

管好血压 控好糖脂

2026年10月8日是第29个全国高血压日,宣传主题是“管好血压 控好糖脂”。河南各地各单位组织开展形式多样的全国高血压日主题宣传活动,倡导群众保持健康生活方式,控制体重并定期监测血压,预防和控制高血压。

秋冬季气温骤降,脑出血发病率显著升高。寒冷刺激易导致血压骤升、血管破裂,高危人群尤其需要高度警惕。据河南省第二人民医院神经内科主任王著敏介绍,脑出血急性期病死率达30%~40%,即便经过积极治疗,存活患者中约80%仍会遗留不同程度的残疾。脑出血远比很多人想象中更近、更凶险。

高血压控制不佳是头号原因

脑出血也叫脑溢血,是指脑内血管破裂、血液溢出压迫脑组织。多位专家在接受采访时均指出,高血压控制不佳是导致脑出血的头号原因。

河南省中西医结合医院主任郭泉澄说:“血压高不高和有没有感觉完全是两回事。有的人高压常年160毫米汞柱~170毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),身体慢慢适应后没有任何不适,但高血压持续冲击脑内细小动脉,会使血管壁慢慢变薄、膨出,形成微小动脉瘤。这就像老化的水管,外表看着完好,管壁其实已经变脆。”

据了解,长期高血压会让大脑内的小血管壁发生硬化,变得脆弱且日益变薄,如同玻璃般易碎。当血压因酗酒、生气或熬夜等原因突然升高时,这些脆弱的血管极易破裂。

郭泉澄补充道,脑血管畸形、脑淀粉样血管病、长期服用抗凝药物等也是脑出血的常见病因。值得注意的是,脑出血正呈明显的年轻化趋势,长期熬夜、过度劳累、情绪激动、用力过猛、大量饮酒等,都是重要的诱发因素。

识别突发信号,抓住黄金救治时间

“时间就是大脑。”多位专家反复强调这一原则。王著敏说,脑出血的最佳干预窗口通常在3小时~6小时,但个体差异很大。有高血压基础、出血量大或出血位置危险时,救治时间窗会更短。

患者应尽量在发病后1小时内到达医院急诊。血管破裂后,血液持续压迫脑组织,血肿每多存在1分钟,就有大量脑细胞坏死。

如何快速识别脑出血?郑州大学第一附属医院神经外科主任李红伟提醒,核心就两个字:突发。典型信号包括:突发剧烈头痛,患者常描述为“一生中最剧烈的头痛”;突发喷射性呕吐,不受控制地喷出;突发单侧肢体无力或麻木;突发言语不清或理解困难;突发意识改变,如嗜睡、叫不醒或烦躁不安。

李红伟说,很多患者在发病前其实已有预警信号,比如间断头晕头胀、一过性手脚发麻、视物模糊,但休息后症状会有所减轻,因此常认为是“累了”“没睡好”,不会想到是脑血管出了问题。“一旦血管破裂出血,症状会在几分钟到几小时内快速加重,给人的感觉是毫无征兆、突然发病,这正是它可怕的地方。”

遇到突发脑出血怎么办

如果发现家人或路人出现上述症状,专家强调,第一件事就是立刻拨打120,不要自己开车送,救护车上有专业急救设备和人员,能在路上就开始处置。

在等待救护车期间,正确的做法是:让患者就地平躺,不要随意搬动、摇晃。如果患者意识不清或正在呕吐,将其头偏向一侧,解开衣领,及时清理口腔呕吐物或假牙,防止窒息。专家指出,很多患者不是死于脑出血本身,而是死于呕吐物堵塞气道。不摇晃头部,不喂水喂药,不掐人中,不自行给患者服用阿司匹林等药物。

“脑出血不像脑梗死有固定的溶栓时间窗,出血部位和出血量个体差异很大,千万不要在家观察、吃药硬扛。”李红伟说。

对于高血压患者,专家反复叮嘱:切勿擅自减药、停药或换药,把血压长期稳定在达标范围。同时,秋冬季气温下降,脑出血进入高发期,需注意保暖和血压监测。



↑10月8日,在阜外华中心血管病医院(河南省心血管病医院),医务人员为群众讲解高血压防治知识。当天,该院组织医务人员开展全国高血压日专场义诊活动。

丁玲 黄宁/摄
↑10月8日,在焦作市人民医院,医务人员向群众普及体重管理与血压控制的关联等知识。当天,该院开展全国高血压日义诊活动。义诊现场,医务人员重点围绕全国高血压日主题,向群众讲解高血压日常预防、规范服药、定期监测等知识,提升群众的高血压防控意识,筑牢心脑血管健康防线。王正勤 侯林峰 刘畅/摄

