



10月8日是第25个全国高血压日,高血压是最常见的心血管病,是全球范围内的重大公共卫生问题。随着人口老龄化和生活水平的提高,高血压患病率逐年提升。据统计,我国现有高血压患者已达3亿人,年新增300万人以上。

与庞大的高血压患病人群相比,高血压的知晓率、控制率和治疗率仍处于较低水平,而血压控制是一个难点,难在哪里?记者采访了甘肃省人民医院心血管病研究中心主任、心内1科主任谢萍。

高血压控制难在哪? 听听专家怎么说



谢萍参加高血压日义诊活动。

问:都说调节好生活方式,好服药治疗,高血压就可以控制得很好。但还有很多人不能有效控制,究竟难在哪?

答:多数高血压患者并不知道自己患有高血压,这就是控制的一个难点。很多人认为,高血压是老年病,其实现在这个病已经年轻化了,18岁的年轻人患有高血压也大有人在。所以说,想控制好血压,要先了解自己血压的情况,只有定期监测血压,才能及时知悉有无高血压。建议每个成年人都应定期监测血压,特别是高危人群:18岁以上成年人每2年至少测量一次血压,35岁以上人群每年都要测血压,高血压易患人群每6个月测量一次血压。如果提高测量频率,对身体也是有利无害的。

问:高血压急症起病急,预后差,诱因有哪些?

答:导致血压急剧升高,最常见的原因如停用降压药或未按医嘱服用降压药;服用影响降压药代谢的药物,比如非甾体抗炎药、类固醇、免疫抑制剂、抗血管生成治疗、胃黏膜保护剂等;服用拟交感毒性药品,比如可卡因、麦角酸二乙酰胺、安非他命;严重外伤、手术;急、慢性疼痛;急性感染;情绪激动、精神紧张、惊恐发作等,以及吸烟、肥胖症、高胆固醇血症和糖尿病等。

问:高血压急症有哪些表现?

答:高血压急症的主要临床表现表现为短时间内血压急剧升高,伴有明显的头晕、头痛、眩晕、视

物模糊与视力障碍、烦躁、胸痛、呼吸困难等表现。此外,还可能出现一些不典型症状,如胃肠道症状,如腹痛、恶心、厌食等。

但需要注意的是,急性主动脉夹层、急性心力衰竭等症状,与高血压急诊相似,很容易被误诊为高血压,需要注意区分。

问:患者知道自己血压高,但没有症状,降压药也是吃一次忘一次,这样的情况危害有多大?

答:如果高血压患者一旦被确诊,就要在生活方式干预的同时开始药物治疗。千万不能有一顿没一顿地服用降压药。因为高血压是在不知不觉中损害全身的动脉,直到出现心肌梗死、脑卒中、肾功能衰竭、周围血管病等并发症,此时再治疗为时已晚。

除了遵医嘱进行药物治疗外,还要有健康的生活方式,限盐、减重、多运动,戒烟、戒酒、心态平和。

问:高血压患者降压,怎样才能算血压达标?

答:高血压患者应坚持长期服药,鼓励选择每天服用1次的长效降压药物,以确保平稳降压。血压达标的标准是:一般高血压患者,血压降至140/90mmHg以下,合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者,应降至130/80mmHg以

下;年龄在65-79岁的患者血压降至140/90mmHg以下,如能耐受,可进一步降至130/80mmHg以下;80岁及以上患者降至140/90mmHg以下。血压的达标不只是血压降到正常范围就可以了,要平稳达标、晨起达标和长期达标。

问:高血压的判断标准是什么?

答:1.未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,可诊断为高血压,并开始生活方式干预和药物治疗。2.血压超过130/80mmHg即应引起关注,随着血压的升高,可能带来心脑血管的危害,就要进行生活方式干预。
奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

甘肃省文化馆策划出品——广场舞蹈作品《中华吉祥果》正式首发

本报讯(奔流新闻·兰州晨报记者平丽艳)“中华吉祥果兄弟姐妹多/守望相助知冷热个个有光泽/抱在一起像团火幸福又快乐/心手相牵同圆梦花红果实多”。10月8日,由甘肃省文化馆出品、集结我省重量级词曲创作者、广场舞编排策划人员共同打造的广场舞作品《中华吉祥果》正式首发,以此表达甘肃群众文化工作者喜迎党的二十大的喜悦心情。

