

# 血压一正常就停药？这个误区千万别踩！

## 市中医医院心病科专家拆解控压误区

提起高血压,很多人第一反应是“老年病”。而近年来,在高血压门诊里就诊的年轻人身影越来越多。日常生活中应该如何科学“抗压”,预防高血压呢?近日,记者专访了烟台市中医医院心病科主任马俊。

# 六经学术助力烟台基层中医提质

本报讯(通讯员 董晓雯)6月2日,山东省基层中医药传统人才培养新模式项目启动仪式暨烟台市“山东省基层中医药传统人才培养新模式”孙付军“六经学术体系”首期培训会在烟台毓璜顶医院报告厅举行。来自烟台各区市的卫生健康行政部门分管负责同志和中医科负责同志、委属医疗机构及市县级中医医院青年中医师代表、基层中医药骨干等420余人参加了培训。

本次活动由烟台市卫生健康委主办,旨在创新基层中医药人才培养机制,提升基层中医药服务能力和水平。

启动仪式结束后,孙付军教授围绕“六经学术体系与针灸临床实践”展开讲解,内容涵盖六经学术体系的形成与发展、靶点针法应用、通经针法与阴阳平衡透刺针法、扶阳针法在临床中的应用四大板块。孙付军“六经学术体系”人才培养新模式摒弃了传统中医学学习周期长、门槛高的弊端,以“手把手带教、面对面实操、点对点答疑”为核心模式,让基层医生学得会、用得上,操作简单、取效灵活、见效迅速、安全性高,精准契合基层常见病、多发病、慢性病诊疗需求。孙付军教授的课程理论与实践并重,受到学员一致好评。

# 市民探秘120 实操学习急救技能



本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 吴明顺 李兰 摄影报道)5月28日,烟台市120急救指挥中心成功举办“政务公开零距离·生命守护心连心”急救公益培训暨120开放日活动。来自全市的30余名热心市民通过预约报名走进120指挥中心,“零距离”探秘生命热线,学习实用急救技能。

当日上午9时,一场别开生面的急救技能培训课在中心三楼科普培训基地展开。经验丰富的急救导师采用“理论精讲+实操演练”相结合的方式,用通俗易懂的语言,系统讲解了如何正确拨打“120”急救电话、心肺复苏(CPR)操作规范、自动体外除颤器(AED)的使用方法以及海姆立克急救法等常见急救知识。

在实操环节,急救导师们“一对一”进行指导,耐心纠正动作细节,确保每位参与者都能听得懂、学得会、用得上。培训结束后,市民还参观了市120急救指挥中心的调度大厅。

此次开放日活动,不仅是一次生动的急救科普,更是烟台市120急救指挥中心推进政务公开、践行“为人民服务”宗旨的具体实践。通过“请进来”的方式,让群众走近急救、了解急救、学会急救,进一步拉近了与群众的距离。

# 烟台融媒银龄大学福山分校揭牌

本报讯(YMG全媒体记者 张孙小媛)6月2日,烟台融媒银龄大学福山分校在国寿家和·乐天福境养老社区正式揭牌成立。这是烟台融媒银龄大学与国寿家和·乐天福境养老社区的强强联合,更是福山区银龄朋友们“家门口大学”的正式落地。从今后,学习、展示、交流、交友,在这里一站实现。

烟台融媒银龄大学依托主流媒体平台的文化资源和传播优势,致力于为银龄朋友打造集学习、展示、交流、服务于一体的综合性平台。此次与国寿家和·乐天福境携手,将优质教育资源真正下沉到社区、送到银龄群体身边。

揭牌仪式上,烟台融媒银龄大学的学员们用一场精彩演出,诠释了什么叫“岁月从不败风华”。民族舞班带来了《雪域吉祥》,舞姿翩翩,带来雪域高原的圣洁祝福;模特表演班带来了《银龄芳华》,优雅从容,每一步都踏出时光沉淀的风采;朗诵班带来了《桑榆逐光 心筑华章》,字字铿锵,道出银龄人追光逐梦的热忱;舞蹈表演班带来了《烟雨江南》,尽显韵味十足的古典风姿;模特三班带来了《非遗里的中国·非遗刺绣》,锦绣华服与传统技艺交织,惊艳四座……而这些表演者,都是银龄大学的普通学员。舞台上的他们,用行动证明:退休不是生活的终点,而是精彩人生的新起点。

揭牌仪式圆满结束后,学员们移步至10号楼活动室,参加了由烟台融媒银龄大学教师林克楠带来的手机摄影公开课。

## A 不良生活方式是高血压最大“元凶”之一

“现在二三十岁来就诊的患者确实不少。”马俊告诉记者。聊起这个话题,她提到了一位让她印象深刻的年轻患者——27岁的小刘(化名)。

小刘从事销售工作,应酬多、作息

乱,1米8多的个子,体重超200斤。就诊前,他已经被头晕、胸闷、心慌等困扰了一阵子,活动后不适感明显。检查结果显示,小刘确诊高血压,心脏出现扩大,伴有功能不全。小刘自己也纳闷:“我还这么年轻,怎么就患上高血压了?”