周口市川汇区

开展主题义诊活动

本报讯(记者侯少飞 通讯员田建国)10月8日,周口市川汇区卫生健康委组织川汇区疾病预防控制中心、周口市人民医院等医疗卫生机构,在关帝庙文化广场开展主题宣传暨专家健康咨询活动,普及高血压防治知识。

活动现场,周口市人民医院心脑血管疾病专家为群众提供健康咨询服务,免费测量血压、血糖;发放高血压防治宣传资料,引导群众重视血压监测,提升高血压知晓率、治疗率。

川汇区疾病预防控制中心工作人员现场免费发放《中国公民健康素养基本知识及技能》《农民画健康素养66条知识问答》《中国公民中医养生保健素养42条》《体重管理指导原则》等健康宣传资料。

河南省科技馆儿童健康“五小”主题体验区开放



本报讯(记者常娟)9月30日,由河南省卫生健康委主办、河南省科学技术馆、河南省妇幼保健院协办的“一路童行·护幼成长”儿童健康“五小”主题体验区(如图),在河南省科技馆(新馆)三楼启用。该体验区由省级彩票公益金支持建设,是推动河南省儿

童健康促进阵地从医疗机构、校园和家庭向公共科普场馆拓展的关键举措,对提升儿童健康素养、引导儿童养成良好的生活习惯具有重要意义。

儿童健康“五小”主题体验区作为河南省首个落地公共科普场馆的儿童健康主题体验空间,以

“健康小英雄·梦想大冒险”为设计理念,设置减少“小胖墩”、减少“小眼镜”、改善“小蛀牙”、强化“小骨干”、关爱“小星星”五大主题路线,配套健康体检站、笑容加油站、中医文化专区等特色展项,将专业知识转化为闯关打卡、互动体验等沉浸式玩法,让孩子在游玩中学习健康知识、养成良好习惯,实现“玩中学、学中悟”。

2026年,河南省在省级彩票公益金的支持下,积极落实儿童健康“五小”专项行动,已累计筛查儿童近200万名。河南省科学技术馆儿童健康“五小”主题体验区的启用,标志着儿童健康促进阵地向科学技术馆等公共科普场馆拓展。下一步,河南将依托“专业筛查+沉浸式体验”,健全部门联动、医校协同、社会参与机制,构建“预防—筛查—管理—治疗—康复”一体化服务链条,全周期守护儿童健康。

活动现场,来自4家医疗机构的医务人员进行现场科普展演。河南省妇幼保健院带来的《刷牙总动员》,以生动活泼的表演科普口腔

护理要点,引导孩子掌握正确的刷牙方法;河南省人民医院带来的《护眼操》,传授科学用眼技巧;河南省儿童医院带来的《点亮星星》,聚焦儿童心理成长,传递关爱与陪伴理念;河南省洛阳正骨医院带来的《平乐郭氏正骨养骨操》,生动展示儿童骨骼养护方法。这些节目寓教于乐,把健康知识搬上舞台,让在场的家长和小朋友们在轻松的氛围中学到守护成长的健康知识。

在健康筛查义诊区,来自河南省妇幼保健院、河南省人民医院、河南省儿童医院、河南省洛阳正骨医院的医护专家团队,为孩子们提供

免费健康筛查与一对一科普咨询服务,面对面解答家长关心的儿童健康问题。

儿童健康牵动着千家万户的幸福,也承载着国家与民族的未来。儿童健康“五小”主题体验区的正式启用,意味着河南省儿童健康“五小”专项行动迈入提质增效、持续深化的新阶段。河南省妇幼保健院相关负责人说,该院将以此为新起点,持续深耕儿童健康“五小”专项行动,推动健康科普与筛查服务进学校、进社区、进基层,切实把优质的健康服务送到儿童身边,为全省儿童健康成长保驾护航。

