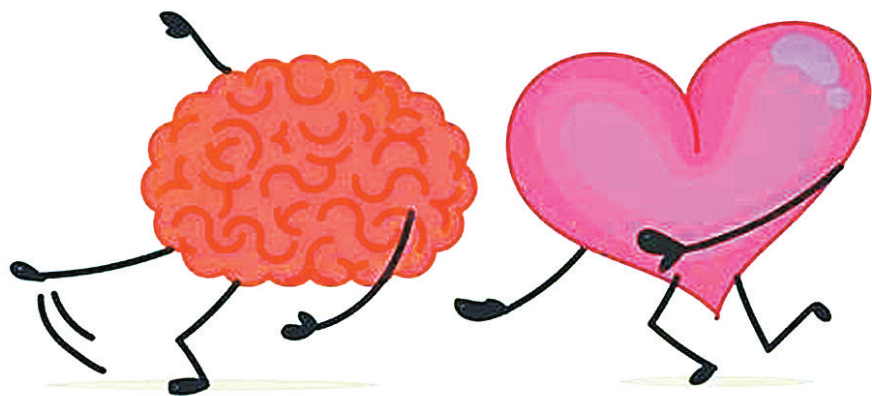


气温降, 血压高

警惕心脑血管疾病“捣乱”



(资料图)

本报讯 寒冬季节, 心脑血管疾病患者就医的不少。笔者在平煤神马医疗集团总医院健康体检中心了解到, 每年秋冬季节是脑梗、脑出血、冠心病、心绞痛和心肌梗死的发病高峰期。

心脑血管病为何冬季高发?

总医院健康体检中心主任李晖介绍, 冬季交感神经活性增加, 导致血压升高, 易波动, 老年人更明显。

另外, 大多数人在冬季往往容易摄入更多高脂肪食物, 引起肥胖, 血压和胆固醇水平也因此明显升高。冬季运动量相对减少, 更容易诱发高血压相关疾病。李晖补充道, 冬季也是呼吸道疾病高发期, 易诱发急性心肌梗死、猝死等。

如何预防心脑血管疾病发作?

李晖表示, 心脑血管疾病患者要做好冬季防寒措施, 主要从改变生活方式、控制好血压、合理用药等方面入手, 牢记以下五点有助于预防冬季心脑血管疾病发作。

防寒保暖

冬季要注意保暖, 特别是头面部、耳朵和双手双脚, 一定要保护好, 以免冻伤, 还要注意预防低体温症。

适时增减衣服, 保持体感温度基本恒定, 减少温度变化对身体的刺激。寒潮来袭, 气温骤降时, 不要等到打哆嗦了才添衣。老年人夜间起床如厕时, 离开被窝前先披上大衣或外套; 早晨起床时, 不要立刻掀开被子下床, 在床上适当活动手脚, 如抓放拳头、足背屈伸, 使血液循环活跃后再起床。

合理膳食

冬季人们的食欲比其他季节好, 但心脑血管疾病患者要注意饮食质量, 控制体重, 多吃富含纤维素的食物, 保持大便通畅, 防止便秘。很多人冬天喜欢吃火锅, 殊不知火锅属于高脂高盐饮食。心血管疾病患者应避免高脂、高盐、高尿酸食物和太多进补, 应选择清淡、少盐的食物, 多吃水果, 避免过饱。

适量运动

心脑血管疾病患者冬季应在较暖的时间段进行运动, 如中午或下午, 尽量避免晨练。可选择慢跑、快走、打太极拳等, 不可过度劳累。避免剧烈运动, 如登山、快跑等。

运动前要适当吃一些东西, 喝一杯温开水, 避免血液黏稠引发意外。

科学用药

寒冷天气, 人的血压会比春夏季节略高。心脑血管疾病患者要定期监测血压的变化, 定期复诊, 如果血压波动异常要及时就诊。此外, 高血压、冠心病患者存在脑中风、心肌梗死的危险, 可在医师指导下使用阿司匹林来预防发作。

心态平和

情绪的异常波动, 会使心跳加快、血管收缩, 容易造成冠状动脉闭塞, 心肌缺血、缺氧, 进而引发心绞痛及心肌梗死。因此, 心脑血管疾病患者要尽量保持心态平和。(李莹)

市医学会放射肿瘤治疗学年会在总医院召开

本报讯 上月30日下午, 由平顶山市医学会放射肿瘤治疗学专业委员会主办, 平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)协办的平顶山市医学会放射肿瘤治疗学第二届专业委员会2020年度常务委员会会议在总医院2号楼电教室召开。来自全市从事放射肿瘤治疗及相关专业的代表共计100余人参加了此次会议。

大会邀请了郑州大学第一附属医院肿瘤中心主任、放疗一科主任樊锐太教授, 河南省肿瘤医院放疗科副主任吴慧教授, 河南科技大学第一附属医院放疗科主任王晓宏教授等省内知名放射肿瘤治疗专业权威专家参会。总医院副院长于维雅出席大会开幕式, 开幕式由平顶山市医学会秘书长陈志松主持。

