

老人暑假带娃 小心血压飙升

医生提醒:应量力而行,避免过度劳累或情绪激动

文/佛山日报记者梁炜健 通讯员孙凯

对于很多家长来说,暑假意味着需要花费更多精力和时间带娃。由于工作繁忙,不少家长将照顾孩子的重任委托给老人。但老人长期在家带娃可能会引发健康问题,高血压便是其中之一。医生提醒,烦躁、生气、劳累等均是血压升高的常见原因。

老人带娃引致血压升高

据佛山市第一人民医院心内科主任杨希立介绍,随着暑假到来,医院心内科门诊陆续接诊到一些年龄在50~72岁之间的高血压患者。“他们自诉平时血压控制得很好,近期却出现血压明显升高同时伴有头晕、头痛等症状。”

杨希立表示,接诊医生详细询问病史和发病情况后,发现不少患者都有一个共同特征,就是暑假期间在家中帮忙带娃。

杨希立指出,精神因素是血压升高的常见原因之一,如烦躁、生气、急躁、易怒等,都可能引起心率增快、交往神经兴奋,从而引起血压升高。再者,一些剧烈运动,如跑步、打篮球、踢足球、拳击等,也容易引起血压升高。此外,生活习惯的改变,如熬夜、劳累、工作压力增大,以及饮食改变,如盐分摄入量增加,服药不规则或药物剂量不够等,

均可引起血压升高。

据统计,50%的心肌梗死与高血压相关,40%~50%的心力衰竭源于高血压。因此,杨希立提醒,当出现血压升高时,切勿掉以轻心。尤其是老年人更要时刻注意血压值变化。如果血压过高或血压波动过大,往往可能导致并发症,而某些急性并发症更可能会在短时间内导致患者失去生命。

别让高血压危害全身健康

高血压严重危害身体健康。身体不同部位的高血压,都会带来严重的损伤,甚至危及生命。

杨希立表示,心脏高血压会使血管壁受损,血流阻力增加,让心脏不得不用更大压力把血液输送到各个器官。长期如此,左心室会变得肥厚,致使心脏不堪重负,诱发心力衰竭。不仅如此,高血压还是造成冠状动脉粥样硬化的危险因素,可能会导致心肌梗血、冠心病和心律失常。

大脑高血压则会损伤脑血管,如导致脑血管破裂出血,或使脑血管狭窄甚至闭塞,导

致脑梗塞,即俗称的“中风”。

肾脏内部密集的小血管网也很容易因高血压而造成损伤,导致肾动脉硬化狭窄,影响肾功能,久而久之可能会发展为肾功能衰竭,最终形成尿毒症。

眼睛高血压则会使视网膜动脉出现痉挛性收缩,导致动脉管径狭窄。如果血压长期保持较高状态,视网膜会逐渐出现出血、渗出、水肿等症状。

杨希立提醒,对于高血压患者,日常生活中要坚持服用降压药物,注意监测血压,并定期前往高血压门诊诊治;饮食上要注意少油、少盐、少脂,均衡膳食,尽量多吃清淡食物,多吃蔬菜和水果;确保充足的休息时间,保持情绪稳定。老人在家带小孩应量力而行,避免过度劳累或情绪激动,必要时服用降压药物,确保血压平稳。

微创超声引导“开拓”血管通路

延长尿毒症患者“生命线”



佛山市中医院肾病科主任刘宏带领团队正在为患者开展超声引导经皮动静脉内瘘球囊扩张术。/医院供图

近日,在佛山市中医院肾病科主任刘宏主导下,该科室首次开展超声引导经皮动静脉内瘘球囊扩张术,治疗尿毒症患者动静脉内瘘出现的狭窄、血栓、闭塞性病变。据悉,该科室已开展多例手术,尽最大可能保留尿毒症患者的血管资源,提高血液透析质量。

随着医疗技术发展,尿毒症患者的生命得到延长,但大多数患者需依赖血液透析治疗维持生命。刘宏表示,通畅的血管通路被认为是维持性血液透析患者的“生命线”。但由于种种原因,内瘘血管常常会出现狭窄、血栓、闭塞等多种并发症,不能满足透析要求。

为此,刘宏带领团队积极开展超声引导下的经皮动静脉内瘘球囊扩张术。据介绍,该术式为微创手术,创伤少、恢复快,同时避免使用造影剂,避免医患接触到射线辐射,手术费用相对较低,特别适合外周血管通路的干预治疗。

68岁的金姨(化名)曾因内瘘狭窄难以继续进行透析。刘宏带领团队及时为其进行手术,通过球囊扩张解除内瘘的血管狭窄。次日,金姨的内瘘便恢复有效的透析血流量,避免了临时透析导管的使用。

49岁的谭先生患有糖尿病、肾病、肥胖等基础疾病,近期因为病情加重,只能依靠脖子外接的临时导管透析。刘宏利用球囊扩张技术促进谭先生的内瘘成熟,目前其内瘘的管径及自然血流量已基本满足透析要求,很快便可开始正常使用,并拔掉脖子上的临时导管。

