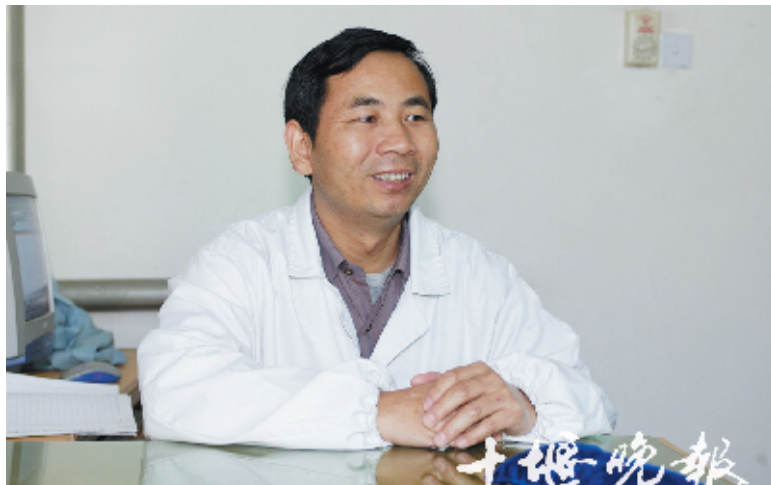


高血压危害不容小觑 多种疾病因它而起

防治高血压 中医有妙招

5月17日是第15个“世界高血压日”，针对高血压疾病如何防治，记者采访了市中医医院心脑血管专家李儒文主任医师，他表示，我国中医对治疗未病有着显著的效果，市民可采取中医药治疗与保健等特色疗法来防治高血压。

■文、图/记者 徐国文
特约记者 郑石



市中医医院心脑血管科主任李儒文。

多数患者不知自己患高血压

38岁的张先生是一位在十堰做生意的广东人，今年4月初的一天，他发现自己出现了舌头僵硬，轻微吐词不清的症状，因为忙于工作，他并没把这个“小毛病”放在心上。随后数天时间，他吐词不清的情况越发严重，于是在姐姐的强烈要求下，他来到市中医医院心脑血管科就诊。

不检查还好，一检查着实把张先生吓了一跳。检查显示，他的血压高达240mmHg，血脂、血糖也严重超标。检查结果出来后，他也着实不解，除了近期出现的吐词不清外，自己平时身体非常健康，并没有出现什么其它病症。

针对张先生的情况，市中医医院

心脑血管科主任李儒文对他的日常生活和过往病史进行了详细地了解。“由于他平时应酬比较多，饮食完全没有节制，并且从不运动，导致过度肥胖，这是他患上高血压疾病的主要原因。”

此外，李儒文还告诉记者，张先生多年来从来没有对血压进行过检测，因此，他根本就不知道自己得了高血压，既没有对饮食进行控制，也没有到医院就医，这才导致血压如此之高。病情确诊后，经过市中医医院的特色中医疗法，张先生基本恢复健康。

据介绍，像张先生这种从来没有检测过血压，不知道自己患上高血压病的患者非常之多，他们都是在出现高血压并发症到医院就医后，才知道自己得了高血压，但到了这个时候，许多患者因为高血压已引起了并发症，治疗起来则更加困难。

预防高血压，市中医医院有妙招

高血压病作为常见病、多发病，严重威胁着人们健康。据了解，我国高血压患者人数已突破3.3亿，这数据着实吓人，那么如何预防高血压成为当前人们必须知晓的知识。

李儒文介绍，高血压的发病与遗传因素、环境因素、精神应激、体重超重、避孕药、阻塞性睡眠呼吸暂停综合症等多因素有关。市民在日常生活中，一定要保持健康的生活方式，坚持低盐、低脂、低热量，严格控制盐的摄入量，少吃动物脂肪和煎炸食品；控制体重、戒烟、限酒；根据自身年龄和体质每天进行适度的体育锻炼；同时在生活中，保持愉悦、平和的心态，减少

情绪波动，生活有规律。

此外，高血压高危人群还需要根据体质不同，采用中医药治疗与保健等特色疗法。如以菊花、槐花、绿茶等泡成的菊槐茶；针刺和艾灸来调整经络气血，促进经络气血运行，协调脏腑；用北沙参、生地、白芍、杞子、菊花、熟地、芋肉、泽泻、酸枣仁、杜仲等熬成的中药，这些特色中医疗法都能有效的防治高血压。

