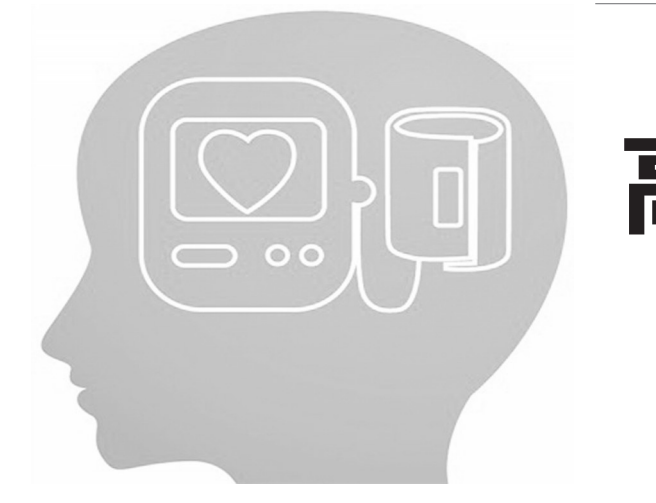




高血压“盯上”年轻人

10月8日是全国高血压日,其主题是“知晓您的血压”。近年来,随着社会经济的快速发展和生活方式的变化,高血压患病人群仍在不断增长,并呈现年轻化趋势。

可有效改善患者的服药依从性,尤其适合基层医疗机构对轻中度高血压患者的治疗,对有效降低医保和患者的经济负担具有重要意义。

建立“达标驿站”,有利于我国高血压防控形成“星火燎原”之势,为提升县域高血压达标率“加油”。

降压达标“县”在行动启动

“高血压县域‘达标驿站’建设项目”在全国高血压日活动上正式启动,该项目主题为降压达标“县”在行动,由高血压联盟(中国)、北京高血压防治协会、北京高血压联盟研究所等单位共同发起,旨在解决县域高血压达标率低的问题,助力分级诊疗制度的落实。

在降压达标的同时,该项目更加强调高质量的全面达标,借助“达标驿站”,探索以“健康四大基石”——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡为基础,以规范治疗、合理用药为核心的五位一体全面达标模式。

据介绍,随着“互联网+”技术手段的日趋成熟,“达标驿站”建设项目也将适时运用信息技术手段,以远程指导与专家下基层相结合的方式,向医生、患者提供远程教育培训和远程精准血压管理服务,提升县域医疗机构对高血压疾病的规范治疗和管理水平。

该负责人表示,在各县域医疗机构

基层高血压防治仍存问题

在我国,80%左右的患者可以在初级医疗单位接受诊治与随访,只有少数危重患者需要到大中型医院就医。只有公众充分认识到高血压的严重危害与自觉防治的重要性,加之基层医务人员熟练掌握防控高血压的正确技能,我国的高血压防控工作才能取得质的飞跃。

高血压防治工作,关键在基层。目前,我国基层地区高血压的知晓率、治疗率、控制率仍然较低,究其原因,根本在于基层医务人员对高血压防控知识掌握不足,存在治疗不规范、用药不合理、管理不到位等问题。例如,高血压药物应用不合理,一味追求快速降压,降压目标值不明确,对高血压并发症认识不到位等。这严重影响了患者的依从性,直接导致血压控制率不高,因此急需为基层医生诊治高血压提供科学、规范的临床指导资料。

(喻京英)



■ 定期测量血压

- ① 正常成年人,建议至少每两年测量1次血压。
- ② 医疗单位对35岁以上首诊患者测量血压。
- ③ 高血压易患人群,建议每半年测量1次血压。
- ④ 积极提倡高血压患者在家庭开展自测血压,血压达标且稳定者,每周自测血压1次;血压未达标或不稳定者,应增加自测血压的次数。
- ⑤ 推荐使用经过国际标准认证合格的自动电子血压计。
- ⑥ 提倡远程血压测量和管理。
- ⑦ 倡导高血压患者自我管理。

