



胡大一说医

(感谢著名心血管内科专家胡大一对本栏目的大力支持)

# 降压才是硬道理

人的血压分为收缩压和舒张压，在实际生活中，无论医生还是高血压病患者，对构成血压的这两个数值的态度往往有些差异。来我们门诊看病的患者经常问我这个问题：血压应该控制到多少？年龄大的人血压控制到多少就可以了，能和年轻人一样吗？收缩压、舒张压哪个更重要，舒张压比收缩压更重要吗？我的舒张压已经很低了，但收缩压很高，我还能服用降压药物吗？

第一，不论你的年龄是80岁还是40岁，也就是说无论你是年老还是年轻，都要争取将血压控制在140/90毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕）以下。一些老年高血压病患者，如果难以将收缩压降到140毫米汞柱以下，应争取降到150毫米汞柱以下。

第二，不论你的舒张压是多少，即使已经正常或偏低，如果收缩压非常高，不要犹豫，一定要争取把收缩压降到150毫米汞柱以下，如有可能仍应降到140毫米汞柱以下。一般来说，用药前舒张压较低，服用降压药物后在明显降低收缩压的同时，对舒张压影响相对较小。

第三，我可以明确地告诉你，收缩压高和舒张压高对心脑血管都不好，哪个高就应该控制哪个。但相对而言，收缩压高的危害更大。

第四，这也是很重要的一点，收缩压高是导致脑卒中的最重要的原因。80岁以上的老年人，患脑卒中的危险大大高于患冠心病、心肌梗死的危险，二者的比例大约为8:1。

现在，很多临床医生认为我这个说法太片面。我不否认收缩压和舒张压应该给予同等重视，对于小于50岁的高血压病患者而言，这个观点是正确的；可是对于大于50岁的人尤其是老年人来说，收缩压高而舒张压不高或偏低的现象很常见。很多医生因为过分关注舒张

压，对患者宣传舒张压低可导致心肌缺血，不建议用降压药物，患者也非常担心，想用又不敢用。正是因为这个原因，我才特别强调要关注收缩压。

而在国际医学界，还有比我的观点更“片面”的。英国的布赖恩·威廉斯、彼得·塞弗教授和瑞典的世界高血压联盟主席共同提出了一项新建议：对于年龄大于50岁的高血压病患者来说，收缩压“应该成为唯一的测定指标和达标目标”。他们的论文于2008年6月在柏林举办的第22届国际高血压学会学术会议发表，随后引起强烈反响，也有人视之为异端。布赖恩·威廉斯是国际著名医学专家，虽然他的学术观点有争议，但是他提出这个理念的意义是值得肯定的，他特别呼吁对高血压病的治疗不能墨守成规。我想，这对于我们医生乃至大众都是有启发意义的。

那么，应该如何看待舒张压呢？单纯舒张压增高（指收缩压不高，一般在140毫米汞柱以下；而舒张压高，高于90毫米汞柱）多是高血压病的早期阶段，多见于中青年患者，尤其是肥胖的中青年人。年轻人舒张压高，首先要认真查找发病原因，如无明确病因，不健康的生活方式是第一位的，饮食没有节制性、工作没有时间性、休息没有规律性，这样的人最容易发生舒张压高的情况。舒张压高同样可以增加心脑血管事件发生的风险，也要重视并认真治疗。如果治疗不及时，随着年龄的增长，并发病会越来越来。

临床资料表明，舒张压的高低与心脑血管并发症有密切关系。如果收缩压正常，舒张压高达105~110毫米汞柱的人与舒张压正常（70~75毫米汞柱）的人相比，发生心脑血管并发症的概率可高出3~5倍。因此，对于中青年高血压病患者来说，应对舒张压升高给予足够的重视。

更正声明  
9月20日本版《高血压病与病入膏肓》一文中表1-1高血压病的分级及症状中，“舒张压”应改为“收缩压”，“收缩压”应改为“舒张压”。特此更正。  
本报编辑部

## 探讨医生成长之路

# 一辈子做好医生

□黄兴华

团队精神是协作精神、大局意识、和谐气氛和服务精神的集中体现，是团队中各成员相互沟通交流、团结合作、为实现团队整体目标而共同奋斗的精神，是个体利益和整体利益的统一。好医生必须具备团队精神，学会相互沟通、相互学习、和谐相处、共同提高，才能真正做好自己的工作，才能使个人和集体的事业顺利发展。团队精神是医生进步和成功的一笔财富，也是医学事业发展的巨大力量。

医学生涯艰苦、繁琐、枯燥、繁重而漫长，从医道路上没有掌声，没有鲜花，常常需要更多的付出和牺牲，日复一日，年复一年。医学前辈说：“做医生难，做好医生更难，一辈子做好医生最难。”尽管如此，医生却常常收获常人没有的快乐和幸福，当一个疑难病患者的在你的努力下终于得到明确诊断时，当听到康复患者满怀感激地说“谢谢”时，当看到脱离死神魔掌的患者露出一抹微笑时，你的一切艰辛辛苦都烟消云散，一切付出都显得那样值得，此时只感到心中无比激动、喜悦和充实。虽然从医道路漫长而艰苦，虽然听不到掌声，看不到鲜花，但是收获的喜悦却是沉甸甸的，是鲜花和掌声无法代替的！这就是一个医生的人生观、幸福观和成就感！为了这些，医生要无怨无悔地奋斗终生，再苦再累、付出



