

心脑血管疾病如何防治

老年大学直播课上,太和医院专家为你解惑

“10月29日,在十堰市老年大学直播课上,十堰市太和医院神经病学博士、主任医师张小乔为市老年大学学员讲解了关于心脑血管疾病防治的健康知识。心脑血管疾病作为一种严重威胁人类健康,特别是50岁以上中老年人健康的常见病,该如何预防,如何治疗?”

■记者 王琪



直播课吸引了近3万人次观看

10月29日,张小乔来到市老年大学,通过网络直播的方式为老年大学的学员们讲解关于心脑血管疾病防治的知识,本次课程于上午10时开始,共48分钟,并通过十堰头条APP、十堰晚报微信、十堰晚报微博、秦楚网等同步直播,多平台共吸引了近3万人次观看。许多网友留言“之前总觉得只要身体没有异常就不用吃降压药,今天才知道是错的。”“涨知识了,一定要分享给家里老人观看。”

“2007年6月23日,相声表演艺术家侯耀文因心肌梗塞抢救无效”“2005年7月2日,在《四渡赤水》、《开国大典》、《重庆谈判》等影视作品中扮演过84次毛泽东的特型演员古月,死于心肌梗塞,享年68岁”……

据了解,心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称,是一种严重威胁人类健康,特别是50岁以上中老年人健康的常见病,近年来其发病逐渐呈现年轻化趋势,具有高

病率、高致残率和高死亡率的特点。据估计,全世界每年死于心脑血管疾病的人数高达1500万,居各种死因首位。所以预防心脑血管疾病是大多数中老年人养生的重要一步。

张小乔介绍,高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖、不健康的生活方式、吸烟、酗酒、运动减少、心脑血管疾病家族史等都是造成心脑血管疾病的危险因素。因此,他特别讲解了冠心病、高血压、糖尿病的预防和误区。

冠心病患者一定要随身携带急救药物

张小乔在课上讲到,常见的心脑血管疾病有冠心病、心梗、脑梗塞、脑出血(中风)等,临床症状为劳累性胸痛、胸闷发作,有高血压、糖尿病史突发头痛、眩晕、突发肢体无力、麻木、突发口角歪斜、突发言语不清、反应迟钝、突发昏迷不醒等。当你突发胸痛持续30分钟

不缓解,或突发眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等,一定要及时拨打120。

如果身边有人发生冠心病该如何急救?张小乔利用图文结合的方式为大家解读,首先病人要停止活动、立即休息,并疏散围观人群,同时为病人解开衣扣保证充分氧气供

应。及时使用备用的急救药物,如果用药后不能缓解,及时拨打120急救电话,千万不要随意搬动病人。

张小乔提醒,冠心病患者一定要随身携带急救药物,选择3-5种药物装在小铝盒或者药瓶里,平时随身携带,睡觉放在床边,保证急救药物随手可取。

高血压不治疗 平均寿命缩短近20年

“血压高不可怕,可怕的是高血压引起的并发症。许多人对高血压不在意,觉得只要身体没有大碍就不进行治疗,这样长时间的心脑受损会缩短近20年的寿命。”张小乔说,作为最常见的慢性病,人们对高血压还存在许多误区。

治疗高血压的首要任务就是走出降压治疗的误区。常见的三种误区“不愿意服药:宁用保健品、降压帽、降压鞋、降压手表;不难受不服药:没有症状不吃药,血压正常就停药;不按医嘱服药:按广告服药,按图索骥或道听途说。”

如何正确面对高血压?张小乔介绍,“做好降压治疗的准备,坚持健康生活方式,在医生指导下长期服用降压药,血压长期达标才是正确治疗高血压的方式。”

消除降压降糖治疗认识上的几个误区

在课程的最后,张小乔重点介绍了人们在降压、降糖治疗认识上的几个误区。误区一:尽管血压、血糖高,但自我感觉没有不舒服,所以不用太在意。误区二:高血压、糖尿病尽量不要服药,否则一旦用上就会产生依赖,脱离不了。误区三:降压、降糖幅度大的药物就是好药。误区四:长期服用同一种降压、降糖药会产生耐药,所以应该经常更换药物。误区五:血压、血糖控制在正常范围内,越低越好。



扫码可看
直播回放

市自然资源和规划局 高水平设计 推动城市高质量发展

为进一步加强城市设计,推进城市高质量发展,市自然资源和规划局组建十堰市城市设计实验室,始终以高水平规划引领高品质城市建设,努力满足人民群众对美好生活、美丽家园的向往与追求。

挖掘城市内涵,为专项规划编制提供有力支撑

十堰市城市设计实验室是由市自然资源和规划局临时组建的非盈利性实验室,承担城区重要片区、重要节点的城市设计任务。在城市重要片区的城市设计过程中,结合城市控制性详细规划,综合考虑片区空间形态、景观视廊、公共空间、建筑高度和风貌特色,深入挖掘历史人文、生态、建筑风格,将山水林田湖等绿色空间引入城市,保留和扩大自然生态空间,落实好“望得见山,看得见水,记得住乡愁”。

例如,在航空路片区设计中,对航空路空间立体性、平面协调性、风貌整体性、文脉延续性等方面进行统筹谋划,科学规划。航空路的城市设计为国土空间规划编制、熊家湾片区控规、城市风貌特色规划、商业网点规划、旅游规划的修编提供了有力的技术支撑。

注重经济效益,推动社会经济发展

在特定地块城市设计中,统筹空间布局,协调景观风貌,合理确定功能布局、空间形态、交通组织和环境景观,精准确定建筑的高度、体量、形态及新旧建筑、建筑群体的空间组合关系,对建筑风格、立面材料及色彩等提出设计要求,对后续建筑设计有很强的指导作用。2020年,实验室对10余处拟出让用地进行城市设计,对国有建设用地地价评估和国有建设用地使

用权拍卖起到重要作用,从而进一步激发市场活力。市自然资源和规划局充分利用城市设计成果,采取网络招商、云上选地等形式吸引外资。目前卓尔智城(十堰)建设有限公司集商业、住宅、教育、景观生态等于一体的城市客厅项目已发力航空路。

精细设计,推动城市精致化建设

在城市设计过程中,从人文传承、空间布局、城市环境、城市建筑、城市设施、城市管理、城市服务、城市发展等方面注重高水平规划、精美设计,对城市细节科学把控,尤其对建筑(高度、密度、形态、色彩等)、绿化、亮化、景观等进行精雕细琢。同时,统筹规划城市教育、医疗、文化、体育等公共服务设施布局,不断完善城市功能,不断拓展城市发展空间,从而高品质提升公

共建筑和住宅水平,高标准提升城市内涵,高标准推进基础设施互联互通。通过对片区、特色街区、城市景观、健身步道和口袋公园等精致城市设计,推动城市面貌进一步改观,让城市更精致、更宜居、更生态,让群众获得感、幸福感更充实。目前,已完成棉花沟、金鱼村、建设大道、阳光书院、白浪东路与小康路交叉口等10余处城市设计。

化解遗留问题,维护群众合法权益

城市在发展过程中因历史原因形成了许多不易开发的小地块。实验室通过对地块承载力的系统研究,建议对小地块或整合,或开发,或收回,为市政府和上级主管部门化解遗留问题,维护群众合法权益提供决策依据。目前已完成东山路等处小地块的论证。

通讯员 肖淮