

健康知识普及行动

关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会疾病自我管理。

在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg,可诊断为高血压。患者有高血压病史,目前正在服用抗高血压药物,血压虽低于140/90 mmHg,仍诊断为高血压。

超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足者是高血压的高危人群。

高血压患者应遵医嘱服药,定期测量血压和复查。高血压高危人群及高血压患者要养成健康的行为生活方式,食盐摄

入量不应超过6克/日,应多吃水果和蔬菜,减少油脂摄入,做到合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、减轻精神压力、保持心理平衡。

普通高血压患者的血压(收缩压和舒张压)均应严格控制在140/90mmHg以下;糖尿病、慢性肾病、稳定性冠心病、脑卒中后患者的血压控制更宜个体化,一般可以降至130/80mmHg以下;老年人收缩压降至150mmHg以下。如能耐受,以上全部患者的血压水平还可以进一步降低。

根据国家基本公共卫生服务项目要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区居民提供高血压管理服务。血压正常者应至少每年测量1次血压,高危人群至少每6个月测量1次血压,并接受医务人员健康指导。高血

压患者每年至少接受4次面对面随访,并在社区医生的指导下做好疾病自我管理。

高血压患者应掌握家庭自测血压方法,做好血压自我监测。

关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应加强自我管理。

出现糖尿病症状加上随机血糖 ≥ 11.1 mmol/L,或空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L或糖负荷2小时血糖 ≥ 11.1 mmol/L,可诊断为糖尿病。空腹血糖(FBG)在6.1mmol/L $\leq$ FBG < 7.0 mmol/L或糖负荷2小时血糖(2hPG)在7.8mmol/L $\leq$ 2hPG < 11.1 mmol/L为糖调节受损,也称糖尿病前期,是糖尿病的极高危人群。

具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:处于糖尿病前期、超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病

史、巨大儿(出生体重 ≥ 4 Kg)生育史。

糖尿病患者应全面了解糖尿病知识,遵医嘱用药,定期监测血糖和血脂,控制饮食,适量运动,不吸烟,不喝酒,加强疾病自我管理,预防和减少并发症。

根据国家基本公共卫生服务项目要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区居民提供糖尿病管理服务。对2型糖尿病高危人群进行针对性的健康教育和健康指导,建议其每年至少测量1次空腹血糖;对确诊的2型糖尿病患者,每年提供4次免费空腹血糖检测,至少进行4次面对面随访。

积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。

癌症筛查和早期检测是发现癌症和癌前病变的重要途径,有利于癌症的早

期发现和及时治疗,应该积极参加癌症定期检查。成年女性应定期参加宫颈癌和乳腺癌筛查,还应该进行乳腺自我检查。国家为部分地区农村妇女提供免费

的宫颈癌、乳腺癌检查。国家在部分农村高发地区和城市地区开展肺癌、上消化道癌、大肠癌、结直肠癌、肝癌、鼻咽癌等癌症筛查和早诊早治。

采取健康生活方式可以预防多种癌症的发生。如戒烟可降低患肺癌的风险;合理饮食可减少结肠癌、乳腺癌、食管癌、肝癌和胃癌的发生;预防和治疗人乳头瘤病毒,可减少宫颈癌的发生。

早发现、早诊断、早治疗是提高癌症治疗效果的关键。重视癌症的早期征兆,出现异常情况及时就医,可促进癌症的早期发现和早期诊断。



健康中国行动
Healthy China Initiative

健康萧山行动

共享品质生活

萧山区健康办、萧山区卫健局 宣

买卖二手车 就到杭州世纪二手车交易市场

评估、置换、过户、上牌一条龙服务

地址: 杭州市萧山区建设四路2931号 咨询电话:82839112



萧山区 潮汐预报	位置	12月27日晚潮时间	高潮位(米)	12月28日早潮时间	高潮位(米)
	观潮城(仓前)	14:30	4.80	02:45	4.50
	城市阳台(奥体)	16:03	4.70	04:06	4.40
	闻家堰	17:05	4.50	05:05	4.30
	潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

便民热线	金点子婚介 13735826379 82655749	万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。
------	-------------------------------	--

公益广告

关爱他人 关爱社会 关爱自然