资料图片

再多也在所不惜！最后，一个好医生要始终不渝地坚持全心全意为人民服务的高尚医德，坚持精益求精的医疗技术，坚持一丝不苟的敬业精神，坚持严谨求实的学术态度。

一个合格医生的成长，需要漫长的时间及大量的知识、实践和技能的积累和沉淀，才能真正具备治病救人的资格和本领，才能不断攀登医学科学高峰。这一切都来源于医生对医学事业的无限热爱，来源于医生无怨无悔、坚持不懈的努力。  
(作者供职于新乡市中心医院)

本栏目文章自2014年4月26日起在本报刊发至今，从医德、医术等方面讲述了成长为一名优秀的医生的过程，目前已刊发完毕，感谢广大读者阅读。

## 幽默乐园

# 做梦

有位患者到医院求诊，医生问：“您哪里不舒服？”患者答：“我昨晚做了个梦，梦见有一头牛在吃草。”  
医生说：“您放心，这很正常，每个人都会做梦，梦境和现实是不一样的。”

只见那位患者很紧张地说：“可是……可是我起床的时候发现，我床上的草席有一半都不见了……”  
(据《保健医苑》)

## 医学漫画

不健康饮食，包括摄入总热量过大和饮食结构不合理，如盐、糖、酒、油、动物性食品摄入过多，蔬菜、水果和膳食纤维摄入不足。



不健康的社会环境和生活方式会导致一些心理问题

大家经常讲“全民焦虑症”。



青少年时期的应试教育(考高分、上好学校)，毕业以后的就业压力，就业之后晋升职称……人始终在一种“千军万马过独木桥”的封闭模式下成长，往往形成焦虑、惊恐、抑郁等不良情绪。这些不良情绪进而又加重患心血管疾病和癌症的风险。



吃得动，动得少，必然肥胖。青少年时期肥胖是危及人一生健康的祸根，不但增加未来患高血脂症、高血压病、心血管疾病的风险，也促使心理不健康和增加成年后患癌症的风险。

当前的社会环境中存在着一些负面情绪，比如浮躁、急功近利、好大喜功等。



## 大型系列公益活动

# “健康中原行·大医献爱心” 走进汝南

著名医学专家云集，深入基层把脉问诊；先进事迹报告团队齐聚，详解大医精诚；知识竞赛现场对决，尽展医者睿智风采；公益项目走进家门，传递爱心公益永恒。

9月28日，医药卫生报社联合大医博爱志愿者服

务总队、河南省医学科学普及学会、驻马店市卫生局、汝南县人民政府、郑州大学附属郑州中心医院等举办的“健康中原行·大医献爱心”大型系列公益活动将在汝南县隆重开幕。

届时，全国著名心血管内

科专家、国际欧亚科学院院士胡大一等带领大医博爱志愿者团队，将在汝南县举办胡佩兰先进事迹报告会和《中国慢性疾病预防基层医生诊疗手册》知识竞赛，开展先天性心脏病免费筛查、复杂性心脏病诊治等系列公益活动。

妙手著文章，在“以笔为剑，以梦为马”的前行中，我们精诚团结，精益求精，一腔热血尽献卫生计生新闻事业；铁肩担道义，在共圆健康梦的跋涉中，我们殚精竭虑，矢志不移，一颗丹心护佑群众健康！

## 大医博爱志愿者服务总队河南工作站

# 志愿者招募启事

大医精诚，博爱天下。以感恩之心回报社会，以奉献之志践行医道。2011年4月，在中华医学会心血管病学分会和中国医师协会心血管内科医师分会的支持下，我国著名心血管内科专家、国际欧亚科学院院士胡大一在北京发起成立了公益组织——大医博爱志愿者服务总队。

大医博爱志愿者服务总队成立至今，胡大一教授带领志愿者团队先后在北京、新疆、西藏、河南、内蒙古等地开展了多项大型系列公益活动，数以万计的基层群众和医务人员直接感受到志愿服务团队的温暖。

2014年9月5日，大医博爱志愿者服务总队河南工作在郑州成立，工作站总部设在医药卫生报社。为了促进相关公益活动的有序开展，大医博爱志愿者服务总队河南工作站面向河南省医务

工作者招募志愿者。具体事宜如下：

### 一、宗旨理念

大医博爱志愿者服务总队河南工作站隶属于大医博爱志愿者服务总队，以“大医精诚，博爱天下”为宗旨，以“一切为了人民健康”为使命，以“感恩、回报、分享、和谐”为理念，遵从“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，到国家和患者最需要的地方开展系列公益活动，为医学的发展和人民的健康倾心竭力。

### 二、主要任务

(一)大力开展健康教育，为基层群众送医、送药、送知识。

(二)就地就近义诊、筛查、救治患

者，帮助患者节约医疗费用。

(三)培养、提高基层医务人员的服务能力和技术水平，通过系列公益活动的开展，留技术、留人才，留下“不走的医疗队”。

### 三、申请注册

凡热爱公益事业，遵守志愿者服务章程，积极支持参与大医博爱志愿者服务工作的医务人员、健康管理师及社会工作者均可申请注册大医博爱志愿者。

申请者可在医药卫生网(www.yywsb.com)下载“大医博爱志愿者注册登记表”，填好后交到大医博爱志愿者服务总队河南工作站办公室(医药卫生报社512室)。经大医博爱志愿者服务总



大医博爱志愿者

队审核合格后，准予注册。注册成功的志愿者将拥有固定的大医博爱志愿者ID编号，并配发大医博爱志愿者服装和工作记录手册。  
联系人：沈琪  
电话(传真)：(0371)86130137  
邮箱：crblt2013@163.com  
地址：郑州市纬五路47号院2号楼医药卫生报社512室  
邮政编码：450003  
大医博爱志愿者服务总队河南工作站  
2014年9月23日