



高血压病是一种慢性疾病，从母体里带来的或者从小就患这一疾病的情况不是没有，但相对来说很少，绝大部分高血压病患者患病都有一个起点。可惜的是，很多人都不重视自己患高血压病的起点，只是在某一天偶然的机会里测量后，才知道自己的血压高了。如果以前没有测量过血压，或者很久没有测量血压，不妨去测一下，定期常规测量并记录自己的血压是及早发现血压高的最有效途径。成年人每年至少测量一次血压。



胡大一说医
资料图片

重视 高血压病的起点

就血压而言，以下几点提醒大家注意。

一、有高血压病家族史的人要定期测血压

高血压病的发生有家族聚集性，父母有高血压病的人，其患高血压病的风险比一般人要高，建议有高血压病家族史的人，尤其是父母双方都患有高血压病的人，应该定期监测血压变化，而且要合理饮食、坚持运动和戒烟限酒，预防高血压病的发生，也就是争取“改写”高血压病家族史。如果你家族的高血压病史在你这里终止，那你就家族的功臣，至少减少了留给后代的聚集性风险。

二、人人都不可忽视自己的血压，尤其是肥胖、吸烟的人

在任何场合，只要有机会就应该自测血压，包括在家里、医务室和医院。家中有高血压病患者时，不光患者要测血压，全家人也都应测血压。如果每次测量血压的方法正确，发现在不同日3次测出的血压都显示收缩压大于等于140毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕）和（或）舒张压大于等于90毫米汞柱，而无应激性事件作为暂时一过性诱因，就可以确认自己患了高血压病。

三、35岁以上的人应勤测血压

高血压患病率是随年龄增长逐步上升的。但是，我在前面也说了，很多人随着年龄的增长，并没有及时了解自己的血压状况。找医生看病很寻常，找医生测血压则很少见。有的人几年甚至几十年都没有测过血压，等到发生脑卒中、半身不遂和失语症后，才发现血压超过200/120毫米汞柱，这种情况是可悲的。因为如果早知道自己的血压超标而采取相应措施，也就不会有这样的结果了。因此，大家一定要定期测量血压，千万不要由于无知或惰性而早致残或死亡。建议成年人每年至少测量一次血压，35岁以上的人应勤测血压，最好半年左右测一次。至于我说的这个界限为什么是35岁，是因为35岁是一个人进入中年的开始，如果你愿意把测血压的年龄提前一些，当然更好。

通过测量血压判断是否患有高血压病的方法是可靠的，我们也可以通过高血压病的一些症状来判断自己是否患有高血压病：

时有头痛，并伴有后脑脖子僵硬或肩膀酸痛；
常感头晕脑胀，伴有眼花；
常感两耳内有“滋滋”声，好像往脑袋里钻，易烦躁；
睡不好觉，夜梦多，起床后精神差、注意力不能集中、健忘；
总感觉全身疲倦，四肢酸软无力，手脚麻木。

当然，以上症状均不是高血压病特有的表现，但一旦出现上述症状，应该想到有可能是得了高血压病，最好及时测量血压。

有时候，血压会突然升高，而且升高的幅度比较大，这种情况下有可能有以下表现：
剧烈头痛，头晕，恶心；
眼睛看不清东西；
突然发生鼻出血；
抽搐，不能说话，不省人事。

以上情形一旦出现，就表明情况紧急，应该迅速拨打当地的急救电话呼救或尽快前往医院，同时应赶紧测量血压，若出现血压高于200/130毫米汞柱或是单纯收缩压高于200毫米汞柱、单纯舒张压高于130毫米汞柱的情况，就说明病情危重。

·连载·

(30多年前，来中国访问的外国医学代表住在北京)他们(打开窗户，发出“北京居民太健康了”的感慨后)会问我：

“北京的心脏病患者一定很少吧？”

那时，我在原来的北大医院(现已整合更名为北京大学第一医院)工作，一年诊治的心肌梗死患者不到50个，大部分都是60岁以上的老人，几乎看不见32岁、28岁的心肌梗死患者。

·医学漫画·

究竟这些外国医生打开窗户后看到了什么，便如此感叹？

当时，长安街上的自行车流极为壮观，汽车寥寥无几，私家车更没踪影。在这种情况下，北京居民的运动量肯定够。

那个时候，我国刚刚改革开放，大家的餐桌上也没有那么多不健康的食品。

30多年后的今天，外宾再来北京，看到的是到处高楼林立，再打开窗户，600万辆汽车堵塞在北京的大街小巷。

现代人从孩童时代开始，就不再步行和骑自行车了，而是以车代步。“进门找电梯，出门就打的”既是社会现象，也是现代人的生活方式与行为。

(感谢著名心血管专家胡大一对本栏目的大力支持)

