

# 泗洪县人民医院申报南京医科大学 康达学院教学医院评审会议隆重召开

本报讯 4月30日上午，南京医科大学康达学院副院长陈龙、庞康利等专家组一行来到泗洪对泗洪县人民医院申报南京医科大学康达学院教学医院进行评审，洪医集团董事长、院长高开亮，洪医集团副董事长、常务副院长高明献等领导参加了评审。

座谈交流会上，高明献首先从办院历史、医疗特色、设施设备、教学科研及医院文化等方面向专家组一行进行了详细介绍。双方就科研教学、人才培养、医院发展等方面进行了交流互动，并实地参观了我院的活动室、图书馆、实习生之家等教学设施，并对医院的教学资料进行现场检查指导。通过检查指导，专家组一行对泗洪县人民医院的教学环境、教学管理和教学实施方面给予了充分肯定。

高开亮表示，成为康达学院教学医院，对我院来说既是机遇同时也是挑战。在提高医疗水平的同时，更要摆正教学工作的位置，将确立正确的教学指导思想，建立完善教学管理机构，加强临床医师队伍建设，提高教学水平和教学质量，并积极改善教学条件，为学生营造一个宽松、和谐、安全、有序的学习生活环境。

高医疗水平的同时，更要摆正教学工作的位置，将确立正确的教学指导思想，建立完善教学管理机构，加强临床医师队伍建设，提高教学水平和教学质量，并积极改善教学条件，为学生营造一个宽松、和谐、安全、有序的学习生活环境。

## 泗洪县人民医院宣传中心成立

为及时、准确地捕捉医院的新闻信息，更好地服务于医院的医疗、教学、科研、管理等工作，围绕医院工作重点、热点和特点进行新闻宣传，并引导舆论、传递信息、沟通联系、塑造形象、丰富生活、积淀文化、提升精神，经泗洪县人民医院集团董事会研究决定，组建泗洪县人民医院宣传中心，并于4月22日正式运行。

据该院宣传中心负责人介绍，医院形象是医院生命力所在，只有树立良好形象，才能有良好的社会效益与经济效益。在此之前，由于工作任务的繁忙与人员的紧张，泗洪县人民医院的宣传没有得到很好开展，一些特色医疗技术未及得到大力宣传与推广，作为新成立的科室，虽然面临各种难题，但宣传中心全体成员都鼓足了干劲，力争开拓新的宣传领域，完善院内的宣传平台，争取圆满完成各项宣传任务，真正使医院宣传工作更上一个台阶。

## 泗洪中医院康复托管中心顺利封顶



5月6日上午，由泗洪县人民医院集团投资近亿元的泗洪中医院康复托管中心顺利封顶，这标志着泗洪中医院康复托管中心建设取得了阶段性成果。洪医集团董事长、泗洪县人民医院院长高开亮，洪医集团党委书记、泗洪中医院院长朱冬承等领导登上康复托管中心楼顶，进行封顶浇筑仪式。

泗洪中医院康复托管中心是集老年人康复托管、医疗保健、休闲养生于一体的综合性公寓，是泗洪保障和改善民生、推动社会养老福利事业健康发展的一项重要举措，同时也是该县重点民生项目之一。该中心位于青阳北路与分金亭路交叉口，主体为6层框架结构建筑，总建筑面积为20000平方米。项目实施后可同时容纳600名服务对象入住，内部功能齐全，将配备有热水、电梯、呼叫、监控系统等基础设施。

洪医集团高度重视该工程建设，从进场施工、打桩挖地到主体工程，康复托管中心每一个建设环节都严格按照施工要求进行，在施工期间洪医集团派专人驻守在建筑工地，督促施工单位保质量、赶进度。目前，该中心已顺利完成封顶。

该中心建成后极大改善泗洪养老服务水平，满足老年人在居住、养护、照料、医疗、娱乐等方面的需求，促进该泗洪社会福利事业再上新台阶。

## 医讯

江苏省人民医院肾内科专家刑昌赢偕该院18名专家、教授于2015年5月9日8:00-11:00在泗洪县人民医院内科大楼一楼开展肾内科疾病免费义诊活动，同时在泗洪县人民医院综合楼五楼举办肾病健康知识讲座，欢迎广大病友届时光临!

