

漯河卫健·健康漯河

高血压防治的“漯河模式”受关注

■本报记者 刘彩霞
通讯员 胡艳丽

近年来，市卫健委积极探索科学、协同的医疗服务新模式，组建了由市中心医院牵头的覆盖市、县区、乡（镇、街道）、村（社区）的四级高血压防治体系。在2019年第十届全国高血压基层防治大会、中国高血压年会与第21届国际高血压及相关疾病学术研讨会、华佗工程“健康血压云计划（河南）”启动会上，我市的高血压防治体系建设备受关注，形成了高效运转、信息化、科学化的高血压防治“漯河模式”。

防治并重 促进高血压规范化治疗

高血压具有发病率高、病程长、病变隐匿、并发症多、致残率高等特点，故防治结合尤为重要。据统计，我市高血压患者近30万，治疗率和达标率不高，高血压防治形势不容乐观，健全我市高血压防治工作体系已是当务之急。

为积极改善我市高血压防治现状，市卫健委领导高度重视，依托市中心医院高血压科于2007年11月，在全省率先成立漯河市高血压防治专业分会，添置全

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，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。同时对患者开展踝、臂指数测定，筛查主动脉缩窄等继发性高血压诊断，引进的动态血压、动态心电图二合一检测仪，可发现隐匿性高血压、夜间高血压等特殊类型高血压，用于辨别血压变异性特点，指导高血压的诊治。通过新技术、新业务的开展，让患者得到规范治疗，提高我市继发性高血压的诊治水平。

科学联动 构建高血压防治网络

“预防为主，防治并重，联防联控”是做好高血压防治工作的关键。2013年，河南省高血压防治中心漯河市中心正式揭牌，我市成为全省首批成立基层高血压防治网络的省辖市。

为确保防治网络有效运行，市高血压防治中心成立了由临床医学、公共卫生、健康教育等专家组成的高血压防治委员会，负责制订全市防治计划、组织实施、督导考评，指导培训高血压防治医务人员。建立以市中心医院为龙头单位，市级医疗专业机构为主导，县区医疗卫生机构为

主体，乡镇卫生院为枢纽，村卫生室为“网底”的四级高血压防治网络。以每年的“国际高血压日”和“全国高血压日”为契机开展高血压义诊活动，利用节假日到全市各级机关、学校、企业、社区进行义务宣讲400余场次，得到全市各级高血压防治机构和群众的充分肯定和好评。覆盖市、县区、乡（镇、街道）、村（社区）的四级高血压防治体系在我市全面形成，我市高血压人群规范化治疗率不断提升，标志着我市高血压防治工作步入规范化、科学化的管理轨道。

智慧医疗 为高血压患者精准把脉

2019年，市卫健委多方筹措资金200万元，利用“互联网+高血压远程监控管理”模式，构建漯河市高血压网络防治体系，丰富了全市高血压管理手段，提升了高血压管理覆盖面和精准度。

利用新型远程血压管理平台 and 配套的智能化高血压综合监测管理解决方案，为患者自动建档，自动采集、储存生理指标数据，且具有数据预警、智能干预等功能，针对不同患者的病情分级管理，筛查出重点人群划入管

理区，采取人工提醒、AI机器人电话随访、短信推送等方式协同管理，有效增强患者依从性。患者可通过云柜自助租赁远程居家监测血压计，采集到有效、真实的血压测量数据。特别是对于路远地偏的患者，能够根据病情实现分级诊疗，上下级医疗机构转诊。在保障医疗质量的前提下让患者大病不出县、小病不出乡镇，减轻患者负担。

优质医疗资源人人可享。目前，我市选择了6个群众基础好、基本公共卫生项目管理规范的乡镇卫生院、社区卫生服务中心，秉持“智能、温馨、舒适、环保”的理念，高标准建设了健康驿站和家庭医生签约工作室，并以此为阵地与居民构建“契约式”服务模式，为辖区内65岁以上老年人、高血压等重点人群进行健康体检，实时出具健康体检报告，制订个性化管理方案，进行面对面签约服务，将居民基本信

息、健康管理信息同步录入管理系统，向居民开放健康档案，实现了“签约——体检——履约”的“一站式”服务模式。

同时，精心筹备的“互联网+高血压远程监控管理”模式已逐渐覆盖全市60多个基层医院网点，并与我市基本公共卫生服务管理、家庭医生签约服务系统进行实时对接。网络全面建成后，将覆盖全市200所基层医院、1300多个社区卫生服务站和卫生室、2000余名基层医生。届时，签约居民只要用一部智能手机下载“社区580”APP，通过身份认证登录，点击“血压管家”，即可查阅血压管理和健康体检等信息，并根据签约居民身份证信息进行匹配、授权查阅个人电子健康档案、健康体检表、重点人群随访记录。市民可通过电子健康档案系统完整地了解自己的健康状况，接受医疗卫生机构的健康咨询和指导，更好地保障全市人民的健康。



