

医防融合筑防线 分级管控护健康

——我市扎实推进高血压综合防控体系建设

□记者 史书杰

作为户籍人口超千万的人口大市、农业大市,我市65岁以上老年人口占比达16.87%。高血压作为高发常见慢性病,是全市公共卫生服务重点管控领域。近年来,我市坚持以人民健康为中心,多措并举完善高血压综合防控体系,持续筑牢群众慢性病健康防护网。

我市成立市级慢性病防治中心委员会,由市卫生健康委主要负责同志牵头统筹,制定中长期防控规划,印发《加

强重大慢性病防控 提升人均期望寿命行动实施方案(2026—2030年)》,形成上下协同、统筹推进的工作格局。全市现已建成1个市级、8个县级高血压防治中心,搭建本地化医防融合慢性病管理平台,稳步推进“三高中心—三高基地—三高之家”三级服务网络建设,实现市、县、乡、村四级防治全覆盖,构建起高血压预防、筛、诊、治、管全流程闭环管理体系。

依托紧密型县域医共体改革,我市持续推动医疗资源下沉,组建多支复

合型家庭医生服务团队,将优质诊疗和公卫服务延伸至村级基层。全市畅通双向转诊绿色通道,上级医疗机构预留基层就诊号源与床位,借助远程会诊、专家带教补齐基层诊疗短板。鹿邑县、郸城县率先开展慢病健康干预及免费用药试点,有效提升基层群众就医服务可及性。

我市将高血压管理深度融入家庭医生签约服务,推行网格化基层医疗服务模式,基层卫生人员下沉一线网格,为高血压患者提供定期随访、用药指

导、健康宣教等精细化服务。同时,当地优化绩效考核方式,转变重数量、轻质量的工作导向,将大部分签约服务收入倾斜一线履约人员。依托各类卫生健康主题活动,全市常态化开展健康科普工作,持续提升居民高血压防治知识知晓率。

市卫生健康委有关负责人介绍,目前全市高血压分级管控、医防融合工作机制日趋完善,基层慢病服务能力持续增强,惠民便民服务举措落地见效,群众慢性病健康保障水平稳步提升。



近日,周口市疾病预防控制中心(周口市卫生监督所)开展高血压主题科普宣传活动。现场设置咨询台,为群众免费测量血压,讲解血压、糖脂管控要点,普及低盐低脂膳食知识,并发放宣传材料与健康干预工具。

记者 刘伟 摄

周口市第六人民医院

血压波动难控制 需留意睡眠与情绪因素

本报讯(记者 杜莹莹)近日,55岁的高血压患者李先生,因血压反复波动、服药效果不佳,前往周口市第六人民医院(周口市精神卫生中心)就诊。李先生常年规律服用降压药物,血压一直控制稳定。近期因工作压力较大,长期失眠、情绪紧张烦躁,血压随之忽高忽低,尤其在清晨和情绪波动时变化明显。经检查,其血压异常并非药物问题或器质性病变导致。

该院睡眠医学科主任高战涛介绍,这是临床十分常见的情况,很多高血压患者存在认知误区。“多数人认为高血压只是心血管的躯体疾病,实际上,情绪波动与睡眠质量,是影响血压稳定的重要因素。”高战涛解释,人体在焦虑、紧张状态下会出现交感神经兴奋,造成心率加快、血管收缩,直接诱发血压升高。长期处于不良身心状态,会持续扰乱血压调节机制,增加心脑血管

疾病发病风险。

夜间睡眠是人体调节血压、修复机能的关键阶段。睡眠不足、睡眠质量差,会打破血压昼夜节律,直接降低降压药物的治疗效果。高战涛介绍,不少患者长期陷入情绪焦虑、睡眠障碍、血压波动的恶性循环,仅依靠药物治疗,无法从根源上稳定血压。

“高血压属于典型的心身疾病,管控血压不能只盯着血压数值。”高战涛

表示,规范服药的同时,患者必须注重生活方式和心理状态的调整。日常需保持规律作息,坚持适度运动,及时疏导心理压力。如果长期存在失眠、夜间憋醒、持续焦虑等情况,一定要及时接受专业评估与综合干预。