泗洪县人民医院与苏州大学联合举办科研工作研讨会。苏州大学基础医学与生物科学学院院长、医学博士、博士生导师王守立，苏州大学医学部公共卫生学院遗传流行病学与基因组学中心主任，医学博士、博士生导师雷署丰就胰腺癌与骨科等科研合作意向项目进行首次具体的交流与探索。

## 泗洪县人民医院与苏州大学 联合举办科研工作研讨会

泗洪县人民医院常务副院长高明献、泗洪县人民医院党委书记、中医院院长朱冬承等10余人共同参加了座谈。研讨会上，苏州大学多名科研人员向大家介绍了各自领域的科研特色、技术手段和科研转化需求；泗洪县人民医院各科室负责人分别介绍了他们在临床工作中所取得的突出成绩和科研探索意向。双方就胰腺癌研究和骨科临床研究合作方向展开了热烈讨论。通过研讨，大家在不同方面找到了深入探索的契合点。

王守立认为，泗洪县人民医院在一些临床研究领域已经走出了第一步，特别是一些疑难疾病诊治方面已经取得了突出成绩，通过交流，看到了很多方面的合作前景。

高明献表示，将充分利用苏州大学泗洪工作站这一平台，争取在较短的时间内形成几个系统的科研合作领域，共同把科研工作向纵深推进。

## 唐攀荣获 演讲比赛优秀奖

为庆祝第“5·12国际护士节”，4月24日下午，宿迁市卫计委举办了以“人性化护理服务”为主题的演讲比赛，以此向全市护理工作同仁致以节日的祝贺!

泗洪县人民医院选手唐攀紧紧围绕优质服务示范活动，结合自身工作实际，赞扬身边的优秀护理人员，用生动形象的语言、感人至深的事例、极具感召力的激情进行了演讲，表现出色，赢得了在场观众的阵阵喝彩和掌声，荣获了本次活动优秀奖。

## 卓美红：责任与爱心，赢得同事病友齐点赞

“为防止肠粘连，你要在两小时左右翻一次身。”“待通气时就可以喝点流质或鱼汤之类的，同时，为了你早日康复，您要保持一种愉悦的心情哦。”在泗洪县人民医院的外科5病区的妇产科病房里，护士长卓美红每次在产妇从手术室运到病房时总要重复的一句话，从业21年来，卓美红凭其精湛的护理技术、无私奉献的敬业精神，受到广大患者及其家属的一致好评，并曾多次被市卫计委授予“先进个人”、“先进工作者”、“优秀护士”、“优秀护士长”等荣誉称号，还时常被同事戏称“护士长，怎么每个患者都是你家亲戚呀”。

今年42岁的卓美红，小时候母亲长期生病，那时候她就萌生了一个梦想，长大了要做一名医务工作者，付出总有回报，通过她多年的努力，最终以骄人的成绩考入了淮阴卫校。

毕业后，卓美红分配到泗洪县金锁镇医院工作。这个刚满20岁的小姑娘到了一个陌生环境开始还有众多的不适应，但善良淳朴的金锁人给了她很大信心也教会了她如何从容的面对生活。

记得一个雨后的中午，医院住进了一位中年骨折患者，正当卓美红在给这位患者换水的时候，患者的精神病儿子突然手持一把菜刀，冲到卓美红面前就要砍，幸好被患者家属看到及时提醒护士长躲闪，才幸免遇难。据当地人介绍说，这位患者的儿子曾经喝过农药，虽经抢救维持了生命，却落下了精神病，从此看到穿白大褂的医护人员就会谩骂动武。

那位精神病患者看没有砍到卓美红，似乎已经完全失控，他从护士站抢了一个注射器把病房里其他病人挂的水管全部戳坏，这位患者的母亲大声叫喊也没能制止住。想到那么多病人输液管漏水，可能会殃及生命，卓美红顾不上害怕，壮着胆子上前去拉住精神病患者的手，轻声细语地告诉他：“你父亲生病了，我给你挂水是救他，不挂水病不会好，你看他疼的，你不心疼他吗？”这位精神病患者听了卓美红的话，情绪有了明显好转，卓美红看有了机会，就有意地拉着这位精神病患者说，我们的护士办公室很好玩，我带你去参观，为了更多患者的安全，卓美红将这位精神病患者带出了病房，便迅速安排其他护士到病房查看患者输液情况，派出所接到报警后及时赶到现场迅速控制住精神病患者的这一举动虽让卓美红心有余悸，但她机智勇敢的壮举，培养了她遇到问题不退缩的决心。

