

健康指南

# 掌握这些健康知识 帮你远离“三高”

本报融媒体记者 张博

血压、血糖、血脂是与人体心血管健康密切相关的重要指标,“三高”一般指高血压、高血糖(糖尿病)和高血脂,如果不及时治疗和干预,“三高”可能会导致心脑血管疾病、肾病、眼病等多种并发症,严重影响人们的生活质量和身体健康。“要关注健康信息,理解、应用健康信息。”市中心医院心血管内科主任吉世军说,掌握一些健康知识对预防“三高”有很大帮助。

关注血压变化。血压可以用两个数值来描述,第一个数值是收缩压,即高压(140—90mmHg),第二个数值是舒张压,即低压(90—60mmHg),收缩压 $\geq 140$ mmHg或舒张压 $\geq 90$ mmHg就属于高血压。对多数患者而言,高血压通常无自觉症状,不少患者根本不知道自己血压高,是体检或偶尔测血压时才发现血压升高,还有一些患者是在发生心脏病、脑卒中、肾功能衰竭时才知道自己的血压高。高血压与食盐过多、吸烟、

肥胖、酗酒、缺乏运动、精神压力大、遗传等因素有关,不及时控制,会增加脑卒中、眼底出血、心梗、心衰、动脉硬化、肾衰等的发病风险。

关注血糖变化。血液中的葡萄糖简称“血糖”,正常人空腹时血糖一般为3.9—6.1mmol/L,餐后2小时不超过11.1mmol/L。糖尿病的高危人群包括年龄 $\geq 40$ 岁、有糖调节受损、肥胖、超重、有糖尿病家族史、有静坐的生活方式、有巨大儿生产史或妊娠糖尿病史的妇女。此外,还有患高血压、血脂异常、动脉粥样硬化性心脑血管疾病及类固醇性糖尿病病史、多囊卵巢综合征、长期接受抗精神病药物和(或)抗抑郁药物治疗的人群。

关注血脂变化。血脂中的胆固醇分为低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇,前者增多时容易在血管壁上形成斑块,斑块长大堵塞血管。后者可以在血管里清扫前者造成的垃圾,防

止血管粥样硬化的出现。血脂中的甘油三酯,是人体用来储藏饮食中过剩的物质,是低密度脂蛋白胆固醇的“从犯”。如果体检中发现总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇中任意一项增高,那就是高血脂了。

高血压、高血糖、高血脂会引起全身动脉硬化,这是一种随着人的年龄增长而出现的血管疾病,能够导致血管狭窄、破裂出血、血栓,通常青少年时期发生,中老年时期加重、发病。

“对于‘三高’人群,建议采取健康的生活方式,包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒等,同时按照医生的建议进行药物治疗,定期进行体检和监测,以控制病情的发展和预防并发症的发生。”吉世军说,“三高”人群在饮食方面以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素搭配、粗细搭配,膳食要清淡,要少油少盐,食用合格碘盐;运动方面可选择快步走、慢跑、游泳、球



类运动等;做好健康管理,生病后要及时就医,早诊断、早治疗,避免延误治疗的最佳时机;保持正常体重,避免超重和肥胖;合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,在医生指导下使用抗生素,按照病情定期复查;多学习预防知识,关注健康信息,能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

医卫简讯

## 市第一人民医院 荣获河南省癫痫综合征病例展评一等奖

本报讯(记者 张博 通讯员 谷晴)1月20日,市第一人民医院癫痫中心团队的小儿神经与康复科主治医师王旭龙、功能科住院医师曹若宇组队参加了河南省癫痫综合征病例展评活动,并荣获一等奖。

据了解,此次活动由河南省医学会主办、抗癫痫学分会承办,经过前期筛选,共选出21支来自省内各地市的癫痫中心团队参加病例展评。活动邀请了省内癫痫领域的多名资深专家担任评委。经过线上病例展示和评委点评、提问、讨论,王旭龙、曹若宇凭着扎实的专业理论知识和丰富的临床经验,对癫痫综合征病例进行了深入分析和准确诊断,参赛作品《你抬手,我担忧》得到了专家评委的一致好评。

“2018年我院被评为首批中国抗癫痫协会脑电图培训基地,2021年获批中国抗癫痫协会首批二级癫痫中心。王旭龙、曹若宇组队参加此次比赛并取得优异成绩,充分展示了我院癫痫中心团队的专业能力和团队合作精神,我们将继续整合资源,发挥专科优势,不断提升癫痫综合征的诊疗水平,为广大患者提供更加优质和个性化的医疗服务。”该院相关负责人说。