在大会开幕致辞中, 于维雅表示, 放射肿瘤治疗学专业委员会年会是广大肿瘤放射治疗工作者切磋技艺、共同学习、共同提升的盛会。此次总医院成为放射肿

瘤治疗学专业委员会主委单位, 我们将在市医学会的领导下, 严格按照学会章程, 加强专业委员会组织建设, 努力为肿瘤放射治疗从业人员搭建施展才能、科学研究、学术交流、成果转化等多方面的平台, 不断增强学会的吸引力、凝聚力和影响力, 让平顶山市肿瘤放射治疗医学再上一个新台阶, 让更多的患者享受到医学科技发展带来的便利。

会上, 市医学会放射肿瘤治疗学第二届专业委员会主任委员王红旗表态发言, 并将任期内计划开展的工作简明地做出安排。

随后, 专家教授和与会同仁分享了当前学术界最新成果和理念。

此次会议的召开为我市放射肿瘤治疗专业的从业人员提供了一个学术交流、共同提升的平台, 通过与会专家的学术分享和经验交流, 有效促进我市放射肿瘤治疗专业能力的提升和学科的发展进步。

(李莹)

市二院获得国家级胸痛、高血压、心衰、房颤四大示范中心殊荣

本报讯 上月26日, 全国心血管疾病管理能力评估与提升工程(CDQI)暨国家标准化心血管专病中心建设河南区域启动会在郑州隆重开幕。会上, 市第二人民医院(以下简称市二院)获得了CDQI国家标准化胸痛中心示范中心、国家标准化高血压中心示范中心、国家标准化心衰中心示范中心、国家标准化房颤中心示范中心四项国家级殊荣。

作为国家级长期性项目, CDQI工程致力于建设国家级高血压、胸痛、房颤、心衰和心脏康复五大中心, 整合多方医疗资源和先进技术, 开创信息共享、分级诊疗和区域协同并举的心脏病救治新模式, 旨在实现全国心血管疾病诊疗质量同质化, 多维度提升临床医生对重大心血管疾病的综合管控能力, 建立覆盖全国和各级医疗机构的标准化心血管病诊疗中心。

心血管疾病是威胁国民健康的重要问题, 我国心血管疾病诊疗水平存在地域发展不平衡、诊疗规范化有待进一步加强等现状。国

务院出台的《健康中国行动(2019-2030年)》中, 已明确将“心脑血管疾病防治行动”纳入15个重大专项行动之一。

市二院不断提高心血管疾病的治疗水平, 为患者提供了硬件和技术上的双重保障, 在保护人民身“心”健康的道路上迈出了坚实的步伐, 并取得了骄人成绩: 2019年4月通过国家胸痛中心认证; 2020年8月通过国家高血压达标中心认证; 2020年8月通过国家心衰中心认证; 2020年11月通过中国房颤中心认证。

近年来, 市二院心内科苦练内功, 屡次挑战高难度介入技术, 攻克临床难题, 数次突破本学科研领域新高, 不断提升为人民群众身“心”健康保驾护航的能力。目前, 该院心内科在成功创建“四大示范中心”的基础上, 又在积极创建国家级心脏康复中心、结构性心脏病中心, 旨在打造“六位一体”的心脏病救治中心体系, 促进医院心血管疾病管理从高效救治向预防、康复一体化迈进。(郭傲寒)

无须反复深静脉穿刺扎针

市中医医院普外科成功开展静脉输液港植入术

□记者 魏应钦

本报讯 40多岁的市民冯女士患有乳腺癌, 需长期输注刺激性较强的化疗药物。为有效保护其静脉血管, 提高患者生活质量, 近日, 市中医医院普外科经过与患者沟通, 成功为其实施静脉输液港植入术, 得到了患者的认可和称赞。据了解, 此项技术的开展填补了该院输液港静脉治疗的空白, 标志着其静脉治疗水平再上一个新台阶。

据市中医医院普外科主任、主任医师贺建功介绍, 输液港临床上也称为PORT, 是为了减轻药物对患者血管刺激而置入体内的专业输液装置。它分为三部分: 无损伤针(蝶翼针)、置入锁骨下静脉的

导管和埋藏在皮下与输液针连接的注射座(港体)。注射座连接插入锁骨下静脉的导管形成长期血管通路, 发挥类似港口的作用, 故称作输液港。输液港适用于下面四类患者: 需要长期、重复输液给药的患者; 进行抽血、输血、输注营养药的患者; 推注造影剂的患者; 长时间使用化疗药物的患者。

经临床证明, 输液港有以下几个方面的优势: 1. 外表没有管子外露。2. 不影响洗澡和日常生活。3. 感染发生的概率较小。由于输液港完全埋藏在体内, 不易受到感染, 不用担心像PICC置管一样发生皮肤瘙痒、红肿等问题。4. 避免药物渗漏。普通置管可能会因为姿势不当、动作过大而

“跑针”, 造成化疗药物渗漏, 刺激血管, 甚至发生不可逆的伤害。在这方面, 输液港有很大的优势, 基本上不会出现这种情况。5. 可长期、反复使用。6. 操作、维护简单。放置输液港, 只需要在手术室进行一个十几分钟的小操作, 患者几乎不会感到疼痛, 置入后的维护也比较简单。

贺建功说, 输液港不仅能够患者更好地回归生活, 也能大大减少护理团队的工作量, 在提升医疗安全的同时, 显著提高患者满意度和就医体验。输液港植入术在该院的成功开展, 不仅切实提高了医院静脉输液医疗及护理专科的水平, 更为需要长期输液、长期化疗的患者带来了福音。