“这么多病人不能放着不管。”卓美红回忆说当时医院里好多人都躲了起来，还有的病人直接关上了病房的门，但她时刻提醒自己作为一名医务工作者必要的冷静和勇敢是必备的，更不能放着病人不管不顾。

“平凡的付出，不平凡的爱。”卓美红说，我们医务人员做的好不好病人的感触是不同的，每天在医院接触不同的患者，做好各项护理工作更要注重人文关怀。尤其是我们这个病区产妇产比较多，在护理的过程中更应注重心理的引导，减少产后抑郁症的发生率。

说到自己的护理团队，想到了并肩作战的“队友”，卓美红露出了幸福的笑容，“这是一支超有爱、有力量的团队，我们有一个治病救人的共同目标。”前不久病区有一位从其他医院转来的付女士，因前置胎盘失血过多，脉搏摸不清，血压测不到，呼吸微弱。迅速建立两路输血通道，配血、吸氧、备皮……快速做好各项术前准备。在这紧急关头她们边抢救边呼喊患者“快醒醒，不能睡，一定要坚持，不要怕，我们一起努力……”通过医护人员齐心协力把病人从死神手中夺了回来。她护理团队里有一名朱敏护士因多次快跑取血被呛累的呕吐不止。卓美红说：“在这样温馨、团结、进取的家庭里，迎接新生、感受生命是她最幸福的事情。她的笑容大家都看得见。”

## 王艳丽：廉政行医 清心爱民

今年47岁的贺余霞来自四川广安，患子宫肌瘤腺症七年，先后辗转福建、安徽、四川等地医院诊治，由于一直担心手术有风险，贺余霞迟迟没有进行治疗。

近日，她与丈夫来到泗洪县梅花镇一处建筑工地务工。由于病情日益加重，她来到泗洪县人民医院妇产科。妇产科王艳丽主任热情接待了她，在进行细致地检查之后，建议她尽快进行手术。王艳丽亲切、热情的服务态度，让贺余霞倍感温暖，于是她下定决心在泗洪县人民医院接受手术。贺余霞心想自己是外地人，给医生送点红包应该会对自已更负责些，于是在手术前，她偷偷塞给王艳丽500元红包。王艳丽当场予以拒绝，但是贺余霞态度执拗。为了让患者在术前安心，王艳丽暂时收下了红包。

住院期间，贺余霞受到了县人民医院医护人员的悉心照顾。“什么话都表达不了我的感激之情，真没想到从医生到护士每个人的态度都很好，让我们这些外地务工人员感受到了家的温暖。”

4月13日，王艳丽对即将出院的贺余霞进行最后一次身体检查，表示身体恢复良好，各项指标正常，康复出院，并把500元红包送回了贺余霞手中。她说道，“你们患者不容易，为病人服务是我们医护人员应尽的责任。”

“红包”对医院的医务人员医德、医风是一个考验。妇产科王艳丽主任用自己精湛的医术、良好的医德获得了患者的称赞和好评，交出了一份满意答卷。



(李巧 王丹)