(据新华社)

牙龈红肿、出血,牙齿松动、牙缝变大、牙龈退缩,咀嚼无力、对冷热敏感……这些都是牙周病的典型表现。我们是怎么得上牙周病的呢?这就要从牙齿的生长环境说起了。

清除牙菌斑可防口腔疾病

牙齿生长在口腔中,每天要接触各种各样的食物。如果再遇上抽烟,或者拿牙开啤酒瓶盖的“主人”,牙齿所处的环境就更复杂、危险了。口腔不是无菌的环境,我们吃的食物、喝的水和呼吸的空气都不是无菌的,这其中有数以万计的细菌、微生物,大部分是对人体有益的,少部分是有害的。当我们的口腔卫生维护得不好时,就会导致菌群失调,表现为有害菌大量生长,炎症随之出现了。

不同的“坏”细菌会产生不同的问题。比如,易诱发龋齿的细菌堆积在牙齿的窝沟里、邻面间隙,就会产生龋齿;易诱发牙周炎的细菌聚集在牙龈边缘、牙缝里,就会发生牙周组织的炎症。

这些所谓的“发炎”是一个缓慢进展的过程,刚开始没有任何征兆,但其实疾病会随着时间推移逐渐向深层发展,出现前面我们提到的一系列口腔不适症状。当深层的牙槽骨吸收到牙根尖时,牙齿就可能松动或脱落,医生也回天乏术了。所以,保持口腔卫生十分重要。清除牙菌斑是预防口腔疾病的重要方法,尤其是针对牙周炎来说更为关键,平时一定要养成早晚刷牙,以及饭后漱口的好习惯。

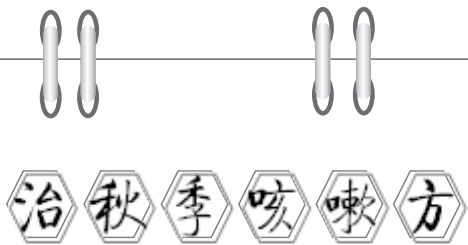
牙周疾病也“挑人”

说到这里,可能有人会问:我每天都刷牙,还经常漱口,可是牙齿还是越来越松动,有些人不好好刷牙,可牙却很结实,这是为什么?门诊中,我见过许多注意口腔卫生但牙齿出问题的患者,也在生活中见过一位拾荒老人拥有一口整齐洁白的牙齿。这说明了什么呢?说明每一个人对牙周炎的致病细菌的反应是不同的,这种不同来源于基因。有的人先天基因水平决定了他对致病菌的敏感性非常强,容易出现严重的牙周破坏,甚至有在20多岁时全口掉光的病例;而某些人的抵抗性先天就强,即便是他口腔卫生情况不良,也可能要到六七十岁时才会出现牙周炎的问题,甚至一直保持相对稳定的状态。

总之,若出现了口腔问题千万不要忽视或放弃治疗。从临床大样本的人群分析情况来看,绝大多数人的牙周组织破坏程度是和口腔卫生的程度呈正相关的,也就是说,口腔卫生好的人,牙周组织的炎症轻,破坏少。即使是一个先天易感的人,只要能够及时进行牙周治疗,定期维护,就一定可以减缓牙周炎的发展速度,让口腔保持良好功能,提高生活质量。

(白城市医院口腔科主任:王垠宇)

你知道吗



【处方】麦门冬10g,川贝母10g,炒杏仁10g,桔梗10g,白前10g,紫苑(蜜炙)10g,百部(蜜炙)10g,甘草7g。
【制用】每日1剂。煎法如下:首煎加凉水1500毫升,浸泡30分钟,加热煎取药液150毫升,第2次煎药加凉水800毫升,煎取药液150毫升,将两次煎取的药液合在一起,分3次温服。
【功能】清肺润燥,宣肺止咳。
【主治】用秋季感冒引起的咳嗽咽痒,白色痰,或伴有微恶寒发热。本方亦可用于上呼吸道感染、急慢性气管炎、急慢性咽炎等病后引起的咳嗽。
【禁忌】忌食辛辣、油腻之品。

(白城市中医老科协:王文卿)

每周一方

★怎么避免坐着不想动?