援非体验

在埃塞俄比亚义诊

中国援埃塞俄比亚第十七批医疗队 张彦杰

应中国电力技术装备有限公司埃塞俄比亚GDHA500千伏输变电工程总承包项目部邀请，7月3-6日，中国援埃塞俄比亚第十七批医疗队的医生张彦杰、贾坤在队支委王仕良的带领下，来到距离首都45公里远的赫雷塔河南送变电公司营地、距离首都350公里远的德德萨湖北送变电公司营地、距离首都480公里远的BILA重庆送变电及华东送变电公司营地以及距离首都820公里、离苏丹边境20公里远的索库里新疆送变电公司营地进行传染病及健康知识宣讲和义诊活动。各营地工作人员积极参与，对疟疾、艾滋病等传染病相关知识及日常生活中的预防方法有了全面深入的认识。

前去义诊的医疗队队员对各个营地的医务室药品配置情况进行指导，提出了一些合理化建议，并表示会尽力配合，做好后勤保障工作。医疗队队员还对营地周围状况、营地环境卫生及厨房进行了检查指导。赫雷塔营地海拔2100米左右，患疟疾的风险不高，但是也要做好灭蚊、灭蝇及消毒工作。医疗队队员指出，营地周围空旷、野草及污水聚集点不多、饮用水和厕所污水系统相距较远、厨房及餐厅卫生洁净且安有窗纱、餐桌上有防蝇措施，医疗队队员表示肯定，但也指出厨房生熟案板要分开，餐具要定时消毒。

王仕良用幻灯片讲解了伤寒和霍乱的预防措施，张彦杰讲解了疟疾和艾滋病的基础知识、发病机理、临床表现、诊断措施、疾病预后等，重点介绍了预防方法。

德德萨营地海拔约1350米，索库里营地海拔500多米，患疟疾的风险较高，据说经常有五六个人同时发病，因此一定要做好灭蚊工作。医疗队队员要求对周围环境做好消杀工作，个人要做好防蚊工作，室内外要喷洒氯菊酯消毒剂，晚上要用蚊香、蚊帐等。

医疗队队员也指出，有些营地是芒果种植区，芒果蝇较多，且喜欢在衣物上产卵，钻入皮肤内会使人患果蝇病。但是，对晾晒的衣物熨烫一下即可杀死虫卵，即使患了此病也很好处理，切开取出果蝇即可，也不会侵犯内脏器官。

通过医疗队队员的讲解，他们对伤寒、霍乱、疟疾、艾滋病等传染病的知识有了深刻的了解，对预防措施也有了更深入的认识。大家意识到，这些传染病是可防可治的，没有那么可怕，并消除了疑虑。医疗队队员在开办讲座之后进行了义诊，和工作人员面对面进行交流，取得了良好的效果。

剪贴生活

秋天，人们把收获的五谷屯进粮仓，我把生活的文字从报纸上裁剪下来贴在本子上，本子渐渐变成一本杂志。一行行文字就像一排排士兵，在叶子纷纷远游的时节，依然昂首向前，朝着梦想进发。

剪贴中，跳出报纸，一篇篇文章摆脱了在冰雪中消逝的宿命；忘掉自己，一本杂志在承载中涅槃重生。随着时光老去的杂志，因为埋藏四季孕育的种子生生不息，犹如那天籁般经久不息的敲打木鱼声。

剪贴光阴的故事，剪贴从风雨中挺起的脊梁。徐徐清风穿堂而过，伴着窗外明月的清辉，我拿起一把剪刀，用力剪掉斑驳岁月的茫然与失意；举起一支胶水，认真粘帖无常岁月的执着和荣光。

你收获了吗？

人生是一方沃土，你播撒什么，就会收获什么；你播撒一种心态，就会收获一种行为；你播撒一种行为，就会收获一种习惯；你播撒一种习惯，就会收获一种命运。

亲爱的朋友，你收获了吗？此刻，你我重新坐在课桌旁，授课老师换成了护理部主任、大科护士长。从此，在每日的午后，在下班之后，你我相约在这里学习。

一个个精美的课件，一张张精致的图片、一个个感人的小故事，不断地启发我们。从规章制度到安全管理，从台账书写到医保知识，让我印象最深刻的是李丽主任给我们上的沟通讲解课，她告诉我们沟通最重要的不是内容而是动作，沟通就是给对方所需的，而不是给对方自己想给的。

我像一块海绵不断地吸收知识的水分，我像一只蜜蜂在知识的花园里吸收花蜜。

亲爱的朋友，你收获了吗？我拿着纸和笔认真地做着记录，我身体力行，在心肺复苏的讲解中高举相机，生怕一转眼就漏掉什么。在心肺复苏的操作中，我一遍遍挤压呼吸囊，一次次按压胸廓，手红了，没关系，重新来。