## 热烈祝贺高明献同志被宿迁市委、市政府授予“宿迁市劳动模范”荣誉称号!

# 泗洪县人民医院集团庆祝“5·12”护士节“天使科普行”健康知识系列宣传(一)

## 1. 为什么会患糖尿病?



## 2. 什么人容易患糖尿病?



## 3. 糖尿病患者的症状有哪些?



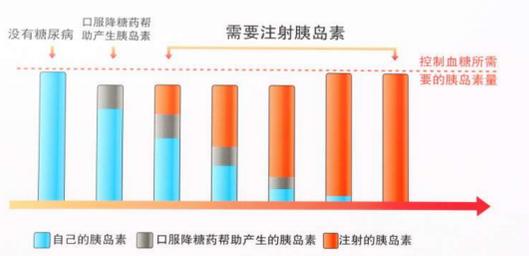
## 4. 糖尿病的慢性并发症



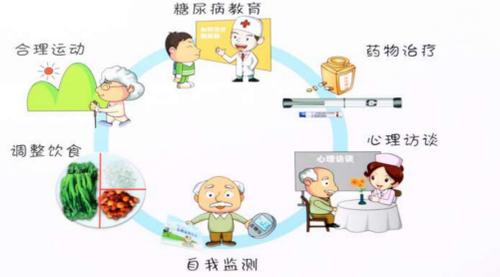
## 5. 糖尿病需要预防的常见急性并发症



## 6. 糖尿病的进展



## 7. 糖尿病的综合治疗



## 8. 糖尿病的血糖控制目标



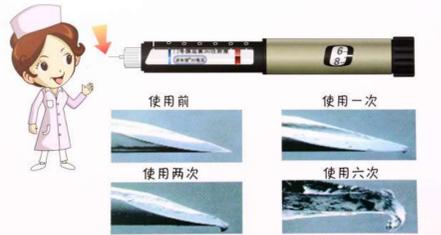
## 9. 胰岛素治疗的好处



## 10. 注射胰岛素很方便



## 11. 每次注射都要更换针头



## 12. 治疗过程中的血糖监测



## 13. 克服使用胰岛素的疑虑(1)



## 14. 克服使用胰岛素的疑虑(2)



## 15. 克服使用胰岛素的疑虑(3)



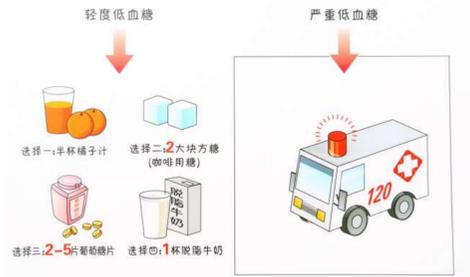
## 16. 低血糖的表现



## 17. 低血糖的原因和预防



## 18. 低血糖的处理



## 19. 糖尿病患者的自我管理小结



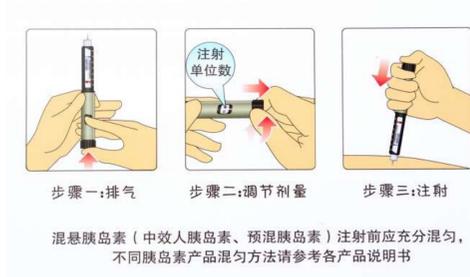
## 20. 家人对糖尿病患者的身心关怀



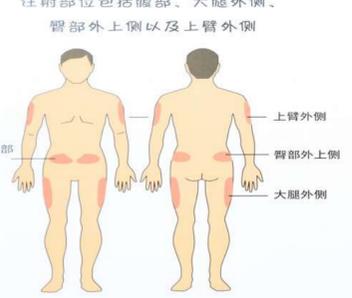
## 21. 胰岛素的保存



## 22. 注射步骤

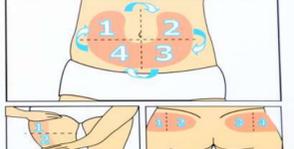


## 23. 注射部位选择



### 胰岛素注射部位轮换:

- 不同注射部位间轮换
- 注射部位的左右轮换
- 同一注射部位的区域轮换



注射点与注射点之间, 距离不小于1厘米

## 画说胰岛素



主办单位:泗洪县人民医院集团 承办单位:泗洪县人民医院集团护理部 供稿:泗洪县人民医院内分泌科

## 糖尿病运动管理金字塔



## 适合中国人的饮食营养餐盘



# 泗洪县人民医院集团庆祝“5·12”护士节 “天使科普行”健康知识系列宣传(二)

## 颈椎病的知识问答

### 一、什么是颈椎病?

颈椎病是指颈椎间盘退行性变、颈椎肥厚增生以及颈部损伤等引起颈椎骨质增生,或椎间盘脱出、韧带增厚,刺激或压迫脊髓、颈部神经、血管而产生一系列症状的临床综合症。多发在中老年人,男性发病率高于女性。

### 二、颈椎病的主要症状有哪些?

1. 颈肩酸痛可放射至头枕部和上肢。
2. 一侧肩背部沉重感,上肢无力,手指发麻,肢体皮肤感觉减退,手握物无力,有时不自觉的握物落地。
3. 其严重的典型表现是:下肢无力,行走不稳,二脚麻木,行走时如踏棉花的感觉。
4. 最严重者甚至出现大、小便失控,性功能障碍,甚至四肢瘫痪。
5. 常伴有头颈肩背手臂酸痛,颈脖子僵硬,活动受限。
6. 有的伴有头晕,房屋旋转,重者伴有恶心呕吐,卧床不起,少数可有眩晕,猝倒。
7. 当颈椎病累及交感神经时可出现头晕、头痛、视力模糊,二眼发胀、发干,二眼张不开,耳鸣、耳堵、平衡失调,心动过速、心慌,胸部紧束感,有的甚至出现胃肠胀气等症状。也有吞咽困难,发音困难等症状。

