

合

理用药

高血压病患者服药时间有讲究

□安伟峰

不少高血压病患者无论怎么吃药都控制不住血压,这不一定是药物的原因,也可能跟患者的服药习惯有关。如果在错误的时间服药,则不利于降压药发挥作用;要掌握正确的服药时间,首先要认清自己的血压规律。

对于大多数人而言,血压在24小时内具有“昼高夜低、两峰一谷”的节律现象,即8时~9时、16时~18时最高;夜间睡眠时,血压下降,凌晨0时~3时达到最低。

一天里血压的变化曲线像一个勺子,叫作勺型血压。根据这个规律,让降压药的起效时间与血压波动的高峰期基本同步,就能使药物产生更好的降压效果。具体来说,对于勺型血压患者应遵循以下几点:

一、一天服用1次的长效降压药(包括控释片和缓释片),如氨氯地平、硝苯地平控释片、美托洛尔缓释片、培哚普利、缬沙坦、氯沙坦、福辛普利、贝那普利等,多在早上7时服药。饭前饭后均可,建议在进食前服用。

二、一天服用2次的中效降压药,如硝苯地平缓释片、依那普利、非洛地平(波依定)、美托洛尔等,7时和15时服药为好。

三、一天服用3次的短效降压药,如硝苯地平片、卡托普利片,第一次清晨醒来服,第二次13时服,最后一次18时之前服。

四、还需要提醒的是,勺型血压患者切忌睡前或者夜间服用降压药,避免血压过低导致组织灌注不足,从而诱发缺血性脑卒中。此外,利尿剂(如氢氯噻嗪)应在早上服用,以免晚上服用造成夜尿次数增加,影响睡眠。

此外,有部分患者的血压波动并不典型,夜间血压下降幅度与白天相比不足10%,被称为非勺型血压;还有部分患者出现夜间血压无下降或者反超白天的情况,被称为反勺型血压。

一般来说,非勺型血压或反勺型血压的患者往往存在交感神经持续兴奋的情况,夜间血压持续升高,会对脑、心脏、肾脏及大血管造成危害,因此要密切控制夜间血压。此类患者需要使用长效降压药物,应在晚上8时或睡前服药。

患者最好做一个24小时血压监测,根据血压波动类型来确定服药时间,一般选择在高峰前1小时~2小时服药。患者也可以在一天中选择4个时间点,每6小时测一次血压,连续测3天,就能够大致掌握自己血压波动的情况,由此可以推断出恰当的服药时间。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

每周一练

(医疗机构管理条例)

一、《医疗机构管理条例》规定,医疗机构不得使用非卫生技术人员从事的工作为

A.医疗后勤服务
B.医疗卫生技术
C.医院安全保卫
D.医院财务审计
E.医疗器械采购

二、医疗机构施行特殊治疗,无法取得患者同意又无家属或关系人在场,或者遇到其他特殊情况时,经治医师应当提出医疗处置方案,在取得

A.病房负责人同意后实施
B.科室负责人同意后实施
C.医疗机构负责人或授权人员批准后实施

D.医疗机构质监部门负责人批准后实施
E.必须全科医师讨论通过后实施

三、《医疗机构管理条例》规定了医疗机构的执业规则,下列各项中哪一项在该《医疗机构管理条例》中没有规定,但在《执业医师法》执业规则中有规定

A.必须承担预防工作
B.必须承担保健工作
C.必须承担卫生宣传教育工作
D.必须承担卫生行政部门交给的支援农村医疗卫生工作
E.必须承担卫生行政部门交给的指导基层医疗卫生工作

(答案见下期本版)

上期(4月29日)答案

一、B

二、E

三、B

四、D

中国公民健康素养66条(53、54)

通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展,发现心理行为发育问题要尽早干预。

重视儿童早期发展,0~3岁儿童的身心健康是发展的基础,应把儿童的健康、安全和养育工作放在首位。家长、抚养人和学前教育工作者,应成为儿童生活的照顾者、情感的关爱者、行为的榜样者和活动的引导者。

重视儿童的情感关怀,强调以亲为先,以情为主,赋予亲情和关爱。尊重儿童意愿,创设宽松、温馨的家庭式氛围,满足儿童成长的需求。尊重儿童身心发展规律,顺应儿童天性,把握每个阶段的发展特点和水平。要从日常生活中选择儿童感兴趣的、富有价值的教育内容,将教育贯穿在一日生活之中,丰富儿童的认识和经验。开展丰富多样的、符合儿童发展阶段特点的游戏活动,让儿童在快乐的游戏 中,开启潜能,推进发展。重视儿童的发展差异,提倡更多地实施个性化教育,促进每个儿童富有个性地发展。

经常与儿童沟通、交流,关注儿童日常行为,及时发现心理行为问题,予以引导和干预。培养儿童健康的心智和人格,促进儿童社会性和情感的健康发展。

青少年处于身心发展的关键时期,要培养健康的行为生活方式,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

