

世界高血压日 知晓您的血压

本报讯 5月17日是第15个世界高血压日，5月也是血压测量月，今年的主题仍然为“知晓您的血压”。

《中国高血压防治指南2018》指出，目前我国约有2亿高血压患者，即每10个成年人中有2人患有高血压。同时，高血压是心脑血管疾病的主要危险因素，严重威胁人类健康。

什么是高血压？

高血压，即血压升高，是一种血管压力持续升高、受到的压力增加的疾病。当心脏收缩时的血压（收缩压/高压）达到140毫米汞柱或以上和/或当心脏放松时的血压（舒张压/低压）达到90毫米汞柱或以上时，就被视为血压升高或高血压。

为什么要关注高血压？

高血压是一种全身系统性疾病，只要血压升高，就会对全身

的血管带来持续性损伤，加速全身血管的动脉硬化进程。高血压可导致心脏病和中风等心脑血管疾病。血压越高，心脑血管系统受损的风险越高。

高血压通常被称为“无声的杀手”，因为绝大多数患者根本没有任何症状。高血压有时会引起头痛、气短、头晕、胸痛、心悸和流鼻血等症状，但并非一定如此。

年轻人和老年人都可能患上高血压。对于年轻人来说，一旦出现并发症，致残率、致死率高，给家庭和社会带来的危害更大，但往往年轻人的高血压却不被重视。因此定期测量血压、知晓自己的血压情况很重要。

如何预防？

国家卫生计生发布的《国家基层高血压防治管理指南（2017）》提出了官方建议，简单

来说，即“健康生活方式六部曲”：限盐、减重、多运动，戒烟、限酒、心态平。

限盐：每人每日食盐摄入量不超过6克（大约一个啤酒瓶盖的量），注意控制隐性盐（咸菜、酒精、酱油等）的摄入；

减重：每减重10公斤，收缩压可下降5—20mmHg；

规律运动：建议中等强度运动，每次30分钟，每周5—7次，但注意运动要量力而行；

戒烟：科学戒烟，避免被动吸烟；

限酒：限制饮酒，每日饮酒量限制在白酒<50毫升（1两）、葡萄酒<100毫升、啤酒<250毫升。

心态平：保持轻松、愉快的心态，避免情绪激动、紧张，多与家人朋友沟通。

（通讯员 方滋）

校园传染病如何防控 卫监给校医划重点

本报讯 近日，我市中小学校园卫生工作培训在明珠小学举行，市卫生监督所从校园卫生监督角度出发，就如何做好校园传染病及常见病防控工作，给在场的老师和医生进行了任务分解。

市卫生监督所结合校园卫生监督内容，从组织建设、制度建设、日常工作记录三个方面对校园传染病及常见病防控进行了介绍，并列出了以往在校园传染病及常见病防控检查时发现的问题，要求校医们将校园传染病及常见病防控工作落到实处。此外，市卫生监督所还就饮用水卫生、环境卫生、学校卫生机构等校园卫生工作进行了讲解。

知识链接：我国校园传染病流行事件中约五分之四是呼吸道传染病，其次是消化道传染病。在学校发生的传染病流行事件中，前五位的流行病种分别为流感、流行性腮腺炎、麻疹、水痘、细菌性痢疾。校园传染病流行的高峰时间一般是4月和11月。农村中小学传染病的发生率高于城镇中小学。

（通讯员 李文慧）

母乳喂养 给宝宝100分的爱

本报讯 每年5月20日是“全国母乳喂养宣传日”，今年的主题是“母乳喂养，给宝宝100分的爱”。为了倡导、支持母乳喂养，市一医院举办了一场母乳喂养宣传活动。

活动伊始，产科主管护师为孕产妇们讲解了纯母乳喂养的好处、母乳喂养的姿势等知识，并现场指导孕产妇如何进行母乳喂养。随后，产科护士长认真细致地普及了成功促进母乳喂养的知识和技巧，以及“坐月子”期间如何进行母乳喂养，帮助孕产妇正确认识母乳喂养。最后，现场提问关于母乳喂养的小知识，孕产妇们踊跃抢答，赢得了精美礼品。



本次活动的开展让孕产妇们获得了正确、全面、科学的母乳

喂养知识，更坚定了母乳喂养信念。

（通讯员 沈嫔）

关爱造口患者 共创美好生活

本报讯 5月17日，市一医院造口小组牵头举办了以“携手你我他，关爱造口人”为主题的第四届造口联谊会，相关医护人员及数位病友参加了活动。

造口组组长向大家介绍了进行肠造口护理的必要性，相关医护人员和治疗师分别向大家介绍了造口并发症的表现及处理流程，以及造口患者的基础护理，并就造口观察、产品的选择、饮食活动及肠造口的维护方法进行了详尽讲解。现场还进行了有关更换造口袋流程的知识小问答，回答正确的病友得到了相应的奖励。

通过近两小时的学习交流，病友们更加了解自己的造口。参加此次联谊会的造口人士纷纷表示受益匪浅，希望医院多举办此类活动，共创造口人士美好生活。

（通讯员 余玉丹）

健康你我 助残共享

本报讯 5月17日，府东社区邀请市一医院举办全国助残日“胃健康知识”讲座，本次讲座专门面向社区残疾人员，由该

院消化科方卫平主任医师主讲。

方医师用通俗易懂的语言，讲解人体最重要的消化器官——胃的相关知识，提醒大家关爱胃

健康，重视胃食管反流病，从改变不健康的生活和饮食习惯做起，提升自身的健康水平。

（通讯员 叶浅怡）

保护环境

就是保护我们的家园

建德市新闻传媒中心 公益广告
建德市新媒广告策划有限公司