亲爱的朋友，你在心肺复苏演练中收获了吗？是的，我收获了知识的甜美，你收获了吗？

(作者供职于郑州市第九人民医院)

24小时待命

“麦茬烂，没好汉。”夏天一到，人们便开始放开肚皮生猛进食，不管凉的辣的，统统收入腹中，直接造成的结果是急性肠胃炎患者急剧增多，上吐下泻、浑身无力、输水消炎、补液护理，“病从口入”。哎，这都是贪吃惹的祸。

“春捂秋冻，不无道理。秋高气爽，视野开阔，但随之而来的是秋季腹泻患儿的逐日增多。秋季腹泻系病毒感染所致，属自限性疾病，一般一周左右可愈。在没有并发症的情况下，禁用抗生素消炎，不但无效，反而会加重病情。患儿应多喝米汤，轻度脱水患儿可口服补液盐，忌用乳糖、奶、生冷的水果。

“冬病夏治，夏病冬治”，不同的治法，有时反倒会取得出人意料的效果。冬天一到，流感流行，老慢支、肺心病患者旧病复发，呼吸困难。因为气温低，血管易收缩，心脑血管疾病患者发病率有所增高。每年这个时候，更有煤气中毒的案例发生。

在农村，因为生活环境差，衣、食、住、行条件简陋，一年四季，随时都会有一些疾病发生。作为一名医生，我必须24小时面对突发疾病，随时待命，积极应对。

(作者供职于长垣县苗寨镇梁寨村卫生所)

身心健康

由于长期承受着医疗工作的巨大压力、生活过分忙碌和不规律、饮食不合理、生理和心理超负荷等因素，医生在关注着患者健康和生命的同时，恰恰在忽视和透支着自己的健康和生命。据报道，在我国，医生是平均寿命最短的人群之一，许多卓有成就的中青年医生英年早逝，给医疗卫生事业带来巨大的损失，这是一个十分令人痛惜而又值得人们深思的问题！

我国流行病学调查指出：当今我国危害人民健康最主要的疾病是心脑血管疾病和肿瘤，而不健康的生活方式是导致这些疾病发生和引发死亡的最重要因素。不健康的生活方式包括饮食不当、缺乏运动、吸烟饮酒、心态失衡等，进而导致高血压病、血脂异常、糖尿病、

监护室赞

监护室，挑重担，术后病情时有变；
精护理，勤观察，生命奇迹出现。
医和护，一条线，全力救治做贡献；
虽不识，胜亲人，家属感谢真情见。

□贾旭辉

我的同学是护士

她和我值夜班，投入抢救工作。擦掉老人脸上的污渍，清除了口腔内分泌物，吸氧、静脉输液、导尿，每一项工作她都认真地完成。抢救结束后，她又细心地把老人身上的大小便擦洗干净。整个晚上，她都守在老人的身边，观察生命体征，监视病情的进展，最终把老人从死亡线上拉了回来。然而，当家属赶到时，她却受到了家属的埋怨和指责。

她最后说，护士这份工作让她体会到了人间的冷暖，也让她目睹了一个又一个悲惨和喜悦的故事。但是，作为护士，无论遇到什么情况，始终不变的应该是耐心、细心和责任心。即使人们都认为你是小草，你也要为春天送去一点绿色。

在与她的聊天中，我对护士有了新的认识：原来，在美丽的光环下，护士不仅要付出体力、脑力，还要承担周围人甚至家人的误解、嘲讽，而她总结的做好护士工作必须具备耐心、细心、责任心，对我而言也

探讨医生成长之路

超重，最终导致冠心病、肿瘤等严重疾病而致死致残。不健康的生活方式是可以纠正的。因此，以上危重疾病也大多是可以预防和控制的。医生应该选择健康生活方式的典范，牢记且身体力行，并向患者、朋友、家人广泛宣传健康知识。1992年，WHO(世界卫生组织)提出著名的《维多利亚宣言》，成为全世界人类遵循的座右铭，这就是健康的四大基石，“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。医务人员只有具备健康的体魄，才能担负起长期繁重的医疗健康任务。

医生也是普通人，也有喜怒哀乐，也会遭遇老病死，困难挫折、烦恼痛苦。因此，医生更要端正心态、正确对待，善于面对和解决自己遇到的各种问题。医生要不断修炼自己，达到具备良好的心理素质。心理素质的好与差，对一个人面对困难挫折的反应、处理人际关系等方面的问题、事业和人生的成败都有十分重要的关系。一个人的心理素质是在先天的基础上，经过后天环境、教育、训练的影响逐渐形成的。心理素质包括人的认识能力、情绪和情感的品性、意志品质、气质和性格等。

(作者供职于新乡市中心医院)