

# 全国名中医冀来喜盐湖工作站揭牌



7月2日,全国名中医冀来喜在盐湖区人民医院为患者施针。

当日,全国名中医冀来喜博士工作在盐湖区人民医院揭牌成立。冀来喜将定期在盐湖区人民医院坐诊、带教。

冀来喜系医学博士、全国名中医、中国针灸学会副会长、山西中医药大学原副校长、山西省针灸学会会长。从事中医针灸的教学、临床及科研工作30余年,先后完成国家级课题5项、省部级课题8项,主编出版专著6部,参编专业教材8部,在临床方面擅长用新九针、小针刀、埋线等疗法配合中药治疗各种疾病。

记者 景冬波 摄

## 我市13个专科被确定为“十四五”省级中医优势专科建设项目

运城晚报讯(记者 景冬波)7月3日,记者从运城市卫生健康委员会中医科了解到,山西省卫生健康委员会日前公布了“十四五”省级中医优势专科建设项目和培育项目名单,运城市中医医院心病科等13个专科被确定为“十四五”省级中医优势专科建设项目,永济市中医医院心病科等11个专科被确定为“十四五”省级中医优势专科培育项目。

### 被确定“十四五”省级中医优势专科建设项目的有:

- 运城市中医医院心病科
- 夏县中医医院心病科
- 运城市中医医院肝病科
- 永济市中医医院脾胃病科
- 运城市中医医院肺病科
- 新绛县中医院脑病科
- 垣曲县中医医院脑病科
- 运城市中医医院皮肤病科
- 闻喜县中医医院肛肠科
- 万荣县中医医院针灸科
- 临猗县中医医院康复科
- 平陆县中医医院康复科
- 芮城县中医医院康复科

### 被确定“十四五”省级中医优势专科培育项目的有:

- 永济市中医医院心病科
- 绛县中医医院脾胃病科
- 夏县中医医院脾胃病科
- 平陆县中医医院风湿病科
- 河津市中医医院神志病科
- 芮城县中医医院妇科
- 运城市中医医院针灸科
- 新绛县中医院针灸科
- 稷山县中医医院康复科
- 绛县中医医院康复科
- 临猗县中医医院护理学

据了解,优势专科项目建设周期自即日起至2025年10月。项目将在基础设施、设备配置、人才培养、科研创新等方面给予优先支持。

## 远离高血压 从健康的生活方式开始

高血压作为我国三大慢性病之一,是以主要表现为体循环动脉血压升高为主的心血管综合征。近年来,伴随着我国人口老龄化趋势的加剧,高血压的发病率也呈现出不断升高的趋势。

诱发高血压的危险因素较多,常见的有遗传因素、饮食、精神刺激、吸烟、肥胖、超重、睡眠呼吸暂停低通气综合征以及药物和疾病因素,其中超重和肥胖是高血压患病的重要危险因素。伴随着现代医学模式的不断发展与进步,逐渐由过去的重视治疗转变成重视健康,健康管理不单是为了预防疾病,更重要的是维持并提高身体健康状况。根据上述诱发高血压的危险因素可知,高血压患者除了对症用药外,关键是养成健康的生活方式。

健康的生活方式包含合理膳食、适当运动、规律作息、缓解压力、戒烟限酒等。健康的生活方式作为防治高血压的基础,持之以恒的健康生活方式能够让患者终身受益。

### 合理膳食 均衡营养

减少钠盐摄入,钠盐可升高血压以及高血压的发病风险,每日钠盐摄入量应低于6g。减少味精、酱油等调味品使用,减少咸菜、火腿、卤制、腌制等食品的摄入。

限制总热量,尤其要控制油脂类的摄入量,食用油每天少于25g。

营养均衡,适量补充蛋白质,增加新鲜蔬菜和水果,增加膳食中钙的摄入。

控制体重。男性腰围控制在90cm以下,女性腰围控制在85cm以下。高血压与肥胖密切相关,减轻体重可以改善降压药物的效果及降低心血管事件的风险。最有效的减重措施是控制能量摄入和增加体力活动。

戒烟限酒。吸烟可使交感神经末

梢释放去甲肾上腺素增加,使血压升高,同时吸烟所引发的氧化应激也可引发血压增高。其次,吸烟是心血管疾病的主要危险因素。因此,要指导患者戒烟,必要时可药物干预。不提倡高血压患者饮酒。

### 适当运动 增强体质

定期的体育锻炼可增加能量消耗、降低血压、改善糖代谢等。运动应根据年龄、血压水平及个人兴趣选择适宜的运动方式,合理安排运动量。针对身体素质较好、稍年轻的患者,推荐慢跑、游泳、太极拳等运动方式;针对年龄偏大、身体素质较差的患者,推荐快走、散步等运动方式。运动宜在早餐及晚餐1小时后进行,建议每周4天~7天、每次累计30分钟~60分钟。

### 规律作息

养成规律睡眠、早睡早起的习惯。每日睡觉时间尽量控制在夜晚10时至第二天6时,确保睡眠的时间为7小时~8小时左右,确保睡眠充足,起床后无疲惫感。

### 按时服药

针对高血压患者,按时服药是控制血压水平的关键,因此患者自身应当深刻明白严格按照医嘱用药的重要性,养成按时服药的习惯。针对年龄较大的患者,可以由家属监督用药,切忌出现漏服、忘服、随意增减药物剂量的行为。在用药期间,发现自己出现不良反应时,要立即前往门诊就诊,由医师决定是否调整药物或剂量等,切不可擅自停药。

### 树立高度的健康意识

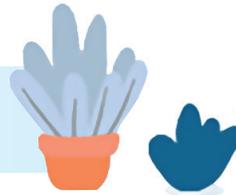
高血压的防治在很大程度上跟患者自身的健康意识高度有关。因此要主动学习健康知识,包含发病原因、危害、常见并发症、血压控制措施、哪些不良的生活与饮食习惯会导致病情加重,增强自我的健康责任意识,养成正确生活与饮食习惯。除此之外,还需要养成定期监测血压的意识,建议血压未达标者每天早晚各测量1次,每次测量2遍~3遍,连续7天,并将结果告知医生,血压达标者每周测量1次。

### 做好情绪与压力管理

部分人确诊为高血压后,担心自己长期用药给家庭造成经济负担,或因为担心病情加重而长时间郁郁寡欢,或因血压控制效果不佳而自暴自弃,这些负面情绪均会影响血压。因此,患者自身需要做好自我情绪与压力的管理,在日常生活中可以从事自己喜欢的事情,不仅可以转移自己的注意力,而且还能寻找到自我的价值,注意控制自己的情绪,始终保持平和的心态,让血压始终处于稳定的状态。

总之,针对高血压患者,养成健康的生活方式,同时长期坚持用药治疗,便可以将血压控制在合理范围内,降低高血压各类并发症的发生率,远离高血压的危害。

(作者:主管护师闫秀娟,学术支持:主任医师景莉。)



投稿热线:15503590928

健康中国

运城行动(84)