李儒文还提醒广大市民，在日常生活中一定要定期检测血压，一旦发现血压持续异常应及时到医院就诊，在医生的指导下进行治疗，切莫根据个人经验胡乱吃药，引起严重后果。

高血压患者应坚持按时服药

对于高血压服药问题，也有市民提出了自己的疑惑。“高血压患者血压恢复正常后，能不能停止服用药物？”针对市民关注的问题，李儒文也给出了专业的解答。

李儒文告诉记者，在众多的高血压患者中，有许多人血压在恢复正常后，马上就停止服用药物，导致血压再次回升到治疗前的水平，血压回升产生的波动对人体健康有较大影响，可能会导致心脑血管以及全身血管的损害，出现脑中风、心肌梗塞、心力衰竭、肾功能衰竭等并发症。

目前，世界上还没有彻底根治高血压的药物，为了保证高血压患者的血压平稳，减少发生高血压并发症的风险，就需要患者终身服药。但可根据血压的高低来调整用量。

红卫街办王湾社区卫生服务站副主任医师朱其彬：

弘扬中医文化 扎根基层行医

■文、图/记者 韩玉砚

本报讯 在红卫街办王湾社区卫生服务站，有一位名中医，面对众多橄榄枝，却不愿离开基层，他就是当地居民口中的“神医”朱其彬。扎根基层30年来，他运用中医药知识全身心投入到中医服务工作之中，赢得了广大群众和患者的充分肯定与一致赞扬。

昨日9点半，记者来到王湾社区卫生服务站时，里面已经满满一屋子人，门口的凳子上还坐着三四位患者。据了解，他们大部分都是朱其彬的“铁杆粉丝”，其中不少人还是从外地赶来。忙碌

不停的朱其彬对助手说，“已挂号20多人了，不能再加了，要保证质量。”

“用医术救人是我的爱好，也是我的毕生追求。”今年48岁的朱其彬是房县人，1989年从湖北中医药大学毕业，从事中医诊疗至今。30年来，靠着口碑相传，来找他看病的人越来越多，如今每天上午都有30多号患者。虽然工作很累，但是朱其彬却快乐无比，“有成就感，更多的是解除患者痛苦的欣慰感。”

朱其彬治学严谨，医学理论与临床实践并重，近年来参与《针刀诊疗腰腹部疾病》、《股骨头缺血性坏死针刀治疗与康复》、《针刀治疗膝部疾病》、《针刀医学

临床诊疗操作规范》、《中华内热针临床诊断与治疗》等书编写工作，并参与全国高等中医学院“十三五”规划教材的编写，自主编写《股骨头缺血性坏死针刀治疗与康复》；2000年获得“中医特技名医”称号，2011年被中国针灸学会微创针刀专业委员会授予“针刀专家”称号。

他扎根基层30年，以渊博的知识、坦荡的胸怀、高超的医术奋战在临床一线，传承着中医药学术及文化的精髓，守护着基层群众的健康，并以丰硕成果积淀成为基层医生的模范。近年来，随着声名远扬，不少医院想挖走朱其彬，但是他都拒绝了，“我就留在社区，这里更需要我。”



朱其彬(左)为患者抓药。

戏曲进校园

16日下午，市柳林小学举行了2019年戏曲进校园活动。十堰市艺术剧院的演员们为老师和同学们表演了精彩绝伦的戏曲选段，演员们精湛的演技赢得了师生们雷鸣般的掌声。

图/通讯员 刘娜 雷兆霞



市重庆路小学：深入开展廉洁文化进校园活动

■通讯员 周璇

本报讯 17日，市重庆路小学组织各年级召开“学廉洁文化 做有德之人”主题班会。班会课上，通过讲廉洁故事，画廉洁手抄报，做廉洁演讲的形式，对学生传输清廉理念、培育清廉意识，真正做到了廉洁教育全覆盖。

据悉，后期学校将坚持开展廉洁

文化进校园活动，使广大师生在潜移默化中受到廉政文化教育和熏陶，让廉洁“植根”于孩子们的心田，从而使他们从小就扬起敬廉崇洁之风，立下勤廉报国之志。真正起到了“搞好廉政文化进校园活动，教育好孩子，影响一个家庭，带动整个社会”的作用，促进学生做廉洁文化的学习者、实践者、传播者，让廉洁清风吹遍学校的每一个角落。