

健康科普专栏
健康知识普及行动

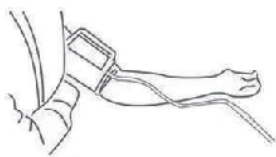
龙游骨科医院 24 小时健康咨询热线:7889999

高血压患者如何在家自测血压

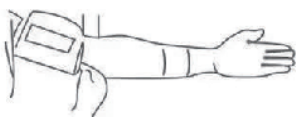
血压,是身体重要的生命体征。高血压是心脑血管疾病重要危险因素之一,血压是无时无刻不在变化的,即便是在同一天测量血压,每一次测量的数据都有差别。正确的测量方法才会得到争取的测量数据,才能使医生作出精准的临床诊断和治疗。

高血压患者如何自测血压

1 正确的测量方式



- 1.脱去被测手臂上较厚的衣物,裸露上臂或只留较薄的衣服
- 2.气嘴位于胳膊内侧



- 3.袖带的底部应位于上臂肘关节内侧往上2cm~3cm处。
- 4.臂带松紧约插进2根手指较为合适

2 正确的测量坐姿

- 1.按图示测量前静坐一段时间只留较薄的衣服
- 2.将下手臂平放在桌面上,掌心向上,身体坐直
- 3.臂带中心与心脏位置处于同一高度
- 4.请注意臂带上的空气管无扭曲或打折

3 避免以下情况下进行测试

- 1.饭后一小时以内或饮酒以后
- 2.喝咖啡、红茶、吸烟后
- 3.运动或沐浴后(安静20分钟以后进行测试)
- 4.在运动的交通工具中
- 5.在寒冷的场所测试
- 6.有尿意时(排尿后,等待几分钟后进行测试)



脱去被测手臂上较厚的衣物,裸露上臂或只留较薄的衣服

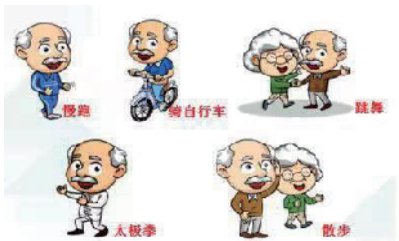
规范时间:测量血压前需先做好准备工作,即 30 分钟内不饮浓茶、咖啡,测量前休息 5-10 分钟静坐放松心情。

注意测量血压的时间频率:若为初诊高血压,建议第一周每天早晚各测量血压 1 次,血压稳定后,每周可测量血压 1-2 次。

高血压患者健康饮食及适当锻炼



1.健康饮食:就像我们选择营养丰富的食物来保持身体健康一样,多吃水果、蔬菜、全谷物等,少吃盐、油和糖。这样可以帮助控制血压。



2.适度运动:运动就像给身体加油,适度的运动可以帮助我们保持健康,如散步、跑步、骑自行车等。每周至少运动 150 分钟。

3.戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会对身体造成伤害,所以要尽量戒烟限酒。



4.减轻压力:压力就像身体的重担,学会放松,如通过旅游、听音乐、和朋友聊天等方式减轻压力,对控制血压有好处。



5.按时服药:如果医生开了降压药,要像按时吃饭一样按时服用,不要随意停药或减量。

6.定期检查:定期去看医生,就像给汽车做保养一样,让医生了解你的血压控制情况,及时调整治疗方案。

龙游县多措并举整治“医美乱象”

近年来,我县秉持“执法为民、护卫健康”的工作理念,聚焦综合监管,重拳出击,加大监督检查力度,进一步强化对非法医疗美容行业的高压整治,切实维护人民群众的健康权益。

一是部门联动聚合力。聚焦医疗美容行业乱象,坚持综合治理,以推进医疗卫生行业综合监管制度为有利契机,联合联动,强化与市监等相关部门的联系,建立部门联动工作机制和信息沟通机制,严厉打击各种违法开展医疗美容的行为,不断整顿和规范医疗美容市场服务,切实维护广大消费者的健康权益。

二是拓展线索强严打。在开展医

美乱象整治行动的同时,不断拓宽医疗美容线索渠道,通过来电、来访和“12345”举报热线、媒体广告、微信朋友圈、美团 APP 等多种方式搜集辖区内的非法医疗美容线索,及时对医疗美容的经营场所开展突击性检查,严厉查处经营场所非法开展注射玻尿酸、肉毒素、埋线双眼皮等医疗美容违法活动。近年来,我县结合上级要求,认真梳理历年来的医疗美容执法工作数据和常见违法行为,将未取得《医疗机构执业许可证》开展医疗美容、使用不具备医师资格人员开展美容服务等内容作为高危风险点,对注射美容、手术整形美容等具有创伤性或侵入性医疗美

容服务行为进行针对性重点检查,要求做好玻尿酸、肉毒素等相关药品的台账管理制度,明确进货渠道、流向,督促医疗机构执业人员办理医疗美容主诊医师资格,严厉查处生活美容机构开展微整形等医疗美容活动,保障群众身体健康。据初步统计,2023 年,我县立案查处非法医疗美容案件 7 起,共处罚没款 40.9 万元。

三是宣传案例重普及。通过媒体、微信公众号等多种形式对群众进行警示教育,宣传普及查处的医疗美容典型案例,努力做到以案说法、以案普法,群策群力,引导广大群众共同参与医疗美容市场的监管。

(吴红峰)