青少年处于儿童向成人过渡的阶段,生理和心理发生着巨大变化。体格生长迅速,内脏器官功能逐步完善,两性的第二性征更加明显,男孩出现遗精,女孩出现月经,到青春期末期已具备生殖功能。处于过渡期的青少年,自我意识逐渐增强,渴望独立,人生观、价值观逐渐形成,性意识觉醒和发展,但生理和心理尚未完全成熟,需要关注和正确引导。

青少年应该培养健康的行为生活方式。要有充足睡眠,保证精力充沛;保持平衡膳食,加强户外活动,预防超重和肥胖;培养良好的用眼习惯,避免长时间看书、看电视和电子屏、玩电子游戏,每天坚持做眼保健操,保护视力,预防近视;远离烟草和酒精,拒绝毒品。

青少年要从正规渠道获取生殖与性健康信息,拒绝性骚扰、性诱感和性暴力,避免过早发生性行为。不安全性行为可能带来意外妊娠或性传播疾病,严重危害青少年身心健康。

(据《中国公民健康素养66条》)

万里/制图

基层卫生政策法规

基本公共卫生服务补助资金管理办法

第一条 为规范和加强中央财政基本公共卫生服务补助资金管理,提高资金使用效益,根据《中华人民共和国预算法》《中共中央 国务院关于全面实施预算绩效管理的意见》《国务院办公厅关于印发医疗卫生领域中央与地方财政事权和支出责任划分改革方案的通知》(以下简称《改革方案》)等有关法律法规和政策要求,以及财政部转移支付资金等预算管理规定,制定本办法。

第二条 基本公共卫生服务补助资金,是指通过共同财政事权转移支付方式安排,用于支持各地实施基本公共卫生服务项目

的转移支付资金(以下简称转移支付资金)。实施期限根据医疗卫生领域中央与地方财政事权和支出责任划分改革方案的调整相应进行调整。

第三条 基本公共卫生服务包括健康教育、预防接种、重点人群健康管理等原基本公共卫生服务项目,以及按照《改革方案》要求,从原重大公共卫生服务和计划生育服务目录中划入的妇幼卫生、老年健康服务、医养结合、卫生应急、孕前检查等内容。基本公共卫生服务项目的具体内容,由国家卫生健康委会同财政部,根据深化医药卫生体制改革的有关要求和年度工作任务、卫生健康事业发展规划以及财政预算情况研究确定。

第四条 各级财政部门要按照基本公共卫生服务项目和经费标准足额安排转移支付资金预算,建立健全基本公共卫生服务经费保障机制,确保年度基本公共卫生工作任务保质保量完成。转移支付资金按照以下原则分配和管理:

(一)合理规划,科学论证。合理规划基本公共卫生服务项目,科学论证项目可行性和必要性。

(二)统一分配,分级管理。转移支付资金由中央财政统一分配,具体项目落实

由各级卫生健康部门分级负责。

(三)讲求绩效,量效挂钩。转移支付资金实施全过程预算绩效管理,建立绩效评价结果与资金分配挂钩机制,提高转移支付资金使用效益。

第五条 财政部会同国家卫生健康委分配转移支付资金,指导督促省级财政和卫生健康部门按要求制定绩效目标并做好绩效自评,对资金进行监督管理。国家卫生健康委负责提供测算因素的数据,并对其准确性、及时性负责。(未完待续)

(河南省卫生健康委员会基层卫生健康处供稿)

河南省重点中等职业学校
河南省中医招生资格学校
河南省医学教育先进单位
河南省中招招生先进单位
河南省中等职业教育示范学校
河南省中职高水平专业群建设单位
洛阳市特色办学先进单位
洛阳市职业教育先进单位
洛阳市文明学校
洛阳市职业教育全面建设先进单位

35600平方米,有全日制在校生4500余人、成人学历教育学生890人、教职工126人、专(兼)职教师160人。该校常年开设医、护、药系列8个专业,其中中医、生物制药工艺、护理、康复治疗专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和职业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、

广阔的就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培训基地。

中医招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局办公室、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关

于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家有关精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校學生免交学费。2.家庭困难的中等职业学校在校生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.原家庭困难学生,每年可以享受国家“雨露计划”教育助学金3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知

未参加中招考试的应往届初中、高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄在15岁以上,不限学历,均可报名。

2021年招生计划一览表

专 业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中 医	720401	700	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执 行 国 家 免 学 费 政 策
护 理	720201	1000	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药 剂	720301	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中 药	720403	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复治疗	720601	300	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药工艺	690202	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	720501	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	

地 址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车
联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360
网址:http://www.lyzyyxx.com

邮编:471400
E-mail:lyzyyxx@188.com

广告

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告发布登记证号:郑东工商广登字第009号 照排:本报编辑部 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年190元