### 三、颈椎病的预防应该怎么做?

1. 日常生活中正确的姿势  
站:抬头、下巴内收,两眼平视,挺胸收腹。  
坐:坐有靠背的椅子,颈背部挺直,臀部与膝部成90度。  
卧:侧卧时枕头高度与肩的宽度一样高;腿

屈曲,让肌肉处于平衡、松弛状态。仰卧时枕头约10厘米高,枕头要承托颈部及部分肩部,使肌肉放松。

枕头材料以乳胶或木棉花为好,床及枕头不宜太软。不可俯卧或半俯,以免颈椎扭伤引起落枕。避免斜靠在床上看书。

### 2. 工作时的正确姿势

伏案工作时,坐位靠近桌子,以保持颈胸部挺直;将桌和椅的高度调整到适当的位置,前辈要与桌面平衡,避免工作时缩肩;在同一姿势下工作不要超过45分钟,45分钟后应起来活动活动,并作一些颈部保健操,放松肌肉。

### 3. 其他措施

- (1) 树立正确的心态,掌握用科学的手段预防疾病,配合医生治疗,减少复发。
- (2) 加强颈肩部肌肉的锻炼,在工作空闲时,做头及上肢的前屈、后伸及旋转运动,既可缓解疲劳,又能使肌肉发达、韧度增强,从而有利于颈段脊柱的稳定性,增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。
- (3) 纠正不良姿势和习惯,避免高枕睡眠,不要偏头耸肩,谈话、看书时要正面注视。要保持脊柱的正直。
- (4) 注意颈肩部保暖,避免头颈负重物,避免过度疲劳,坐车时不要打瞌睡。
- (5) 及早彻底治疗颈肩、背软组织劳损,防止其发展为颈椎病。
- (6) 劳动或走路时要避免挫伤,避免急刹车时头颈受伤,避免跌倒。

## 控烟健康教育处方

1. 吸烟的危害(吸烟所导致的疾病):肺癌、口腔癌、喉癌、胃癌、慢性阻塞性肺疾病、动脉硬化、高血压、不孕不育、流产、致胎儿畸形等等。

2. 长期吸烟后出现的症状:咳嗽、咳痰、咽喉不适、活动后气短、活动耐力下降。

3. 戒烟后可以上述症状在1个月之后逐步得到缓解。

### 4. 戒烟的主要方法:

A. 逐步减量法:适合于吸烟量比较多,一时难以完全停止的“老烟枪”,方式是:逐步减少每日吸烟的量,每天减量要有计划性,能够鼓励自己,效果较明显。

B. 立断法:该法需要在决定戒烟的当日立即停止吸烟,这种方法适合于烟瘾不大,吸烟量少的人。而吸烟量大,自觉烟瘾重的,则不适合,且需要配合药物治疗。

C. 药物治疗:采用口服“尼古丁受体阻断剂”,就是药物进入体内后,阻断了烟草中尼古丁对于机体的刺激,不让尼古丁在人体内发挥作用,而且

能够减轻不吸烟所导致的不适感觉。该戒烟方法痛苦小、作用显著,但需要戒烟者按规律、足疗程服药,服药时间较长。

以上方法因人而异,最好的戒烟方法是以采用药物治疗为基础,配合以上A或B的方法去戒烟,这样戒烟才会更彻底、更科学。

5. 戒烟过程中出现的情况如何应对:遇到他人递烟:一定要说明情况,告之身体原因戒烟,请对方理解。

饭后很想抽烟:外出散步。

看电视时很想抽烟:吃零食、水果。

生气、愤怒时想镇静:与他人聊天,或走到户外去人多的地方,不要一个人呆在房间里。

除以上情况外,戒烟者还要做到放松心情、避免劳累,要早睡早起、注意午休,加强锻炼。注意:良好的睡眠和心情是戒烟成功的重要因素之一。

6. 戒烟过程请咨询戒烟门诊的专业医师,如凭自我感觉尝试戒烟,一旦失败将会影响下一次戒烟的信心。

## 慢性肺源性心脏病

### 1. 饮食指导

少食多餐,宜进食高纤维易消化清淡饮食,避免因便秘,腹胀儿加重呼吸困难。减少进食含糖高的食物,避免引起痰液粘稠。如病人出现水肿、腹水或尿少时,应限制钠水摄入,钠盐小于3克每天,水分小于1500ml每天。

