

# 【党史学习教育·办实事】我院开展5·17世界高血压日义诊活动

台州市立医院TZMH 5月18日

点击蓝字，轻松关注



## 学党史 悟思想 办实事 开新局

为庆祝建党100周年，把党史学习教育的激情热情转化成干事创业的动力，5月17日上午，我院组织党员干部开展“我为群众办实事”——5·17世界高血压日义诊活动。



现场义诊 健康宣教





活动现场，我院心内科、神经内科、肾内科、内分泌科、中西医结合科、心理科的医护人员为广大市民提供义诊咨询、量血压测血糖等服务，并向大家发放健康教育宣传资料，科普如何识别高血压、高血压危害和高血压病人自我保健、药物调整要点等健康知识，倡导健康生活方式和科学使用药物。

[现场义诊](#) 左右滑动查看更多



此外，我院党委委员、心内科主任、大内科主任徐丹蕾，还为来院的门诊患者及家属做了主题为“控住血压 稳住幸福”的健康讲座，详细介绍了高血压的定义及危害，并强调了控制血压的重要性及办法，重点介绍了自测血压的方法和频率，着重指出治疗高血压必须要规范治疗，定期随访，最后介绍了5个高血压管理的小误区，受到了门诊病友及其家属的一致欢迎。

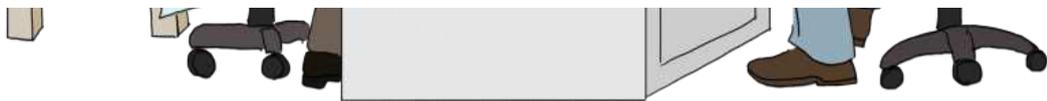




### 控住血压 稳住幸福

“在未使用降压药物的情况下，非同日不同时间段3次以上测量上臂血压，均值收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ （诊室血压），我们会诊断为高血压。”台州市立医院党委委员、心内科主任、大内科主任徐丹蕾介绍，目前，高血压发病率仍然较高，因血压高导致的心脑血管疾病、肾脏损害以及眼底、主动脉、四肢动脉、肠系膜动脉等病变也非常多见。





徐丹蕾介绍，高血压病有20%-30%的患者是因为遗传引起的，70%-80%患者是由于不良生活方式引起的。建议广大市民平时注意**控制体重、戒烟限酒、低盐低脂低糖饮食、多吃新鲜蔬菜水果、适量运动，保持良好的心态。**

- ✓ **减少钠盐的摄入。**钠盐可显著升高血压以及高血压的发病风险，限盐首先要减少烹调用盐及含盐高的调料使用，减少和避免食用加工过的食物如罐头食品、咸肉等腌制品，此外还应该适当减少味精、酱油等含钠盐的调味品用量。
- ✓ **控制体重。**肥胖者高血压的患病率是体重正常者的2~6倍，减重一方面要减少总热量的摄入，在饮食方面要遵循平衡膳食的原则，选择低脂、低碳水化合物的摄入，控制高热量食物的摄入，如高脂肪食物、含糖饮料及酒类等；另一方面则需增加体育锻炼如走路、打羽毛球、慢跑、太极拳、健美操等。
- ✓ **定期监测血压。**提倡高血压患者要在家庭开展自测血压和自我管理，一般高血压患者每周自测血压2-3次，血压未达标或者不稳定者，应增加自测血压次数，每天2~3次，血压控制不佳者应及时就医。

## 高血压管理小误区

**Q. 医生说我有高血压，可是我没有症状，需不需要治疗？**

**A:**当然需要治疗

高血压常被称为“沉默的杀手”，多数患者常无症状。高血压的危害不在于有无多少伴随症状，而在于血压持续升高对心、脑、肾等重要器官造成的损害一旦并发脑卒中、心力衰竭、尿毒症、后果将不堪设想，故一旦确诊为高血压，即使没有症状也需要接受正规治疗。

**Q. 高血压药物都一样，随便吃哪种降压药都可以？**

**A:**目前发现高血压有几种可能的血压升高机制，临床根据患者血压升高的机制不同选择不同类型的降压药，每类降压药都有自己的特点和使用注意事项。临床医生在治疗高血压患者时会根据患者血压升高的可能机制，结合患者自身状况和是否伴发其他疾病等选择适合每位患者的降压药物，因此切不可擅自随意更改。

**Q. 高血压药物吃一段时间，血压已经不高了，是不是就不用吃了？**

**A:**高血压是一种慢性疾病，一旦确诊必须坚持终身服药。

高血压药物通过维持血压在正常范围从而避免高血压对心脑肾等重要脏器的损害。在服药过程中如果因血压不高而自行停药，不但会导致血压持续上升，还会导致血压波动，病情反复，进而引起更严重的问题，比如中风、心绞痛、心梗等疾病。

因此，血压得到满意控制后，不可停药，也不可盲目减量，而应按照医嘱决定是否减药或停药。

## Q. 每次去医院让医生测量血压就行，我平时在家不用测量，就算测量也不准？

**A:**高血压患者通过家庭血压监测可将血压控制情况及时与治疗医生沟通，有利于医生后期进行降压治疗方案的调整和优化，从而有效提高降压治疗的质量。为保证测量的准确性，家庭血压监测需要注意以下事项：

### 设备

首选经校对  
上臂式全自动电子血压计



### 时间及频率

定时监测血压；  
早晚各1次，每周至少1-2天



### 体位

建议坐位测量



部分内容来源 | 新府城 栾旖旎

摄影 | 於国春

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 王健 李皖生



## 台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



## 台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越