“五小”行动 一路“童”行



南阳市

提升托育人才能力

本报讯(记者乔晓娜 通讯员冀雯 何红丽)日前,记者从2026年南阳市托育人才能力提升项目第一期托育机构负责人培训班上获悉,100名托育机构负责人参加培训,进一步提升托育服务能力。本次培训由南阳市卫生健康体育委员会主办,南阳医学高等专科学校作为河南省托育人才能力提升项目培训基地承担本次培训任务。

近年来,南阳市托育供给扩容,普惠托育机构数量增长、覆盖面扩大,但存在人才总量不足、专业能力不均衡、服务标准不统一、安全管理不规范等问题,高素质专业人才缺口大。本次培训针对行业痛点开展分层分类培训,旨在补齐人才短板、规范服务标准、筑牢安全底线,夯实南阳市托育人才根基。

本次培训采用“线上理论+线下实操”的教学模式,依托学校标准化托育实训场地开展沉浸式教学,设置政策法规、机构运营管理、婴幼儿安全防护、卫生保健、早期发展支持等九大教学模块,融合南阳仲景中医药养生育儿理念,将医学保健、疾病防治、应急救护等医学知识和托育照护、机构运营管理能力有机结合,凸显“医育融合”特色。

培训现场,授课教师围绕婴幼儿健康照护展开多维度教学。在医疗急救方面,讲解婴幼儿常见病防治知识,讲授心肺复苏术及气道异物梗阻处理方法,演示意外伤害预防、外伤出血处理及常见物品清洁与预防性消毒,有效提升学员的应急处置能力。在生活照护方面,指导学员进行更换纸尿裤等实操,讲解配方奶粉冲调与喂养、膳食搭配及辅食制作,覆盖婴幼儿营养喂养关键点;演示晨午检操作规范,以及婴儿主动操、排气操。培训还融入南阳仲景中医药养生育儿理念,讲解小儿推拿技法,传授科学的一日生活安排方法。同时,围绕婴幼儿的动作、认知、语言、情感与社会性发展,讲解游戏活动的设计与实施,全方位提升学员的专业素养。

培训结束后,对学员进行考核。考核内容包括婴幼儿心肺复苏术、婴幼儿气道异物梗阻处理、桌面消毒、更换纸尿裤、晨午检、婴儿主动操、婴儿排气操、幼儿外伤出血、配方奶粉冲调与喂养等。学员现场随机抽取项目进行实操,由考评员当场打分。

发展普惠托育服务,是积极应对人口老龄化、促进人口长期均衡发展的重要民生举措。本次培训是南阳市夯实托育人才根基、赋能行业高质量发展的重要举措。南阳市将继续深入推进托育人才能力提升工作,持续加大托育人才培养力度,不断提升托育服务规范化、专业化水平,推动全市托育服务工作再上新台阶,为婴幼儿健康成长保驾护航,为增进民生福祉、促进人口长期均衡发展贡献力量。

息县

筑牢校园卫生安全防线

本报讯(记者王明杰 通讯员王嘉佳)日前,息县疾病预防控制中心联合息县卫生健康技术监督中心开展学校卫生监督专项检查,并同步开展HPV(人乳头瘤病毒)疫苗接种科普宣教。

检查组深入学校食堂后厨、食材储存区等重点场所开展现场检查。在食堂后厨,重点查看清洗池与消毒池、冷藏保鲜设备等硬件配置及“三防”(防鼠、防蝇、防尘)设施配备情况,仔细核查从业人

员健康证明公示台账、食材采购记录等情况,对现场发现的问题逐一记录,并现场向校方反馈整改意见。

检查组对校园供水设施进行检查,查看二次供水水箱日常管护情况,现场开展水质取样,全面排查校园供水安全隐患,保障校园生活饮用水安全。

同时,检查组开展HPV疫苗接种科普宣教,讲解宫颈癌防治知识、疫苗接种相关政策,解答常见疑问,破除认知误区。



↑近日,在洛阳市牡丹广场,医务人员为群众检查身体。当天,河南科技大学第一附属医院组织200余名专家,分别在牡丹广场、泉舜广场等五大广场开展大型公益义诊活动。

刘永胜 张冉 肖利珍/摄

遗失声明

郑州大学第二附属医院张芳珍的护士执业证书(编码:202141029764)不慎丢失,声明原件及复印件作废。