

气温“过山车式”的上窜下降,心脑血管事件频发,在第25个全国高血压日到来之际且听徐汇区中心医院心内科副主任缪培智医生科普专题知识——

# 多措并举预防心脑血管事件发生,做自我健康的管理者

□ 记者 殷志军 陆翔

据《中国心血管健康与疾病报告2020》显示,我国现有高血压病患者2.45亿人。高血压已成为心脑血管病最主要的危险因素,冠心病、心肌梗死、脑卒中等无不与之有关。缪副主任说,在这个时间节点谈论此话题,具有十分重要的现实意义。目前,在我国,心脑血管疾病成为中老年人健康的头号杀手,在发达国家已呈下降的趋势,我们和广大市民一样,盼望着心血管疾病下降的拐点尽快到来。

导致高血压的因素很多,比如钠盐敏感性高血压患者在我国较多,长期过量摄入钠盐是高血压病的主要诱因。目前WHO推荐每人每日食盐摄入量小于5克。另外,血糖升高、肥胖(尤其是腹型肥胖)也是高血压诱因。控制血糖,适量增加有氧运动,减轻体重是当务之急。再者,长期抽烟、饮酒也是诱发高血压的因素。专家指出,必须“戒烟限酒”,每人每日红酒摄入量不超过二两或白酒不超过三钱。焦虑、抑郁症也会导致高血压,必要时患者要接受心理干预。

近期气温“过山车式”上窜下降,心脑血管事件频发,徐中心的门急诊量有所上升。对此,缪副主任认为,患者要在医生的指导下合理的增减药量。她告诉记者,不久前一位75岁的大爷遵医嘱,一直在吃降压药,就是不注意监测自己的血压,

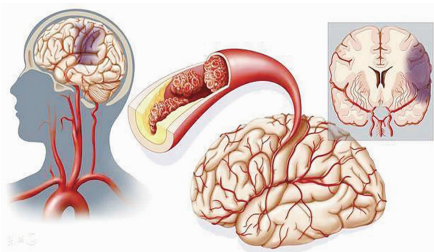
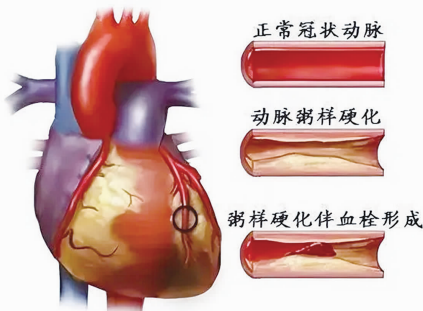
一直保持一粒降压药,每天“以不变应万变”,结果某日上午连摔了几跤,到中午腿也迈不开了。送医求诊时血压90/50mmHg(平时150/90mmHg),经核磁共振检查诊断为急性脑梗死。

在谈及如何认识心脑血管病,对社会及个人和家庭的“伤害”时。缪副主任深沉地说道,心脑血管病的发病急、致残率、致死率、复发率高,并发症多。一旦患病,对社会及个人和家庭的伤害很大。危重病患者的医疗费用较大,更不用说,一旦致残致死,对家庭造成的经济负担和医疗资源的巨大消耗、社会经济负担的加重,所以要“早预防、早治疗”。

缪副主任提醒患者,一旦出现持续性胸痛,并且有加重的态势,以及患者出现呼吸困难、意识丧失、肢体无力、活动障碍、嘴角歪斜、恶心呕吐等症状,要及时送医,争取“黄金三小时”的宝贵抢救时间。



另外,老年人的血压过低,小便量少、血糖异常、进食障碍等情况也要引起重视,及时就医。最后,缪副主任指出,高血压有一定的遗传性,父母都有高血压,子女发病率在46%,肥胖患者、睡眠打呼噜的50%有高血压,高血压分1、2、3级,绝大多数患者需要长期和规律服用降压药,降压治疗要达标。单纯高血压患者,血压降至140/90mmHg以下,可耐受者建议降至130/80mmHg以下;合并糖尿病、慢性肾脏疾病、冠心病或心力衰竭的患者应降至130/80mmHg以下;80岁以上患者降压目标在上述目标值基础上可适当放宽。



## 徐汇区书画协会 10月展览排片表

### ◆ 2022 上海首届虎文化艺术展

开幕式时间: 10月11日(星期一)下午14:00  
展览时间: 10月11日-10月16日

### ◆ 艺启新程

——喜迎党的二十大书画作品展

开幕式时间: 10月18日(星期二)上午10:30  
展览时间: 10月18日-10月30日

以上展览时间:

上午10:00-17:00(每逢星期一至休息)

展览地点:

文定路208号2106室(汇弘楼)

观展要求:

全程配戴医用口罩,提供健康码和行程码

公交:

43、926、42、167、754、50、

957漕溪北路裕德路站

地铁1号线、4号线上海体育馆站

预约展厅联系人:

陈老师 13916030428

### 市民朋友们:

为进一步压紧压实区域重点场所疫情防控“四方责任”,徐汇区相关部门持续开展重点行业场所全覆盖疫情防控检查。近期发现部分场所违反防疫要求,包括未提醒督促进店人员扫码、员工未落实核酸检测要求等,现予通报。全区各经营单位要引以为戒,严格落实主体责任,严格遵守防疫有关规定,坚决守牢疫情防控安全底线。

1. 沈味小吃店, 乌鲁木齐中路342号;

## 情况通报

2. 许爷家, 辛耕路131号B1;
3. 天萃庭, 虹桥路1号505A;
4. MU SALON, 虹桥路1号510BC;
5. 康康采耳, 斜土路2471号;
6. 茶家, 桂平路297号;
7. 阿牛嫂手工捞粉, 凯进路38号;
8. 青英教育, 南丹路191号4楼;

9. 利树形象设计有限公司, 淮海中路1838号;

10. belle 鞋店, 宜山路455号1层196&197;

11. 网鱼网咖(康健路店), 康健路14号;

12. 拿渡, 龙华中路759号地下一层。

徐汇区新冠肺炎疫情防控工作领导小组办公室

2022年10月7日

(来源: 区防控办)

## 情况通报

- 号-3;
3. 上海静净旅馆, 钦州路134号201;
4. 上海途舍宾馆, 桂林路37号北半部三楼;
5. 来必居旅馆, 东兰路51弄11号-13号;
6. 如家商旅, 桂林路400号11栋;
7. 汉庭上海中山医院枫林路酒店, 枫林路289号;
8. 汉庭上海小木桥路酒店, 小木

桥路604号;

9. 上海利园国际大酒店, 东安路255号;

10. 海友上海徐家汇万体馆酒店, 天钥桥路888号;

11. 上海嘉豪淮海国际豪生酒店, 汾阳路1号;

12. base 龙华西路店, 龙华西路315弄58号。

在此,欢迎广大市民群众对徐汇宾馆违法违规线索进行监督举报,共同做好疫情防控工作。如发现相关线索,请拨打电话: 54893481/64365333。

(来源: 区文旅局)