高战涛提醒,科学的高血压管理需要身心同治,兼顾药物治疗、睡眠调理与情绪管理,才能切实提升慢病防控效果,守护群众心脑血管健康。

周口市妇幼保健院

警惕孕期血压悄悄升高 科学监测守护母婴平安

本报讯(记者 李鹤)孕期血压升高常无明显症状,极易被孕妇忽视。近日,一名孕妇产检血压为132/86毫米汞柱,因无头晕、水肿等不适未予以重视,近一个月未监测血压。孕30周时,该孕妇突发剧烈头痛、视物模糊,检查血压达168/112毫米汞柱,确诊重度子痫前期,不得已提前剖宫产。针对该病例,周口市妇幼保健院产科专家董丽涛提醒广大孕妈重视孕期血压管理。

“妊娠期高血压疾病,简单说就是‘怀孕’和‘血压高’碰到了一起,既包括孕前原有高血压,也包括怀孕20周后新发的血压升高。”董丽涛介绍,该病发病率高,我国约每20位孕妈中就有1位患者,子痫前期最为凶险,发病越早病情越重,延误治疗会损伤脏器,危及母婴安全。

高危人群备孕需提前防范,有子痫前期病史、孕前高血压、肾病、糖尿病、高龄、肥胖、多胎妊娠等不良孕产史

的女性,患病风险更高。高危人群备孕需完善专项检查,服用降压药者需在医生指导下更换孕期安全药物,严禁自行停药。

董丽涛介绍,依据《子痫前期预测与预防指南(2025)》,孕11周至13⁺周需完成风险筛查,高危孕妈可在孕12周至16周遵医嘱干预,通过服用小剂量阿司匹林、适度运动、科学控重、合理补钙降低发病风险。

“孕妈居家监测血压,要牢记记住

140/90毫米汞柱临界线。”董丽涛强调,高危孕妇每周至少自测一次血压。血压超标、复测异常需及时就医,出现头痛、视物模糊、胎动异常、水肿加重等症状,需立即就诊,突发抽搐要及时拨打120急救。

董丽涛提醒,规范产检、定期监测血压、合理管控体重,是预防妊娠期高血压的核心举措。摒弃凭体感判断健康的误区,做好科学孕期管理,才能有效规避妊娠风险,保障母婴平安。

中医辨证调护助稳压 科学防控守护健康

高血压是危害大众健康的常见慢性病,也是诱发心脑血管疾病的重要危险因素。现代医学多聚焦血压数值调控,中医则秉持整体辨证、未病先防的理念,通过调理脏腑、平衡阴阳、疏通气血,从根源改善血压波动问题。

周口市中医院治未病科开展多项绿色中医特色疗法,制定非药物稳压调理方案,适用于高血压前期、

轻度高血压及服药后血压不稳人群,可安全辅助稳定血压,适配日常养护。

针灸:通过辨证取穴、对症施治,疏通经络、平衡脏腑阴阳,有效改善高血压引发的头晕、头痛等不适症状,辅助稳定血压状态。

耳穴压豆:选取肝、肾、心、降压沟、神门等耳部穴位,贴压王不留行籽。每日自行按压数次,可持续调节

自主神经,平稳血压、改善睡眠,适合上班族及中老年人长期养护。

拔罐、刮痧通络:针对痰湿、血瘀型高血压,通过背部膀胱经刮痧、穴位拔罐,疏通经络淤堵、排出体内湿浊,改善气血循环,缓解头重、胸闷症状,助力血压平稳。

温馨提示:血压骤升超180/110毫米汞柱且伴随剧烈头痛时,需立即就医,不可依赖穴位调理;皮肤破损、有

出血倾向者禁用刮痧、拔罐。

需要注意的是,各类中医疗法仅为辅助调理手段,不能替代降压药物。高血压需长期规范管理,出现视物模糊、胸闷胸痛等不适,须及时就诊。血压波动、时常头晕的市民,可到医院做中医体质辨识,定制个性化稳压方案,用中医药方式科学守护血管健康。

(周口市中医院治未病科 毛倩倩)