## 市第五人民医院 医疗质量安全工作通过专家评审

本报讯(记者 张博 通讯员 纪松涛)日前,由市卫健委组织的专家评审组到市第五人民医院开展医疗质量安全集中整顿专项行动暨二甲医院建设“回头看”工作督导检查,专家们对该院此项工作给予了高度评价。

当日,评审专家分组深入该院临床、医技等科室,严格按照督导标准,采取查阅资料、现场考察、审阅病例、随机提问、现场访谈等方式,对医疗质量安全、医疗环境、精细化管理、医疗服务能力和医疗技术水平等多个方面进行了全方位、多角度评审。

该院有关负责人表示,专家组的到来既是对该院医疗质量安全集中整顿暨二甲医院建设“回头看”工作的全面检验,也是鞭策和鼓励,该院将以此为契机,严格落实上级部署要求,继续完善医院发展战略规划,进一步加强自身建设、提高技术水平、增强服务能力、保障医疗安全,助推医院高质量发展。

## 市中心血站 开展主题党日活动

本报讯(记者 张博 通讯员 胡兵)为了帮助困难群众温暖过冬、祥和过年,近日,市中心血站组织志愿者开展了“迎双节、送温暖、固成果、促振兴”主题党日活动,让困难群众感受到党的关怀。

当日,志愿者们来到结对帮扶村——虞城县刘店乡侯村,同村委会工作人员一起前往帮扶群众家中慰问,为70岁以上老人及困难群众送去了生活物资,并同他们进行了亲切交谈,通过了解到的实际问题开展帮扶活动,让救助帮扶真正送到困难群众的心坎上。

此次帮扶慰问活动的开展,用实际行动拉近了党与群众的距离,使群众充分感受到了温暖,赢得了群众的信任和支持。

## 我市卫健系统加强安全生产和消防工作

本报讯(记者 张博)1月23日,我市召开全市卫健系统安全生产工作电视电话会议,集中传达了近日省、市安全工作会议精神,并对我市卫健系统安全生产和消防工作情况进行了通报。

会议指出,做好卫健系统安全生产工作意义重大,各单位要紧盯问题,全面排查,按照省委省政府和市委市政府工作要求,统筹做好我市卫生健康重点工作和安全风险防范工作,提高思想认识,扛牢安全发展政治责任;全面排查整治,确保问题隐患动态清零;压紧压实责任,确保安全措施落地见效;紧盯重点时段,做好当前工作。

会议要求,各单位务必树牢“人民至上、生命至上”理念,进一步统一思想、提高站位,正视存在的差距和不足,切实增强责任感和紧迫感,以对党和人民高度负责的态度,全力抓好安全工作每一个环节,守牢把好每一个安全关口;要严格隐患排查、问题整改、宣传培训、应急演练、督导检查、值班值守等工作,按照“三管三必须”要求,高标



近日,市中心医院妇产科医护人员组织门诊围保孕产妇开展趣味游戏。据了解,这些趣味游戏可以帮助“准妈妈”们放松心情、调节情绪,有助于她们后期顺利分娩。 本报融媒体记者 张博 摄



1月26日,市中医院眼科医务人员用德国海德堡OTC为患者检查眼底黄斑疾病。该科引进的德国海德堡OTC清晰度更高,其检查结果为医务人员治疗眼部黄斑类疾病提供了可靠的依据。 本报融媒体记者 张博 摄

## 儿童便血需警惕直肠息肉

本报融媒体记者 张博

“医生,您看看我孩子这是咋回事,没听孩子说疼,但是却大便出血。”近日,一名4岁儿童因反复便血被父母送至市中医院肛肠科一病区救治。该科主任张坚为患儿做了检查,并了解到患儿大便时有球状肿物经肛门脱出,综合各项情况,诊断为直肠息肉。

直肠息肉是什么呢?张坚表示,直肠息肉是发生在直肠黏膜上的新生物,多因粪便慢性刺激而引起,为常见的良性肿瘤。单发性居多,多发性占少数,小儿直肠息肉主要发生于5—10岁的儿童。

儿童为什么会长息肉呢?张坚介绍,炎症增生是目前医学界普遍接受的假说,即小儿在变换食谱的过程中,会逐渐食用成人难以消化的粗糙食物,如玉米、芝麻、果核、糠皮等,这些坚硬残渣出现在小儿粪便中,难免损伤肠道黏膜,引起慢性炎症,个别较大的创面,肉芽增生形成肉芽肿,成了息肉基础。

张坚介绍,直肠息肉的常见症状有四种。一是便血,根据消化道出血部位及量的不同,便血表现不一;二是排便改变,直肠息肉可造成较多黏液排出,有时息肉多发或体积较大时,亦可引起腹泻或造成排便困难;三是腹痛,较大的息肉可引起肠套叠,以致肠梗阻造成腹痛;四是肿物脱出,在直肠内具有长蒂的息肉可以在排便时脱出肛门外,呈红色,樱桃状,便后自然回缩。

“大多数单纯的息肉在1—2年内可以自愈,对于少部分需要外科干预的息肉来说,治疗的目的是止血、保证健康,排除其他恶性病变。”张坚说,治疗直肠息肉的方法目前主要有以下三种。一是经肛门切除,多适用于直肠指检可触及到的息肉,在全麻下经肛门找到息肉,双极电刀在蒂部烧掉,完整切除;二是肠镜下切除,多用于位置较高、未侵犯血管的肿物,经肛门置入肠镜,有蒂者可予圈套器电灼切除,广基息肉可行内镜下黏膜切除术或黏膜下剥离术;三是手术切除高位息肉引起肠套叠、高位巨大息肉2—3年无脱落趋势,常有腹痛、贫血者也需要考虑开腹手术。

“小肉团也会有大问题,肉团有时会因为扭转、嵌顿坏死引发剧烈腹痛疼痛。”张坚提醒,当儿童出现无痛性便血(红色或褐色)或肛门可回缩肉团,家长要尽早带孩子到正规医院就诊,由医生制定治疗方案。

## 知艾防艾

### 什么是艾滋病

所谓艾滋病(AIDS)是Acquired Immune Deficiency Syndrome的简称,即“后天免疫缺乏症候群”。艾滋病是由艾滋病病毒所引起,艾滋病病毒又称为人类免疫缺陷病毒(Human Immunodeficiency Virus),简称HIV。

人类天生具有免疫功能,当细菌、病毒等侵入人体时,在免疫功能正常运作下,就算生病了也能治愈。然而,HIV所攻击的正是人体免疫系统的中枢细胞—T4淋巴细胞,致使人体丧失抵抗能力,不能与那些对生命有威胁的病菌战斗,从而使人体发生多种极为少见的、不可治愈的感染和肿瘤,最终导致感染者死亡。

值得一提的是,HIV本身并不会引发任何疾病,而是当免疫系统被HIV破坏后,人体由于失去抵抗能力而感染其他的疾病导致死亡。

(商丘市疾控中心供稿)

**关于无偿献血的 十万个为什么**

主办: 商丘市中心血站

**献血可以降低心脑血管发病率**

芬兰某研究小组对278名42—60岁的男性进行调查,其中献过血的人5年后患冠心病的比例比未献过血的少86%。而另一研究小组对献血1—2次的1532人进行追踪观察的结果显示,其中仅1人发生急性心肌梗塞,发生率为0.065%,同期未献过血的2306人中,有226人发生急性心肌梗塞,发生率为9.8%,明显高于献血组。

(商丘市中心血站供稿)

---

**商丘市中心血站**

无偿献血咨询电话:3258169 成分血捐献咨询电话:2532323 脐带血捐献咨询电话:3258169 血浆捐献咨询电话:3258119

献血服务网点地址	服务时间	联系电话
市区凯旋路爱心献血屋	周一至周日	2532323
团结路与归德路交叉口向南200米路西志愿者服务广场	周一、二、三、六、日	
“商丘好人”主题公园献血屋	每周二、四、五、六、日	17539862017
永城市人民医院大东侧献血屋	周一至周日	
夏邑建设路与中和街交叉口	每周二至周六	
虞城县木兰大剧院对面献血屋	每周二至周六	
柘城县人民医院南院区北门爱心献血屋(原妇幼保健院)	每周一至周日	15237007789
宁陵老石马广场	每周一、三	
睢县南湖广场	每周二、四	
民权县医院西侧	每周三、四	