部分高血压患者若在平时生活中多加注意，科学预防，就能达到事半功倍的效果。

在该院领导班子的有力支持下，杨秀慧带领科室团队经过精心筹备，于当年11月4日，成立了市高血压防治专业分会，这是当时成为省内率先成立的地市级高血压防治专业分会的医院。三周后，市中心医院高血压科病区揭牌成立，成为我省地市级医院的首个高血压专科。

高血压的规范化诊治，离不开继发性高血压的筛查，市中心医院高血压科成立后，在有限的条件下，迅速开展肾素、血管紧张素、醛固酮、皮质醇和儿茶酚胺等生化检测，为高血压的鉴别诊断和治疗提供了科学依据。同时，该科专家团队采用了磁共振及螺旋CT对肾动脉狭窄所致高血压的检测提供了一个有效的初筛方法，开展DSA肾动脉造影及肾动脉支架植入术，有效治疗肾动脉狭窄性高血压。

为了推进高血压疾病的规范化治疗，该院加大投入，购置了全自动动脉硬化检测仪，用于早期发现高血压所致的动脉硬化及动脉狭窄，可进行早期诊断、干预和延缓动脉硬化的发展，达到防患于未然的目的，并对患者开展踝臂指数测定、灵敏筛查主动脉缩窄等继发性高血压。

2009年7月，高血压科进一步得到了完善，引进了动态血压、动态心电图二合一检测仪，可发现隐性高血压、“白大衣”高血压、夜间高血压等特殊高血压，并可以辨别高血压的特点，指导高血压的诊治。

在科室建设逐步完善的同时，杨秀慧及其高血压医护团队持续探索、推行先进的防治诊疗方式。他们开展的动态心电图、动态血压、动脉功能测定、呼吸睡眠监测等多项技术规范了高血压的诊治；开展的自主检测活性肾素、血管紧张素、醛固酮、皮质醇、ACTH等多项技术有效提高了继发性高血压筛查与鉴别诊断的正确率，尤其是在全省率先开展了甲氧基肾上腺素、甲氧基去甲肾上腺素检测进行嗜铬细胞瘤的筛查；开展的利用肾素，24小时尿钠、尿钾检查优化了难治性高血压的治疗效果；开展的DSA肾动脉造影及支架植入术，增强了治疗肾动脉狭窄性高血压的实效性。

据估算，自该科成立至今，约收治住院患者8000多人次，门诊就诊患者6万多人次，筛查出原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、主动脉缩窄、肾动脉狭窄、OSAHS相关性高血压等继发性高血压累计600余例。通过手术、药物等针对性治疗，让很多久治不愈的患者得到了康复，大大提高了我市医疗机构对于继发性高血压的诊治水平。科室医护团队也积累了丰富的临床经验，对高血压的预防、诊断和规范治疗做出了突出的贡献。

为更好地普及高血压防治知识，市中心医院高血压科在杨秀慧的带领下，以每年的5月17日“国际高血压日”和10月8日“全国高血压日”为契机，积极组织高血压科医护人员在市区人群密集的双汇广场等地开展高血压义诊活动。该科的刘继烈、谢桥涛等医师时常牺牲节假日深入全市各级机关、学校、企业、社区等地进行义务宣讲。多年来，累计开展高血压讲座400余场次，得到了全市各级高血压防治机构和群众的充分肯定和好评。

市中心医院高血压科对全市各级医疗机构开展高血压诊疗新知识、新技术规范化培训，规范继发性高血压筛查流程，完善高血压诊治的双向转诊，加大对基层医疗机构的技术支持，大大提高了我市特别是基层医疗机构的高血压诊治水平，使高血压患者不用出县、市，即可享受专业的高血压防治技术。

同时，该科积极配合全市计划生育委员会对市直、县乡、社区医生培训，如对市区、舞阳县妇产科医生培训妊娠高血压相关知识，降低母婴死亡率，受到广大妇产科医务工作者的好评。

通过组织学术交流会、大型义诊活动和健康教育宣讲等形式多样的活动，提高了人民群众对高血压防治知识的知晓率和临床医师对高血压疾病的诊治水平，为我市高血压防治工作做出了很大贡献。