据介绍,该科自体动静脉内瘘术后初级通畅率及远期通畅率很高,有效避免了人工血管和长期导管费用高昂、需要反复干预、中心静脉狭窄、闭塞及感染等严重并发症。超声引导经皮动静脉内瘘球囊扩张术,则为维护内瘘通畅提供了更多可能。“术后即刻或短期即可使用内瘘,能更好地满足尿毒症患者保护血管资源的需要。”刘宏表示。(文/李晔至)

栏目支持:



这些母乳喂养知识 新手妈妈都应知道

通过多年宣传,很多妈妈了解了母乳喂养的好处,逐渐坚持了下来,但也有部分妈妈在母乳喂养时遇到各种问题,甚至存在很多认识误区。在第31个世界母乳喂养周来临之际,佛山市妇幼保健院母乳喂养小组呼吁,妈妈们应认真了解母乳喂养的相关知识,助力婴儿健康成长。

专家指出,母乳喂养是妈妈给宝宝最好的礼物,是宝宝最初的营养食品。母乳喂养对婴儿的好处很多,可提供婴儿生长发育所需的营养素,提供生命早期的免疫物质,促进婴儿胃肠、神经系统发育,减少成年后代谢性疾病。与此同时,母乳喂养对母亲、对社会也有很多好处。

进行母乳喂养时,需注意一些要点。正常新生儿出生后1小时内,应不间断进行早接触早吸吮至少30分钟;凡无母乳喂养禁忌症的母亲及无特殊医疗处理的新生儿,应在产后2小时一同送入爱婴区,实施24小时母婴同室,每天母婴分离时间不超过1小时,按需哺乳;有医学指征需要母婴分离时,产后6小时内尽早吸奶,每2~3小时吸奶1次,保证每天8~12次,夜间也要至少保证吸奶1次。

此外,还要学会判断母乳喂养的婴儿是否吃到足够的乳汁。喂奶时,婴儿是慢而深地吸吮,可见或听到吞咽的动作或声音;婴儿出生后7~10天恢复至出生体重,满月时体重较出生时增长600克及以上;婴儿每日排尿6次以上,尿液颜色淡黄;母亲哺乳前乳房饱满,哺乳后变软;婴儿哺乳后表情满足,安静入睡,表明婴儿吃到的乳汁充足。

另外,初乳的营养价值高,所含的各种免疫球蛋白具有抵御细菌和病毒的能力,所以早点给宝宝喝上初乳,就可以提高宝宝的免疫力,减少肠炎、肺炎等疾病的发生。(文/张秋芳)

栏目支持:



市一医院获授省产科静脉血栓栓塞症专科联盟副理事长单位



市一医院举行VTE专科联盟副理事长单位揭牌仪式。/医院供图

黄启涛介绍,静脉血栓栓塞症(VTE)是指血液在静脉内不正常凝固,使血管部分或完全阻塞,是威胁孕产妇健康的重要病因之一。VTE包括深静脉血栓形成(DVT)和肺栓塞(PE),由于发病隐匿,是住院患者非预期死亡的重要原因。孕妇发生静脉血栓栓

塞症的几率是非妊娠妇女的5倍。广东省产科静脉血栓栓塞防治联盟的成立,有助于推动全省各级医院加强院内VTE防治的科学化、精准化管理,充分发挥质量控制与信息化建设在VTE防治管理工作中的重要作用。

佛山市第一人民医院产科也将以此为契机,带动佛山市VTE防治水平的整体提升。(文/孙凯)

栏目支持:



全国三级公立医院“国考”结果出炉

市三医院位列全国专科医院第21名

佛山日报讯 记者梁炜健 通讯员蔡健文报道:日前,2020年度全国三级公立医院绩效考核国家监测结果出炉。佛山市第三人民医院在全国581家专科医院中,以831.1分位列第21名,取得等级A的好成绩,相比2019年提升12名。该院也是全市唯一获得A等级的专科医院。

据了解,国家公立医院绩效考核是国家卫健委评价公立医院综合能力的一个重要指标,是科学检验

医疗机构综合能力和水平的“金标准”,是公立医院改革发展的“指挥棒”和“风向标”。近年来,市三医院高度重视“国考”工作,对标“国考”标尺,分别从医疗质量、运营效率、持续发展、满意度评价等多个方面评价考核,确保医院关键绩效考核指标与“国考”指标体系吻合、全面衔接,持续强化绩效考核结果运用,全力推动医院高质量发展。

市三医院相关负责人介绍,医

院还借助佛山“登峰计划”之东风,加快推进高水平医院建设,在强化高水平临床专科建设的同时,优化医疗服务供给能力,提升医疗服务内涵与品质,强化学科建设和人才培养,注重高新技术引进。在全体工作人员共同努力下,该院成为中国卒中中心联盟单位,并获“佛山市创建全国禁毒城市先进集体”称号,其精神科获评佛山市“十四五”高水平医

学重点专科。

在改善患者就医体验方面,市三医院设立门诊综合服务台,提供一站式咨询服务,改进医疗流程,加强后勤管理,普及健康知识,主动创新服务,开展便民惠民服务,多维度提升患者就医满意度。

栏目支持:

