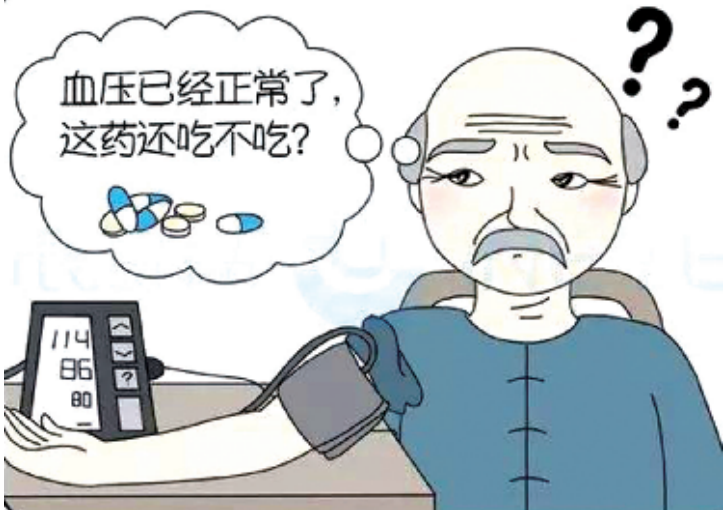


高血压常见的3个误区

高血压是老年人常见的慢性疾病。虽然高血压发病率高、危害大,但还是有患者对这类疾病认识不足。目前,高血压没有根治的办法,如何防控就成了关键。不少老人因医疗常识不够,不仅认为年纪大了患上高血压很正常,还认为降压药购买的越贵越好,血压正常了就能停药。就这一系列的问题,记者采访了市中医医院心血管内科主任李儒文,请他就老年人对高血压的误区作出解答。

■记者 杨天娇



误区一：年纪大了血压高很正常

李儒文接诊时,不少老人检查后发现血压升高,有些远高于正常值,而其中不少老人表示,年纪大了血压高很正常。“我们在接诊的过程中,不少老年人其实都有高血压,有的人会根据医生的嘱咐按时服药,但有的人却觉得不以为意,总认为自己年纪大了,血压升高是正常现象。”李儒文说。

“我今年已经 70 多了,在社区医院检查后医生说我有高血压,但我觉得这是件很正常的事情。”家住在重庆路上的王阿姨说,自己年纪大了,即使患上了高血压也没多大事。与王阿姨相同的还有李大爷,李大爷今年 74

岁,低压值正常,但高压值有些偏高,但李大爷说自己一直没有出现别的不适,也就没当回事儿。

类似王阿姨和李大爷的老年人还有不少,总认为年纪大患上老年病是一件很正常的事。对此,李儒文表示,人年龄大了,确实血压会偏高,这是因为人体动脉血管会随着年龄的增长而发生退行性变化,管壁硬化、血管弹性降低。“这并不表示老年人血压增高是正常的生理现象,不需要就医治疗。不论是在哪个年龄阶段,在不同的 3 天内,诊室血压测量结果高于 140/90 毫米汞柱都属于高血压。”

误区二：越贵的降压药效果越好

“一分钱一分货”的观念,令不少患者觉得贵的降压药一定效果更好,很多高血压患者在得知自己患病以后会急着摆脱这种疾病,于是会根据自己的经济情况尽量选择贵的降压药或者是进口药,觉得贵的一定会有更好的效果。李儒文表示,贵的降压药不一定就适合你的病情,千万不要盲目追求“高价药”。

前不久,家住北京路的赵先生帮母亲去药店买降压药,虽然购买了指定品牌的药品,但在购买过程中,药店的工作人员总是会推荐价格更贵的降压药。“我很少帮我妈买药,但我知道她吃的是哪种药,所以我会按照指定的品牌去购买,但药店的工作人员不停地向我推销另一种降压药,说是副作用小,对长期服药的老年人有好处。”赵先生说,当时一问价格,比自己原本打算买的降压药贵不少。

越贵的降压药效果越好?李儒文说,这其实是个误区。降压药没有好药和差药的分别,关键要看患者适合哪一种药,有些降压药价格不贵,但对于某一类个体疗效很好,那就是好药。“目前临床上已经证实了昂贵的降压药和普通降压药所达到的效果是一样的。也就是说血压控制率同治疗费用、药的价位和就诊医院的级别大小,没有直接的关系。”李儒文提醒大家,降压药的选择需要在医生的指导下,根据患者的具体血压情况,以及各器官功能等综合分析来决定,不应只看价格,也不能看别人用什么药效果好,就擅自更改药物的使用。

同时,李儒文说,高血压作为一种慢性病,长期的血压管理至关重要,服药控制只是降压的一部分,在规律使用药物治疗的前提下,良好的生活方式也是控制血压的重要因素。

误区三：血压恢复正常就可以暂停用药

高血压作为一种慢性疾病,其特点就是需要长期控制。在日常生活中,不少老人服用了降压药一段时间后发现发现自己的血压恢复正常了,于是便擅自停药。对此,李儒文表示,这样的做法是非常危险的,不仅会导致患者血压控制不平稳,不仅仅伤及心脏,还会对身体其他器官造成危害。

陈老就是擅自停药的受害者,今年 75 岁的陈老确诊高血压已有好几年了,此前一直长时间服用医生开的降压药,血压控制在合理的范围内。但前一段时间,陈老去孩子家住了几天,降压药带的不够,陈老认为自己的血压控制的还不错,便想着少吃几天没事,就擅自停了降压药。没想到过了几天血压立刻飙升,还出现了恶心、头晕的症状,在紧急送医后,才知道是因为没能按时服用降压药导致的。

李儒文说,在服用药物时血压降至正常值是因为此时正常的血压是药物控制的结果,一旦停药就有可能再次升高。而血压波动过大,会对心、脑、肾等器官产生严重的损害。李儒文提醒广大老年朋友,“原发性高血压是不能被根治的,绝大部分的高血压患者都需要终身服药。当血压被控制并长期(6-12 个月)稳定后,正确的做法是在医生指导下逐渐减少药物的剂量和种类,同时也要密切关注血压的变化。”

市自然资源和规划局优化营商环境系列报道之看“工改”——
推进全生命周期改革,加速项目落地

今年以来,市自然资源和规划局按照省、市优化营商环境工作部署,持续推进工程建设项目审批改革,以“政府投资项目、一般社会投资项目、带方案出让用地及小型社会投资项目,从申报立项(核准备案)到竣工验收审批时间分别控制在 80、60、40 个工作日内”为导向,推进工程建设项目全生命周期改革,对涉及土地、规划的审批环节实施全要素整合、全流程再造,不断释放改革红利,大力促进工程建设项目审批提速增效,为全市打造更好的营商环境助力添彩。

一、“多规合一”,服务项目生成

制定了《十堰市“多规合一”工作方案》,对十堰市土地利用总体规划、中心城区控制性详细规划、保护山体规划等规划的冲突图斑进行一致性处理,建成了十堰市国土空间规划信息平台,整合自然资源管理和不动产登记业务系统,实现全市自然资源和规划全业务、全过程的数字化管理,目前已完成十堰市“多规合一”一张图 2.0 版;与省级、市级工改平台实现对接汇交,为政府部门提供数据共享,向社会公众提供信息化政务服务;同步与市“多规合一”业务协同平台进行对接,为项目生成前期阶段提供基础

规划数据保障。

二、多措并举,加速项目落地

先后出台了《关于推进十堰市城区自然资源和规划领域“放管服”改革的通知》、《关于抗击新冠肺炎提供要素保障促进经济发展的十项措施》、《十堰市水电气接入外线工程并联审批工作实施方案》、《十堰市工程建设项目“多测合一”实施细则(试行)》等文件,通过全要素、全流程实施“减、放、并、转、调”等措施,全方位落实工改要求,确保建设项目快速落地。

三、“一网通办”,简化项目审批

1、落实在线审批。依托全市工程建设项目审批平台,将涉及土地、规划的审批事项全部进行在线申报和办理,从今年 7 月 1 日起全面取消线下审批,确保了改革范围内项目审批 100% 上网办理。

2、开启电子证照应用。8 月份以来,率先在全市工程建设领域实施了电子证照应用,“一书三证”等 4 项服务事项在办结的同时,同步生成电子证照,在方便企业办事的同时,也为进一步落实减材料提供实质性保障。

3、推行承诺许可。制定出台了简易低风险项目

审批告知承诺制,明确了建筑加装室外楼梯、划拨土地上增建附属用房等十一类项目实行简易低风险项目审批流程。通过在线申请,设计单位、建设单位签订告知承诺书,确保申请事项从受理到办结 5 个工作日内完成。

4、实行分级审定。对原有的分级分类业务会议制度进行修改完善,优化了市规委会全体会议、规委会专题会、局业务会等四级议事决策机制,细化议事清单,明确工作责任;扩大政府授权审批范围,内部下放四类业务审批权限,按照一个科办成一件事归集服务事项。通过减少审批层级,优化了审批流程,提高了审批效率。

5、加强监管,营造良好环境。出台《支持企业复工复产建设工程审批七项措施》,为工程建设项目审批创造宽松环境;建立建设项目巡查专管员、监管责任倒查、项目现场公示制度,确保违法行为早发现、早报告、早处置;制定出台“轻责免罚”十五条措施,构建轻微违法容错机制,保障项目依法实施;建立城区违法建(构)筑物处置制度和没收建(构)筑物处置五条措施,加大对违法行为处罚力度,营造公平公正的法治环境。

通讯员 肖淮