### 2. 休息与活动指导

在心肺功能失代偿期,绝对卧床休息,可以协助采取舒适的卧位,如半卧位或坐位,可以减少机体的耗氧量,有利于促进心肺功能的恢复,代偿期根据循序渐进、量力而行的原则,鼓励病人适当的活动,活动量以病人不感觉疲劳、症状不加重为度。鼓励病人进行呼吸功能锻炼,提高活动耐力。

### 3. 日常生活指导

(1) 坚持家庭合理氧疗,持续低流量,低浓度吸氧,氧流量1-2L/min,浓度在25%-29%,吸氧的时间在15小时以上。避免直接将氧流量调大,以免加重二氧化碳潴留,导致肺脑。坚持持续吸氧,特别是夜间,有利于提高病人生活质量。

(2) 鼓励病人戒烟,吸烟能导致气道进化功能减弱,易发生感染。

(3) 指导病人进高蛋白,高热量,高纤维素,低糖饮食,避免进食产气及引起便秘的食物。腹胀期间可进流质或半流质饮食,少量多餐,适量饮水,并且保持口腔清洁。

(4) 病情缓解期,可根据肺功能情况进行适当的体育锻炼和呼吸功能锻炼,如散步,打太极,腹式呼吸,缩唇呼吸等。

## 糖尿病健康教育处方

### 饮食相关知识:

1. 饮食要有规律,定时,定量,定餐,将一日三餐分配为30%,40%,30%,如有剩余,或仍饥饿,应及时与医护人员联系。
2. 饮食要均衡,不可偏食,每日尽量包括肉、豆类、奶类蔬菜类,玉米中四大类营养。
3. 应戒烟,避免甜食,油炸食品;忌食动物脂肪,少食胆固醇含量高的食品如:动物内脏。
4. 在血糖未控制稳定时,水果也应避免使用,但可以西红柿、黄瓜交替,分别小于250克/日。
5. 多选用高纤维食品,注意B族维生素及C族维生素的补充,如蔬菜、干豆类等。
6. 每日食盐为一茶匙,并且少食腌制食品,如腊肉等。
7. 尽量少外出进食,若偶尔聚餐应避免暴饮暴食。
8. 自备糖果、饼干等食品告知只有在发生低血糖的反应时才可以食用。
9. 低血糖的主要症状心慌、颤抖、无力、出汗、面色苍白等,及时汇报医生护士,给您测血糖

后,在医生护士指导下可适当进食。

10. 注意控制饮食,保持理想的体重。
11. 注意饮食卫生,以免致胃肠道感染。

### 二、运动相关知识

1. 选择合适的运动时间,最好在餐后1-2小时进行,每周3-4次,每次30分钟。
2. 可选择走廊或园中散步,爬2-4层楼梯,打太极拳等。
3. 如有心脏病等并发症,应当在室内做适当运动,活动量不至于产生头晕、心慌、乏力为宜。
4. 外出运动时应携带糖果及糖尿病卡片。
5. 运动中若感头昏、心慌、饥饿、低血糖反应,要及时进食。
6. 运动时应穿大小适中的软底鞋,袜子要透气功能好,避免脚底受伤。
7. 为避免失水,应在运动前后饮用足够的水。
8. 出汗明显者,在运动后及时擦干或沐浴,并更换衣裤,冬天注意保暖,以免发生呼吸道感染。

## 手足口病防治健康教育处方

手足口病是一种儿童常见多发传染病,多种肠道病毒感染引起,其中以EV71型和CVA16型病毒为主。婴幼儿是好发人群,容易感染发病。手足口病一般全年均有发生,夏秋季为高发期。手足口病传播途径多。可以经胃肠道(粪-口途径)传播,也可以经呼吸道(飞沫、咳嗽、打喷嚏等)传播,还可以因接触患者的口鼻分泌物、皮肤或粘膜疱疹液被污染的手及物品而造成传播。手足口病目前没有特异性疫苗,但只要早发现、早治疗,是完全可防可治的。

孩子感染手足口病后,家长应注意以下事项:

1. 密切关注患儿的病情。一旦出现突然发高烧、神志不清、精神差、食欲下降、昏睡、呕吐、肌肉或四肢抖动、呼吸困难等症时,应立即送孩子就诊,必要时根据医生建议住院治疗。
2. 患儿感染手足口病后应居家隔离治疗。在此期间应避免接触其他儿童,直至症状消失后一周。如果孩子是幼儿园或托儿所就读的学生,家长应及时通知老师,告知孩子病情和诊断情况。

3. 家长应对患儿的衣物进行晾晒或消毒,注意开窗通风,家长接触孩子前、替换尿布后或处理孩子粪便后都要洗手。家长可采用以下方法对患儿使用过的物品进行消毒:奶嘴、奶瓶、餐具、毛巾等物品用50度以上的热水浸泡30分钟或者煮沸3分钟;污染的玩具、桌椅和衣物等使用含氯的消毒剂(84消毒液或漂白粉)按使用说明每天清洗;孩子的痰、唾液和粪便、擦拭用纸等倒入适量消毒剂,搅拌均匀后再丢入厕所。
4. 患儿感染手足口病后可以对引起本次手足口病的病毒获得较牢固的免疫力,但对其他病毒仍然没有免疫力,可能再次患手足口病。因此手足口病重在预防,在日常生活中应牢记以下15字预防口诀,即“勤洗手,吃熟食,喝开水,勤通风,晒太阳”,科学预防手足口病。

手足口病不可怕,科学预防最重要,心中牢记“15字”,宝宝健康乐全家。

## 高血压非药物治疗

非药物治疗包括改善生活方式,消除不利于心理和身体健康的行为和习惯,达到减少高血压以及其它心血管病的发病危险,具体内容如下:

### 1. 控制体重

几乎所有超重高血压患者均可通过减轻体重获益。减重的方法一方面减少总热量的摄入,强调少脂肪并限制过多碳水化合物的摄入,另一方面则需增加体育锻炼,如跑步、太极拳、健美操等。在减重过程中还需积极纠正其他不良生活习惯,如戒烟、戒酒等。

### 2. 合理膳食

主要包括限制钠盐摄入(依WHO建议每日不超过6克),减少膳食脂肪、严格限制饮酒、多吃蔬菜水果等富含维生素与纤维素类食物、摄入足量蛋白质和钾、钙、镁。

### 3. 适量运动

高血压患者通过合理的体育锻炼可以使血压

有某种程度的下降,并减少某些并发症的发生。运动方案(包括运动种类、强度、频度和持续运动时间)因人而异,需根据血压升高水平、靶器官损害和其他临床情况、年龄、气候条件而定。根据新指南提供的参考标准,常用运动强度指标可用运动时最大心率达到180(或170)减去平时心率,如要求精确则采用最大心率的60-85%作为运动适宜心率。运动频率一般要求每周3-5次,每次持续20-60分钟即可。

### 4. 保持健康心态

不良情绪可对血压产生较明显的影响,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等均不同程度的升高血压。生活节奏过快、压力多大也是血压升高的常见诱因。此外,不良心境还常使患者产生嗜烟酒倾向,间接影响血压水平。因此,高血压患者应努力保持宽松、平和、乐观的健康心态。

## 冠心病危害因素与预防

### 冠心病危害因素:

1. 年龄多在60岁以上,目前发病年龄逐步提前,40岁以前发生冠心病的病例也比较常见。
2. 性别:男性冠心病发病率高于女性,女性绝经期后发病率与男性无差异。
3. 血脂异常、血清胆固醇水平升高与冠心病的发生明显相关。
4. 吸烟者冠心病发病风险比不吸烟者高两倍。
5. 肥胖和超重。
6. 血压升高可引发并加速动脉粥样硬化的进程。

7. 缺乏体力活动。
  8. 糖尿病或糖耐量异常,发生心血管病的危险大大增加。
  9. 一般而言,冠心病家族史中亲属发生冠心病的时间越早,亲缘关系越近,患病亲属越多,其冠心病的危险性越高。
- 预防措施:
1. 调离饮食。
  2. 加强体育锻炼,控制体重。
  3. 注意个人心理卫生,避免情绪激动。
  4. 坚持服药,及时就诊。