广场舞作品《中华吉祥果》以祝福祖国、民族团结为主题立意,以欢快热烈的广场舞形式,表达出各族儿女深植心底的爱国情感,以及各族人民团结奋斗,共同繁荣发展的坚定信念,是不忘初心、砥砺前行的群众文化艺术的直接体现。

“广场舞源于社会生活,产生于人民群众之中,群众是广场舞的创作者和表演者。”甘肃省文化馆馆长刘涛表示,此次出品广场舞

作品《中华吉祥果》,展现甘肃群众文化的崭新面貌,让广大群众在新时代中跳出中国的舞步、人民的舞步、时代的舞步,成就新时代群众舞蹈文化的新气象。

值得一提的是,舞蹈作品《中华吉祥果》音乐创作班阵容强大,作曲为我省著名作曲家、西北民族大学音乐学院院长赛音,作词为我省著名剧作家王建平,演唱为西北民族大学青年教师、民族女高音歌唱家朱子健。

反映河西走廊历史全貌 《河西走廊通史》获准立项

本报讯(奔流新闻·兰州晨报记者武永明)10月7日,西北师范大学发布消息,2022年度甘肃省哲学社会科学规划重大项目立项名单近日公布,该校历史文化学院教授、中国历史研究院田澍工作室首席专家田澍教授负责申报的《河西走廊通史》获准立项,资助经费60万元。

《河西走廊通史》将以河西走廊地理单元为对象,打破区域通史编写以行政区划为主的传统书写模式,全面、系统、整体地反映河西走廊历史的全貌,力求讲好河西走廊的故事。《河西走廊通史》拟订8卷本、400万字,将由省内外知名专家学者共同完成。

兰州科学家俞祁浩获中国科学院第三届“科苑名匠”称号



俞祁浩。中科院西北生态环境资源研究院供图

本报讯(奔流新闻·兰州晨报记者武永明)10月8日,中科院在京举办中国科学院第三届“科苑名匠”发布活动,中科院12个团队和7名个人被授予中国科学院第三届“科苑名匠”称号。中科院西北生态环境资源研究院研究员俞祁浩获此殊荣,并在现场分享了他在科研道路上的初心使命和奋斗故事。

俞祁浩研究员扎根西部30多年,坚守青藏高原科研一线,致力于解决我国冻土区重大工程关键科技难题。

今年下半年 兰州市中小学教师资格认定 10月17日起网上报名

本报讯(奔流新闻·兰州晨报记者武永明)10月8日,记者从兰州市教育局了解到,兰州市2022年下半年中小学教师资格认定网报时间为10月17日9:00至11月4日18:00。符合条件的申请人须在规定的网报时间内登录中国教师资格网(www.jszg.edu.cn)从“教师资格认定申请人网报入口”进入并按要求注册、报名。

高级中学教师资格、中等职业学校教师资格和中等职业学校实习指导教师资格的认定机构为申请人户籍、居住地或就读学校所在地市教育局。

幼儿园教师资格、小学教师资格和初级中学教师资格的认定机

构为申请人户籍、居住地或就读学校所在地县(区)教育局(其中,兰州新区、兰州高新区辖区内申请认定幼儿园教师资格、小学教师资格和初级中学教师资格人员,由以前所属县区教育局认定)。

中小学教师资格现场确认时间为11月7日-18日。申请高级中学教师资格、中等职业学校教师资格及中等职业学校实习指导教师资格人员的现场确认地点在兰州市政务服务中心五楼民生综合服务专区市教育局窗口。申请幼儿园、小学教师、初级中学教师资格人员的现场确认点在户籍、居住地或就读学校所在的县区教育局。

兰州市教育局	4818327
城关区教育局	8159360
七里河区教育局	2651062
西固区教育局	7546716
安宁区教育局	7655598
红古区教育局	6213532
永登县教育局	6429199
榆中县教育局	5229347
皋兰县教育局	5785658

新聚焦传媒
甘肃商业楼宇新媒体广告联播平台

新聚焦·电梯广告

广告形式
多媒体视频+数码海报

覆盖范围
兰州城关、七里河、安宁、西固4区高档写字楼及住宅小区、餐饮娱乐场所、兰州优质楼宇
覆盖率已经达到95%以上

播放频次
每天早6:30至晚11:30全天17小时
循环播放150次/天

1次投入6重收获
网站宣传+微信推广+多媒体视频+数码海报+公共区域终端+传统媒体推送

广告 610 2222 611 2222
热线 详情请点击: http://www.xjcm001.com

国家二级广告企业 甘肃省一级广告企业