做提高心率的运动

人们认为,除了戒烟,避免过量饮酒外,许多生活习惯还会增加患阿尔兹海默症的风险。但是,莎士比亚博士表示,避免久坐不动的生活方式才是关键,他建议可以做一些稍稍提高心率的活动,比如散步、骑自行车、游泳或跳舞,但是不需要马拉松那样高消耗的运动。

定闹钟提醒走两步

加州阿尔兹海默症预防项目的科学家们说,每天短时间的运动,甚至每小时几分钟的运动都可以对大脑健康产生良好的影响。可以在手机上设置闹钟,提醒自己过一段时间就站起来走两步,如果可以做点能提高心率的动作就更好了,比如深蹲之类。

试着站着接听电话

此外,还要尽可能减少坐着的时间,比如站着或者走着接听电话。如果朋友们建议去喝咖啡,那你就提出散步去稍微远点的咖啡馆。你很快就会发现,能让自己活动的机会会有很多。

(张树婧)



国家基本公共卫生

服务项目(100问)

86、重型精神疾病患者随访服务有哪些内容?

答:重型精神疾病患者每次接受随访时:①医生会对患者进行危险性评估;检查患者的精神状况,包括感觉、知觉、思维、情感和意志行为、自知力等;询问患者的疾病与社会功能情况、服药情况及各项实验室检查结果等。②根据患者的危险性分级,精神症状是否恢复,自知力是否完全恢复,工作、社会功能是否恢复,以及患者随访存在药物不良反应或躯体疾病情况,对患者进行干预。③对患者和家属进行有针对性的健康教育及生活技能训练等方面的康复指导。

87、什么是传染病?

答:传染病是由各种病原体引起的能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。主要有:

①经空气传播的呼吸道传染病,如:流行性感冒、肺结核、腮腺炎、麻疹、百日咳等。②通过饮食传播引起的消化道传染病。如:细菌性痢疾、甲型肝炎等。③经蚊虫、血液等传播的传染病。如:乙型肝炎、疟疾、流行性乙型脑炎、丝虫病等。④由接触体表传播的传染病。如:血吸虫病、沙眼、狂犬病、破伤风、淋病等。

88、国家法定报告的传染病有几类?共多少种?

答:我国规定的法定传染病有3类,共39种。①甲类传染病2种:鼠疫、霍乱。②乙类传染病26种:传染性非典型肺炎、艾滋病、病毒性肝炎、脊髓灰质炎、人感染高致病性禽流感、甲型H1N1流感、麻疹、流行性出血热、狂犬病、流行性乙型脑炎、登革热、炭疽、细菌性和阿米巴性痢疾、肺结核、伤寒和副伤寒、流行性脑脊髓膜炎、百日咳、白喉、新生儿破伤风、猩红热、布鲁菌病、淋病、梅毒、钩端螺旋体病、血吸虫病、疟疾。③丙类传染病11种:流行性感冒、流行性腮腺炎、风疹、急性出血性结膜炎、麻风病、斑疹伤寒、黑热病、包虫病、丝虫病、除霍乱、细菌性和阿米巴性痢疾、伤寒和副伤寒以外的感染性腹泻病、手足口病。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

艾滋病是怎么发现的?