精准康复解吞咽之困 让患者重拾“吃饭自由”

本报讯(记者 刘伟)近日,一名因脑干梗死遗留严重吞咽障碍的患者,在周口市中医院康复中心经过系统治疗后,成功摆脱鼻饲,恢复自主进食饮水功能,生活质量大幅提升,患者及家属专程向医护团队致谢。

据了解,该患者此前在外务工时突发脑干梗死,经抢救后生命体征平稳,但遗留严重的吞咽功能障碍。无法正常进食饮水,让患者长期依靠鼻饲管维持营养,身心承受较大压力。为寻求专业康复治疗,患者家属带其前往该院康复中心就诊。

“脑干梗死极易损伤吞咽神经,很多患者康复期会出现吞咽无力、进食呛咳的情况,长期鼻饲不仅影响生活,还容易引发肺部感染、营养不良等并发症。”该院康复中心主治医生介绍。针对患者的实际病情,团队第一时间为其开展全面吞咽功能评估,并结合吞咽造影检查,精准锁定病灶,量身定制个体化综合康复方案。

治疗期间,医护人员循序渐进为患者开展基础吞咽训练,配合球囊扩张术等专项康复技术,针对性修复受损神经,逐步改善患者吞咽能力。医护人员全程耐心指导,根据患者恢复情况动态调整治疗方案,保障康复效果。

经过一段时间规范化康复干预,患者吞咽功能稳步恢复,彻底摆脱鼻饲,能够正常吃饭饮水,各项身体机能恢复良好,患者及家属对康复效果十分满意。

该院康复中心相关负责人表示,脑血管疾病后遗症所致的吞咽障碍较为高发。未来,科室将持续精进康复诊疗技术,细化个性化康复方案,帮助更多后遗症所致吞咽障碍患者摆脱病痛困扰,重拾正常生活。

秋韵渐浓 健康随行 做好季节性科学防护

十月中旬,周口进入深秋换季阶段,昼夜温差拉大、晴雨交替、气温起伏较大,叠加阶段性轻度污染天气,气候环境变化易打乱人体生理节律,引起免疫力波动,诱发呼吸道不适、关节酸痛等问题,同时也是各类慢性病波动、急性发作的高发时段。顺应季节变化、落实科学防护,是降低换季疾病风险、稳固身体健康状态的重要方式。

读懂深秋天气隐患

规避换季健康风险深秋大幅温差会刺激血管反复收缩扩张,引发血压、心率波动,加重心脑血管负担,中老年及高血压人群易出现头晕、胸闷等不适,提升心脑血管急症发作概率。持续阴雨高温天气,易造成细菌、霉菌积聚繁殖,叠加气温降低导致的呼吸道防御能力下降,普通人群易出现咽干、咳嗽、感冒,慢阻肺患者病情易反复加重。换季降温会放缓人体新陈代谢,加之秋季食欲增加、户外活动减少,易造成热量摄入超标、运动量不足,引发血糖、血脂波动,给慢性病稳定管控带来压力。轻度污染天气会刺激心肺与呼吸道,体质虚弱者、慢病患者抵抗力下降,易出现感染、旧病复发等情况。

践行科学健康方式

全方位守护秋季健康深秋时节,市民需从起居、饮食、运动、防护、慢病管理多方面规范健康习惯。起居方面遵循早睡早起、适时添衣原则,避开盲目秋冻,做好颈、腹、关节等部位保暖。饮食坚持清淡均衡,践行“三减三健”,多吃润燥温补食材,控制油腻高糖食物摄入,避免暴饮暴食。运动需根据天气灵活调整,避开低温阴雨及污染时段外出锻炼,坚持适度运动、量力而行。日常勤通风、常除湿,污染天气做好个人防护。换季是慢病管控关键期,高血压、糖尿病、呼吸道疾病患者需坚持规律服药、定期监测指标,杜绝擅自停药,通过精细化健康管理,平稳度过换季阶段。

(周口市疾病预防控制中心 徐永光)

健康服务热线



健康
热线

13949993566
13592285505
15660098568
15538663780

电子信箱: zkrbwsb@126.com