“这是典型的生活方式诱发的高血压。”马俊解释,长期高盐高脂饮食、缺乏运动、熬夜、体重超标,持续加重血管

与心脏负荷。时间久了,心脏不堪重负,进而出现功能损伤。这类患者只要下决心改变生活习惯、遵医嘱规范治疗,血压达标后,扩大的心脏甚至有可能慢慢恢复。

## B 擅自停药会造成血压反弹

“门诊中,我最怕的是两种患者,一种是不肯吃药,怕‘一吃上就停不下来’;另一种是血压一正常,便私自停药。”马俊表示,这两种做法都很危险。

高血压是慢性疾病,就像近视需要配戴眼镜矫正,降压药物是帮助血压平稳的“拐杖”。血压正常了,说明药物起作用了,而不是病好了。擅自停药会造成血

压反弹,血压忽高忽低的“过山车”式的波动,对血管内皮的损伤比持续性高血压还要大。

与此同时,即使没有明显症状,只要确诊高血压,也需要在医生指导下长期规范管控。等到出现严重头痛、胸闷、肢体麻木时,往往已经造成了心脑血管的实质损害。

## C 降压不只看血压计数值,更要调“状态”

“中医里也有很多‘抗压’智慧。”马俊介绍,中医诊治高血压,不只看血压计上的数值,更关注人整体的身体状态——是否容易急躁、失眠、头痛;是否经常觉得口干、

便秘;有无舌苔厚腻、身体沉重等表现。

“我们常用平肝潜阳、化痰祛湿、活血通络方法来调理,配合西药治疗,既能平稳血压,还能改善头晕、心慌等伴随不适。”马俊进

一步解释,有些患者服用西药后血压达标,但依旧头昏、睡不好,这时辅以中药内服、穴位按摩、饮食调养,收效显著。所以,即使患上高血压,也不必过度焦虑,只要培养健康的生

活习惯,及时到正规医院找专科医生制定适合的治疗方案,就能科学“抗压”,健康生活。

YMG全媒体记者 黄钰峰 隋华楠 通讯员 胡又懿 刘姿麟

# 科普义诊趣味同行

本报(通讯员 王茜玮 摄影报道)5月31日,烟台市口腔医院联合市青少年宫,举办了庆“六一”口腔健康公益活动,为儿童送上健康守护与节日礼物。活动聚焦儿童口腔健康核心需求,设置健康科普、趣味游戏、口腔义诊三大活动内容,兼顾专业性趣味性,吸引数百名青少年宫学员及家长踊跃参与。

活动伊始,烟台市口腔医院儿童口腔科科主任唐明娜带来生动实用的口腔健康科普讲座。她结合图片与牙模,用通俗易懂的语言细致讲解龋齿形成原因、危害及预防要点,重点普及了窝沟封闭这一儿童龋病预防的有效手段,传递“防治结合、预防先行”的科学护齿理念。

科普讲座结束后,趣味游戏区开启。一系列精心设计的互动游戏寓教于乐,孩子们在欢声笑语中加深了对口腔健康的认知。游戏环节穿插口腔知识问答,孩子们积极参与作答,收获护齿小礼品的同时还掌握了实用护齿知识。

义诊区更是人头攒动,由儿童口腔科、口腔正畸科、牙周科专家组成的医疗团队,为孩子及家长免费提供全面细致的口腔检查,重点筛查龋齿、牙列不齐、牙龈炎等常见问题,耐心解答家长关于儿童口腔发育、龋齿干预、早期矫治等方面的疑问,帮助家长和孩子建立正确的口腔保健观念。



孩子们积极参与趣味游戏。

# 烟台人有了“智能买药管家”

## 全省首个药店价格热力图上线,绿黄红一看便知哪里便宜

本报讯(YMG全媒体记者 张孙小媛 通讯员 衣宝萱)近日,烟台市医保局正式推出全省首个地市级全域医保定点零售药店价格热力图,并嵌入“便民找药”小程序,让市民足不出户就能“指尖比价”。3万多种药品随时可查,买药不再折腾,让烟台老百姓真正拥有了一个会比价、能导航、知库存的智能购药管家。

## 一看颜色,就知道哪家药店更实惠

买药便宜不便宜、方便不方便,是很多家庭最现实的“心头事”。尤其对家里有老人、慢性病患者,或者遇到感冒发烧需要应急用药的市民来说,跑药店比价、担心买贵了、怕没货……这些糟心经历,不少人都深有体会。