来源:

1、1981年美国疾病控制中心(CDC)首次报道洛杉矶先后有5例男性同性恋者、吸毒者等发生了平时罕见的卡氏肺囊虫肺炎。这种肺炎以往

仅发生在免疫抑制的病人中,而上述5例患者发病前均似健康人。

2、1981年7月,已有报告称发现26例卡波济氏肉瘤患者。随后又不断发现新的类似病例。这些病人

都有原因不明、性质相似的免疫功能低下的情况,这预示着一种新的传染性疾病开始流行。

3、1982年,这种新的疾病被命名为“获得性免疫缺陷综合征”即艾滋病。(待续)

(据中国疾控中心性艾中心)

预防艾滋 关爱健康

久坐伤大脑 没事儿走两步

久坐不仅记忆越来越差 还会增加患阿尔兹海默症风险

我们都曾有过这种时刻,在工作的节骨眼上思绪一团乱麻,于是你坐在座位上愁眉苦脸地找灵感,时间一分一秒地过去了,你脑子里依然一片空白。但是你知道吗,呆坐在座位上不仅会浪费时间啥也想不出来,根据伦敦大学国王学院的一项新研究,久坐还可能让你更健忘。而且,另外一项相关研究还显示,久坐不动会增加患阿尔兹海默症的概率。所以,专家们建议,可以定个闹钟提醒自己隔段时间就起来走两步。

久坐不动VS记忆力退化

这项研究探究了久坐与大脑的关系,研究人员询问了年龄在45岁-75岁之间的健康人士——每天都坐多久,然后扫描他们的大脑。

虽然测试并没有评估记忆功能本身,但是却发现那些久坐数小时的人,内侧颞叶更薄,而这个区域是关乎大脑学习与记忆的重要部分。它们分布在太阳穴后面两侧,随着年龄的增长会自然变小。然而,加州大学洛杉矶分校的研究人员警告说,这种变薄可能是中老年人认知能力下降和痴呆的前兆。

每天坐15个小时的人,无论是一直坐着还是中途起来走走,平均而言,他们的内侧颞叶要比坐5个小时或更少的人小10%。

更糟糕的是,研究人员还发现,在坐了15个小时之后,每多坐1个小时,肺叶体积就会减少2%。伦敦大学国王学院的神经科学家塔拉·斯瓦特博士说,越来越多的证据表明,身体活动与大脑健康有关,久坐是影响健康的一个关键的因素。“就导致大脑不健康的风险因素而言,久坐的危害不亚于吸烟。”

斯瓦特博士说,这项研究很有趣,它有助于我们理解久坐对健康在很多方面都有害,其中之一就是会使记忆力下降得更快。久坐行为已多次与许多慢性病联系在一起,包括心脏病、糖尿病和认知障碍。也有研究证明,久坐时间的长短与患阿尔兹海默症的风险增加成正比。

久坐不动VS阿尔兹海默症

记忆问题只是痴呆症的一种症状,然而,加州大学洛杉矶分校发表在《公共科学图书馆·综合》(PLOS One)杂志上的这项研究首次表明,坐着的时间越长,大脑区域越薄。而这会大大增加患阿尔兹海默症的概率。

这项研究同样关注了大脑内侧颞叶,发现那些生活方式更活跃的人的内侧颞叶更健康。而运动是保持内侧颞叶健康的一个关键部分,它可以促进大脑发生氧气作用,快走两步或者简单的运动之后,身体都会比久坐时的呼吸更深。

斯瓦特博士说,这样就可以让更多的氧气进入身体,从而促进血管健康和生长新的脑细胞。而新的脑细胞是记忆和学习的关键因素之一。同理,运动也是保持心脏健康的关键因素,保持大脑健康所需的含氧气的血管对心脏健康也至关重要。这就是经常锻炼的人患冠心病和心脏病等心血管疾病的风险较低的原因。

但是,研究人员还是警告说,即使是在较高的运动量下,也不足抵消久坐带来的有害影响。阿尔兹海默症协会的研究信息经理蒂姆·莎士比亚博士说:“这项研究在表明避免久坐与大脑重要部位的联系上,迈出了重要的一步。”