2009年7月，高血压科进一步得到了完善，引进了动态血压、动态心电图二合一检测仪，可发现隐性高血压、“白大衣”高血压、夜间高血压等特殊高血压，并可以辨别高血压的特点，指导高血压的诊治。

在科室建设逐步完善的同时，杨秀慧及其高血压医护团队持续探索、推行先进的防治诊疗方式。他们开展的动态心电图、动态血压、动脉功能测定、呼吸睡眠监测等多项技术规范了高血压的诊治；开展的自主检测活性肾素、血管紧张素、醛固酮、皮质醇、ACTH等多项技术有效提高了继发性高血压筛查与鉴别诊断的正确率，尤其是在全省率先开展了甲氧基肾上腺素、甲氧基去甲肾上腺素检测进行嗜铬细胞瘤的筛查；开展的利用肾素，24小时尿钠、尿钾检查优化了难治性高血压的治疗效果；开展的DSA肾动脉造影及支架植入术，增强了治疗肾动脉狭窄性高血压的实效性。

据估算，自该科成立至今，约收治住院患者8000多人次，门诊就诊患者6万多人次，筛查出原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、主动脉缩窄、肾动脉狭窄、OSAHS相关性高血压等继发性高血压累计600余例。通过手术、药物等针对性治疗，让很多久治不愈的患者得到了康复，大大提高了我市医疗机构对于继发性高血压的诊治水平。科室医护团队也积累了丰富的临床经验，对高血压的预防、诊断和规范治疗做出了突出的贡献。

为更好地普及高血压防治知识，市中心医院高血压科在杨秀慧的带领下，以每年的5月17日“国际高血压日”和10月8日“全国高血压日”为契机，积极组织高血压科医护人员在市区人群密集的双汇广场等地开展高血压义诊活动。该科的刘继烈、谢桥涛等医师时常牺牲节假日深入全市各级机关、学校、企业、社区等地进行义务宣讲。多年来，累计开展高血压讲座400余场次，得到了全市各级高血压防治机构和群众的充分肯定和好评。

市中心医院高血压科对全市各级医疗机构开展高血压诊疗新知识、新技术规范化培训，规范继发性高血压筛查流程，完善高血压诊治的双向转诊，加大对基层医疗机构的技术支持，大大提高了我市特别是基层医疗机构的高血压诊治水平，使高血压患者不用出县、市，即可享受专业的高血压防治技术。

同时，该科积极配合全市计划生育委员会对市直、县乡、社区医生培训，如对市区、舞阳县妇产科医生培训妊娠高血压相关知识，降低母婴死亡率，受到广大妇产科医务工作者的好评。

通过组织学术交流会、大型义诊活动和健康教育宣讲等形式多样的活动，提高了人民群众对高血压防治知识的知晓率和临床医师对高血压疾病的诊治水平，为我市高血压防治工作做出了很大贡献。

为更好地普及高血压防治知识，市中心医院高血压科在杨秀慧的带领下，以每年的5月17日“国际高血压日”和10月8日“全国高血压日”为契机，积极组织高血压科医护人员在市区人群密集的双汇广场等地开展高血压义诊活动。该科的刘继烈、谢桥涛等医师时常牺牲节假日深入全市各级机关、学校、企业、社区等地进行义务宣讲。多年来，累计开展高血压讲座400余场次，得到了全市各级高血压防治机构和群众的充分肯定和好评。

市中心医院高血压科对全市各级医疗机构开展高血压诊疗新知识、新技术规范化培训，规范继发性高血压筛查流程，完善高血压诊治的双向转诊，加大对基层医疗机构的技术支持，大大提高了我市特别是基层医疗机构的高血压诊治水平，使高血压患者不用出县、市，即可享受专业的高血压防治技术。

同时，该科积极配合全市计划生育委员会对市直、县乡、社区医生培训，如对市区、舞阳县妇产科医生培训妊娠高血压相关知识，降低母婴死亡率，受到广大妇产科医务工作者的好评。

通过组织学术交流会、大型义诊活动和健康教育宣讲等形式多样的活动，提高了人民群众对高血压防治知识的知晓率和临床医师对高血压疾病的诊治水平，为我市高血压防治工作做出了很大贡献。

为更好地普及高血压防治知识，市中心医院高血压科在杨秀慧的带领下，以每年的5月17日“国际高血压日”和10月8日“全国高血压日”为契机，积极组织高血压科医护人员在市区人群密集的双汇广场等地开展高血压义诊活动。该科的刘继烈、谢桥涛等医师时常牺牲节假日深入全市各级机关、学校、企业、社区等地进行义务宣讲。多年来，累计开展高血压讲座400余场次，得到了全市各级高血压防治机构和群众的充分肯定和好评。

市中心医院高血压科对全市各级医疗机构开展高血压诊疗新知识、新技术规范化培训，规范继发性高血压筛查流程，完善高血压诊治的双向转诊，加大对基层医疗机构的技术支持，大大提高了我市特别是基层医疗机构的高血压诊治水平，使高血压患者不用出县、市，即可享受专业的高血压防治技术。

同时，该科积极配合全市计划生育委员会对市直、县乡、社区医生培训，如对市区、舞阳县妇产科医生培训妊娠高血压相关知识，降低母婴死亡率，受到广大妇产科医务工作者的好评。

通过组织学术交流会、大型义诊活动和健康教育宣讲等形式多样的活动，提高了人民群众对高血压防治知识的知晓率和临床医师对高血压疾病的诊治水平，为我市高血压防治工作做出了很大贡献。

为更好地普及高血压防治知识，市中心医院高血压科在杨秀慧的带领下，以每年的5月17日“国际高血压日”和10月8日“全国高血压日”为契机，积极组织高血压科医护人员在市区人群密集的双汇广场等地开展高血压义诊活动。该科的刘继烈、谢桥涛等医师时常牺牲节假日深入全市各级机关、学校、企业、社区等地进行义务宣讲。多年来，累计开展高血压讲座400余场次，得到了全市各级高血压防治机构和群众的充分肯定和好评。

市中心医院高血压科对全市各级医疗机构开展高血压诊疗新知识、新技术规范化培训，规范继发性高血压筛查流程，完善高血压诊治的双向转诊，加大对基层医疗机构的技术支持，大大提高了我市特别是基层医疗机构的高血压诊治水平，使高血压患者不用出县、市，即可享受专业的高血压防治技术。

同时，该科积极配合全市计划生育委员会对市直、县乡、社区医生培训，如对市区、舞阳县妇产科医生培训妊娠高血压相关知识，降低母婴死亡率，受到广大妇产科医务工作者的好评。



漯河市中心医院（漯河医专一附院）高血压科专家团队。 张岩摄

《诊》杂志收录报道，科室发展被录入《中国高血压发展史》，2015年，高血压科被确定为市级重点专科。目前，以高血压防治的“漯河模式”为样板的省地市级高血压防治分中心和网络建设，正在中原大地铺开，形成了高效运转、信息化、科学化的“河南模式”。

为更好地普及高血压防治知识，市中心医院高血压科在杨秀慧的带领下，以每年的5月17日“国际高血压日”和10月8日“全国高血压日”为契机，积极组织高血压科医护人员在市区人群密集的双汇广场等地开展高血压义诊活动。该科的刘继烈、谢桥涛等医师时常牺牲节假日深入全市各级机关、学校、企业、社区等地进行义务宣讲。多年来，累计开展高血压讲座400余场次，得到了全市各级高血压防治机构和群众的充分肯定和好评。

市中心医院高血压科对全市各级医疗机构开展高血压诊疗新知识、新技术规范化培训，规范继发性高血压筛查流程，完善高血压诊治的双向转诊，加大对基层医疗机构的技术支持，大大提高了我市特别是基层医疗机构的高血压诊治水平，使高血压患者不用出县、市，即可享受专业的高血压防治技术。

同时，该科积极配合全市计划生育委员会对市直、县乡、社区医生培训，如对市区、舞阳县妇产科医生培训妊娠高血压相关知识，降低母婴死亡率，受到广大妇产科医务工作者的好评。

通过组织学术交流会、大型义诊活动和健康教育宣讲等形式多样的活动，提高了人民群众对高血压防治知识的知晓率和临床医师对高血压疾病的诊治水平，为我市高血压防治工作做出了很大贡献。

为更好地普及高血压防治知识，市中心医院高血压科在杨秀慧的带领下，以每年的5月17日“国际高血压日”和10月8日“全国高血压日”为契机，积极组织高血压科医护人员在市区人群密集的双汇广场等地开展高血压义诊活动。该科的刘继烈、谢桥涛等医师时常牺牲节假日深入全市各级机关、学校、企业、社区等地进行义务宣讲。多年来，累计开展高血压讲座400余场次，得到了全市各级高血压防治机构和群众的充分肯定和好评。

市中心医院高血压科对全市各级医疗机构开展高血压诊疗新知识、新技术规范化培训，规范继发性高血压筛查流程，完善高血压诊治的双向转诊，加大对基层医疗机构的技术支持，大大提高了我市特别是基层医疗机构的高血压诊治水平，使高血压患者不用出县、市，即可享受专业的高血压防治技术。

同时，该科积极配合全市计划生育委员会对市直、县乡、社区医生培训，如对市区、舞阳县妇产科医生培训妊娠高血压相关知识，降低母婴死亡率，受到广大妇产科医务工作者的好评。

通过组织学术交流会、大型义诊活动和健康教育宣讲等形式多样的活动，提高了人民群众对高血压防治知识的知晓率和临床医师对高血压疾病的诊治水平，为我市高血压防治工作做出了很大贡献。

为更好地普及高血压防治知识，市中心医院高血压科在杨秀慧的带领下，以每年的5月17日“国际高血压日”和10月8日“全国高血压日”为契机，积极组织高血压科医护人员在市区人群密集的双汇广场等地开展高血压义诊活动。该科的刘继烈、谢桥涛等医师时常牺牲节假日深入全市各级机关、学校、企业、社区等地进行义务宣讲。多年来，累计开展高血压讲座400余场次，得到了全市各级高血压防治机构和群众的充分肯定和好评。

市中心医院高血压科对全市各级医疗机构开展高血压诊疗新知识、新技术规范化培训，规范继发性高血压筛查流程，完善高血压诊治的双向转诊，加大对基层医疗机构的技术支持，大大提高了我市特别是基层医疗机构的高血压诊治水平，使高血压患者不用出县、市，即可享受专业的高血压防治技术。

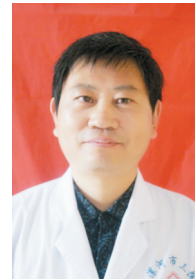
新三院·新形象

冬季 注意护好你的胃

逐渐降低的气温会直接影响人体肠胃功能，导致胃病发作概率增加。如何在寒冷时节节养胃护胃？市三院副院长、消化内科副主任医师彭定宏给出以下几点注意事项：

- 1.忌食生冷辛辣
冬天气温低，一些生冷的食物寒性更大，此时如果食用的话容易直接刺激胃部，引起胃部不正常收缩，轻则引起食欲不振，重则会导致呕吐、抵抗力降低等。同理，大量食用辛辣的食物也容易刺激胃部，导致急性胃炎的发生。
- 2.规律进食才健康
对于很多“上班族”来说，受饮食不规律、作息紊乱等因素影响，其胃肠道发生病变的潜在风险大为增加。每天有规律的吃饭才是最佳的养胃措施，如果不能一天三顿正点进食的话，可以改为一天5~6次，分次进食，一次少量。
- 3.吃软不吃硬
有胃病的朋友都知道，胃部敏感的时候，如果吃一些“硬菜”，比如大鱼大肉等，就会觉得很不服。因此，要想保护肠胃，粥、面条、热牛奶等都是不错的选择。除此之外，在饮食制作过程中，也应尽量选择蒸、煮、烩、炖等烹饪方法，以减少对胃粘膜的刺激。
- 4.食物选择有讲究
冬季，尤其是对于胃寒的人来说，应该适当选择一些能够暖胃的食物，比如小米、糯米、羊肉、狗肉、老姜、黑豆、大枣等。因胃酸而引起胃部不适的，要少食玉米

面、韭菜、土豆、豆类等容易引发胃部胀痛的食物，同时也应禁食浓肉汤及酸性食物，如乳类、淀粉等，并控制食盐摄入量。
5.运动保暖两不误
身体的健康离不开经常性的运动，一个好的身体才能够抵御疾病的侵袭，让你的肠胃在冬季不会过于受到伤害。同样，胃部保暖很重要，温度过低会使腹部受凉，导致胃部不适。



专家链接

彭定宏，市三院副院长、消化内科副主任医师，从事内临床近30年，擅长消化系统疾病的诊治，尤其对反流性食管炎、消化性溃疡、胆囊炎、慢性肠炎及脂肪肝、酒精肝、病毒性肝炎及并发症的诊治经验丰富。
坐诊时间：每周四全天

漯河市第三人民医院
(市妇幼保健院)

健康关爱 来自三院

地址：沙北黄山路与辽河路交叉口
健康热线：3134198

老爸老妈俱乐部成员注意啦

花鸟画展 邀您品鉴

本报讯（记者 刘彩霞）1月6日至8日，由漯河日报社主办的刘洋花鸟画展将在新闻大厦举行，欢迎爱好绘画的老爸老妈俱乐部成员前来品鉴。

刘洋，教授，研究生导师。1945年出生，河南开封人，1968年毕业于河南大学艺术系，现任河南大学艺术学院。几十年来一直在高等院校从事美术教学和科研工作，主讲素描的基本理论和技法，对造型的基本规律有丰富的经验和独到见解，总结出了《素描百韵歌》，其花鸟画作品曾多次入选省内外大型展览，代表作有《晨曦》、《白梅》、《芭蕉麻雀》、《凌霄小鸟》、《落霞》、《碧海一角》等。作品被郭沫若旧居博物馆、河南省博物院、李可染旧居艺术陈列馆、北京大学、《河南日报》等多项称号，享受市政府津贴。

因在学科建设中的突出贡献，杨秀慧当选为中国研究型医院学会移动医学专业委员会委员、省医学会高血压防治分会副主任委员、省老年医学会常委、省医学会健康管理学委员会、市高血压防治中心主任委员、市老年医学会名誉主任委员。

过去的十年，市中心医院高血压科团队以勇于开拓的精神和不懈的追求实现了学科的跨越式发展，有力推动了市高血压防治水平不断向更高层次迈进，为人民群众的健康生活做出了卓越贡献。

成就业自实力，荣誉见证辉煌。新的一年中，该科将在不断发展壮大中提升核心竞争力，谱写发展新篇章……

科学应对青少年心理疾病

青春期是人生从幼稚走向成熟的重要转变时期，在这一时期，青少年心理疾病治疗成为是很多家长关心的首要问题。

心理障碍。青少年心理问题中最常见的要数青少年抑郁症，其很可能会导致青少年有自杀倾向。产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于性意识觉醒后青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化，常会导致青少年心理的冲突。

学习压力。中学生学习负担过重，常给他们带来沉重的心理压力，考试焦虑、厌学及学习过程中的注意力、记忆力问题等。人际交往的压力。随着年龄的增长，独立意识的增强，青少年与社会的接触越来越广泛，他们渴望独立的愿望日益变得强烈。社交

文博单位收藏。
画展时间：1月6日至8日
画展地点：新闻大厦一楼大厅（105、107路公交到新闻大厦站下车南走100米）
俱乐部会员集中观摩时间：1月6日上午10点
报名方式：本活动为公益活动，不收取任何费用，您可以在周五前直接拨打电话3170858、15039571679报名或在微信公众号留言报名均可。

温馨提醒：活动现场还可办理老爸老妈俱乐部会员证，欢迎非会员前往观展。



一面锦旗表谢意

■本报记者 刘彩霞
“感谢杨炳勋主任和全体医护人员，我能恢复正常行走功能离不开他们精湛的医术和在我住院期间无微不至的照顾。”2017年12月29日上午，市民邱女士走进漯河康利医院，把一面锦旗和感谢信递给该院副院长、骨科主任杨炳勋，并激动地说。

漯河市精神病医院

科学应对青少年心理疾病

青春期是人生从幼稚走向成熟的重要转变时期，在这一时期，青少年心理疾病治疗成为是很多家长关心的首要问题。

心理障碍。青少年心理问题中最常见的要数青少年抑郁症，其很可能会导致青少年有自杀倾向。产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于性意识觉醒后青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化，常会导致青少年心理的冲突。

学习压力。中学生学习负担过重，常给他们带来沉重的心理压力，考试焦虑、厌学及学习过程中的注意力、记忆力问题等。人际交往的压力。随着年龄的增长，独立意识的增强，青少年与社会的接触越来越广泛，他们渴望独立的愿望日益变得强烈。社交

往、发展亲密的伙伴关系是青少年一种精神需要。青少年要学会接纳自己，允许自己有缺点，不要过分苛求自己，也不要对外界寄托过高的期望，在实践中增强信心、培养技巧。

以上这些有关青少年心理疾病治疗和对策的知识，希望对广大青少年父母、老师起到启迪的作用，正确看待青少年心理疾病，并采用科学有效的方法应对，为孩子的心理健康护航。
常耀军

关注心理健康 构建心的和谐

漯河市精神病医院（河南省精神病医院合作医院）

地址：市交通路北段（原市委家属院），乘36路公交车
医院新址：井岗山路北段与纬二路交叉口东北角，乘9路公交车

高血压健康知识（二）

保持健康的生活方式

1.合理膳食。对于高血压患者来说，合理饮食的重点是限制钠盐摄入、限制总热量和营养均衡。中国营养学会推荐高血压患者每日钠盐摄入量不宜超过3g。高血压患者饮食宜清淡，低盐、低脂、低糖，宜富含纤维、膳食纤维、钙、钾。

2.戒烟限酒。吸烟可使降压药的疗效降低，长期吸烟的高血压患者远期预后差，戒烟可以显著降低心血管病、癌症等疾病的风险。长期过量饮酒是高血压、心血管病发生的危险因素，饮酒还可对抗降压药的作用使血压不易控制，高血压患者最好不饮酒。

3.适量运动。长期坚持规律运动可增强运动带来的降压效果。中、低强度运动比高强度运动在降血压方面更有效、更安全。高血压患者清晨血压常处于较高水平，清晨也是心血管事件的高发时段，因此最好选择下午或傍晚进行锻炼。短跑、举重等短时间剧烈使用肌肉和需要屏气一蹴而就的无氧运动，会使血压瞬间剧烈上升，所以高血压患者应避免这些运动。

4.心理平衡、预防和缓解心理压力是高血压和心血管病防治的重要方面。创造良好的心理环境、培养个人健康的社会心理状态、纠正和治疗病态心理均有助于降压。

5.关注睡眠。睡眠差者大多数血压无昼夜节律，夜间血压高使全身得不到充分休息，靶器官易受损。高血压患者失眠后，次日血压升高，心率增快，所以培养良好的睡眠有助于降压。

坚持药物治疗

合理的药物治疗使血压达标，能最大限度地减少、延缓并发症的发生，提高生活质量，延长寿命。

1.降压治疗可减少40%~50%的卒中发生风险，即服用降压药与不服用降压药者相比，减少一半的卒中发病风险；减少15%~30%的心肌梗死发病风险；减少50%的心力衰竭发生风险。

2.血压控制的目标：一般患者，在能耐的情况下，逐步把血压控制到<140/90mmHg，老年患者降压目标为<150/90mmHg，如能耐受可进一步降低。在强调血压达标的同时，要避免血压下降速度过快及降得过低，长效降压药要发挥稳定的降压作用一般需要1~2周左右。

3.患者体质各有差异，高血压的发病机制不同，因此应由医生根据患者具体情况量身定制适宜的降压方案，并坚持规范服用，切不可擅自停药或随意更改药物剂量。（更多健康知识请关注漯河健康教育微信）

健康教育所

疾病预防

健康科普知识

主办：漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所