现在,价格热力图让这个难题有了一个“硬核”解法。最暖心的是,热力图按药店医保药品销量加权挂网价格偏离度生成“药店整体价格水平指数”,用绿→黄→红分级可视化,观颜色知价格水平:越绿代表价格越低、黄色代表价格中等、越红代表价格越高。它核算的是每家药店整体“实惠分”,杜绝“单药低价引流、其他药高价补”的套路,老百姓看一眼颜色,心里就有数了,让每一分钱都花得明明白白。

## 单药比价、库存查询、一键导航

这个“便民找药”小程序,没有复杂操作,不用额外下载APP,也不用烦琐注册,简单几步就能轻松上手:

方法一:打开微信,关注“烟台市医疗保障局”公众号;点击菜单栏中的“医保服务”,选择“便民找药”即可进入小程序。

如果您想查看药店整体比价,可选择“查药店”“地图”,即可直接进入热力图页面,开启比价购药之旅。

如您想查看单种药品比价,可选择“查药品”;在输入框中输入药品通用名称搜索,选择需要的生产企业及包装规格的药品;继续点击“零售药店”或“医疗机构”,选择“附近距离”“区市”“价格排序”进一步筛选,可掌握医药机构地址、联系电话、药品价格、库存数量等信息。选中心仪药店后,点击“导航”直达门店,还可查“电话”提前咨询,少跑冤枉路,省时又省力。

方法二:手机收藏“便民找药”二维码,使用时直接扫描即可快捷跳转进入。

## 覆盖全市,3万多种药品随时可查

“便民找药”小程序覆盖全市3600余家定点药店、240余家民营医疗机构,收录3万余种药品品规,日常药、慢病药、中成药全覆盖,不管在烟台哪个区市,都能随时查询。从“跑腿比价”到“指尖查价”,从“价格模糊”到“透明可感”,小程序升级,不仅方便了市民购药,还让药品价格更公开、市场竞争更有序。这是烟台医保守护民生的暖心之举,更是送给每一位市民的健康福利,让市民再也不用为购药烦心,安心享受便捷、实惠、透明的购药新体验。

# 烟台市高层住宅小区居民消防培训演练有序开展

连日来,针对高层住宅火灾扑救难度大、逃生风险高等特点,我市积极推动开展群众火灾事故自救互救知识宣传教育工作,组织高层住宅小区开展消防安全培训和疏散演练活动,大力普及火灾应急知识。

莱山区消防救援大队依托辖区消防救援站组建5支专项宣教队伍,紧盯居民高频关注的高层火灾疏散、应急逃生等核心需求,靶向开展宣教培训。消防员组织物业服务企业工作人员进行火灾排查、初起火灾扑救、消防器材操作等实操教学,同时联动街

道、社区网格员入户,逐楼层排查消防隐患,在社区广场、小区服务中心等点位设置宣传专区,引导居民主动学习消防知识,从源头夯实基层消防安全基础。

为切实破除群众火灾逃生误区,普及科学求生技能,蓬莱区有序组织辖区高层住宅小区开展常态化消防安全培训和实景演练活动。在登州街道,部分物业服务企业主动开展消防演练,根据高层住宅火灾蔓延快、疏散难度大的特点,模拟居民日常用火用电不慎引发火灾、浓烟扩散、人员被

困的真实场景,着重普及“小火快跑、浓烟关门,不盲跳、不闯烟”的火场求生原则,纠正群众火场盲目逃生的错误认知。

莱州市消防救援大队主动对接辖区所有高层住宅小区,督促物业扎实做好消防设施日常维护、通道清理、日常巡查等基础性工作,聚焦源头防控火灾隐患,压实基层管理责任。建议物业服务企业常态化组织小区工作人员及居民开展消防知识科普培训和实战灭火演练,提升应急处置能力。

龙口市消防救援部门推行“科

普+互动+演练”的立体化宣传方式,为社区干部、物业从业人员、居民普及高层建筑火灾特点及疏散逃生技巧,依托小区LED显示屏、楼宇电视等宣传载体,循环滚动播放消防安全提示和防火常识,让消防知识抬头可见、触手可及。福山区消防救援队全面动员辖区高层住宅小区开展消防安全知识培训及疏散逃生实战演练活动。活动中,围绕火灾报警、浓烟逃生、初起火灾处置、灭火器及室内消火栓使用等内容开展系统培训。黄渤海新区消防救援大队宣传员对小区网格

员、物业工作人员及小区居民开展消防知识培训,结合居民小区火灾案例重点讲解火灾报警、疏散逃生、消防设施器材使用技巧等内容,提升网格员、物业工作人员的应急处置和协同联动能力。

消防救援部门提醒广大市民:火灾发生,跑不是火场求生的唯一方式。市民可通过居民微信群、楼内广播、楼外喇叭等途径获取火情信息,冷静选择自救方式。如果火势和浓烟阻挡了逃生路,请返回家中,关紧房门,用打湿的衣物、毛巾堵塞门缝,

延缓烟气向家中扩散,并拨打119告知被困位置,等待救援。

(王天艺)

## 学消防知识 会自救自救