太低，心脏泵血就会更费力，导致血压读数偏高。正确做法是：把手臂平放在桌子上，与心脏的位置持平。

3.呼吸要缓慢。压力大时，血压就会上升。深呼吸可以缓解压力，降低血压。正确做法是：用鼻子深吸气，充满胸膛和腹部，然后慢慢通过嘴呼气，重复上述过程。

4.吃黑巧克力。身体健康的成年人吃富含黄烷醇的食物，如

可可和黑巧克力，能将血压降低两毫米汞柱。但这并不意味着你应该在测量血压前吃它，日常生活中养成健康的饮食习惯才是正道。

5.做握力练习。研究发现，健康成年人每周做3次简单的握力练习，每次15分钟，持续10周后，收缩压就可降低约10毫米汞柱。不过要注意，避免在测血压前1小时做握力练习，以免影响结果。

据人民网

冠心病与糖尿病 息息相关

传统上，糖尿病一直被视为内分泌疾病，由内分泌科医生诊断与治疗。而大量研究显示，冠心病患者及仅具有部分冠心病危险因素的人群中至少三分之二存在不同程度的糖代谢异常。两种疾病并存的患者往往属于无明显临床症状的早期糖尿病患者，如能及时发现并合理干预，可能有助于延缓糖尿病的发生、发展，降低糖代谢异常对心血管系统的危害。

糖代谢异常最严重的病理改变为心血管病变，约70%以上的糖尿病患者死于心血管病变的各种并发症。越来越多的研究证明，高血糖与心血管疾病之间存在共同的发病基础。流行病学研究显示，糖尿病的前期表现如糖耐量异常亦可使心血管病变的危险性显著上升。糖尿病及糖耐量异常，会提高心血管疾病的发病率与死亡率。

总之，糖尿病患者是心血管疾病的高发人群，心血管疾病是糖尿病患者的主要致死原因。“糖尿病与心血管疾病是同一病理改变在不同器官的表现”，这一观点已在医疗界得到共识。

市二院干部病区主任李华庆提醒：患过心肌梗死的糖尿病患者再发心肌梗死的机率很高。控制血糖要严格控制饮食，合理选用降糖药，定期监测血糖。对于

冠心病合并糖尿病的患者来说，控制饮食和合理运动，是预防心脑血管疾病、减缓疾病进展最好的自我保健方式。血糖目标值为空腹血糖小于7mmol/L，餐后血糖小于8mmol/L，糖化血红蛋白HbA1c小于6.5%。建议患者减少动物脂肪、油脂的摄入，适度进行体力活动，控制血糖与体重。根据患者的身体耐受情况，每周应进行3~5次有氧运动，每次运动时间应持续30分钟。

在运动种类的选择上，冠心病患者宜选择相对温和的有氧运动、伸展运动等，如散步、游泳、健步走、慢跑、太极拳、广场舞等。运动要循序渐进，给身体一个适应的过程，避免造成组织拉伤。运动后，要散步5分钟左右，帮助心率恢复正常。

尹红娅

专家简介



李华庆，市二院干部病区主任、主任医师，河南省高血压委员会委员，市老年医学会副主任委员，市中心内科医学会常务委员，擅长于高血压、冠心病、心肌梗塞、心律失常、糖尿病、脑梗塞的诊断治疗，发表论文数篇，获市级科技成果奖4项。



汉字名城 创意之约

“农信杯” 2019汉字文化创意产品设计大赛

活动时间:11月4日至12月31日

主办单位:漯河市中华汉字文化名城建设工作指挥部
承办单位:漯河市文化广电和旅游局 漯河日报社

大赛宗旨

举办汉字文化创意产品设计大赛,旨在坚持传承中华汉字文化,充分展示漯河深厚的汉字文化底蕴,以激发文化创新、创造活力为着力点,挖掘当下新生代设计力量,创作出有较高艺术性和影响力且容易被市场接受的汉字文化创意产品,全面助推漯河中华汉字文化名城建设,以漯河更加精彩为中原更加出彩增添浓彩凝聚强大精神合力。

参赛对象

全国范围内致力于汉字文化创意产品设计的企业、机构、高校、团体或个人。

作品要求

以创意设计为抓手,深入挖掘汉字文化内涵,提取汉字元素进行产品设计,鼓励传统元素和时尚元素相结合,创造蕴含“中国精神”、符合当代审美的汉字文化创意产品。征集作品主要包括工艺美术、服饰、首饰、餐具、厨具、家具、灯具、收纳、摆饰、文具、玩具、包装等各类与人民群众息息相关的生活用品或旅游产品、食品(造型、包装设计)。

参赛要求

- 此次大赛作品提交均采用网络传送形式。
- 参赛作品照片要求多角度、有参照物,能体现作品原貌,并标注作品尺寸(长×宽×高厘米),照片电子文件统一为JPG格式,300dpi,不超过5MB。组合作品中,请注明各单件作品的尺寸、材质等信息。
- 填写参赛作品报名表(可在漯河名城网、漯河发布客户端下载),随参赛作品的电子文件一起打包压缩发送到指定邮箱:lhzhwhcy@126.com。
- 大赛评审委员会对提交参赛作品进行初评,评出决赛入围作品。参赛者在收到决赛入围通知书后,开始邮送作品。参展作品原作或模型需自制实木材质的外包装箱,要求坚固、便于搬运、贴统一标签(作品登记表)。

奖项设置

本次大赛共设一、二、三等奖和优秀奖,其中一等奖1个,颁发证书和奖品,奖品价值10000元人民币;二等奖5个,颁发证书和奖品,奖品价值5000元人民币/个;三等奖10个,颁发证书和奖品,奖品价值1000元人民币/个。

联络人:15839581290(凌仕东) 作品收集:15039515867(李瀚光)