

# 我国高血压患者2.7亿 该如何稳住我们的血压?

我国近期出台的《健康中国行动(2019-2030年)》和国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告2018》显示,我国现有高血压患者2.7亿人,18岁及以上居民高血压患病率为25.2%,并呈现上升趋势。

高血压是引发心脑血管疾病的高危因素,显著增加脑卒中、冠心病、心力衰竭、终末期肾病等并发症的发生率,严重威胁我国居民的健康。专家表示,积极预防和控制高血压是遏制我国心脑血管病流行的核心策略,正确的生活方式干预可以有效提高高血压知晓率、治疗率、控制率,个人是高血压防控的主力军。

## 防控高血压从了解自己开始

每个人都是自己健康的第一责任人。中国老年医学学会会长范利提出,高血压防控的核心是早期预防,从源头上遏制其对身体的损害。这需要每个人了解高血压,通过健康生活方式预防高血压,通过规范治疗控制高血压。

“数据显示,高血压控制率的提升直接导致心脑血管病死亡率的快速下降,可见,让公众

知道高血压的危害并主动去控制血压,提升高血压的知晓率和控制率是关键。”世界高血压联盟主席张新华说。

健康中国行动提出,到2022年和2030年,30岁及以上居民高血压知晓率分别不低于55%和65%;高血压患者规范管理率分别不低于60%和70%;高血压治疗率、控制率持续提高。

如何判断和知晓自己的血压是否健康?健康中国行动给出了指导:超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等是高血压的高危人群。成人应注意关注血压变化,血压正常者至少每年测量1次血压,高危人群经常测量血压。建议血压为正常高值者(120-139mmHg/80-89mmHg)及早注意控制以上危险因素。

## 正确生活方式干预 给血压“维稳”

自我血压管理是高血压患者应该具备的能力。专家提醒,在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压 $\geq$ 140mmHg和(或)舒张压 $\geq$ 90mmHg,可诊断为高血压。高血压患者要认真遵医嘱服药,经常测量血压和复诊。

国家心血管病中心发布的《国家基层高血压防治管理指南》显示,高血压患者每人每日食盐摄入量不超过6g并注意减少咸菜、鸡精、酱油等食物中的“隐性盐”摄入,可以让收缩压下降2-8mmHg;体重超标的高血压患者每减重10千克,可以让收缩压下降5-20mmHg。

根据这份指南,对确诊高血压的患者,应立即启动并长期坚持健康生活方式干预:减少食盐和脂肪摄入量,适量运动、减轻体重,戒烟限酒,保持心态平和、心情愉悦,通过改善不良生活习惯积极控制血压。

“合理健康饮食和降压药是并驾齐驱的。”北京医院心内科主任医师汪芳认为,合理膳食对于高血压患者的血压控制十分重要,有助于减少降压药使用、提升降压药使用效果。

专家同时建议,高血压患者养成良好生活方式还需做到三点:保证充足睡眠,不熬夜,睡前避免进行剧烈的体力或脑力活动;自备血压计,每周至少测量1次血压并做好记录;遵医嘱服药,切忌自行停药。

## 基层医疗服务 为高血压患者保驾护航

提高高血压控制率还需要保证患者得到规范化治疗,因此,建立有效的公共卫生防控体系至关重要。中国医学科学院阜外医院心衰重症监护病房主任医师张宇清说:“基层是高血压防控的主战场。基层卫生服务人员应重视高血压患者教育,加强高血压筛查,提高高血压有效检出,同时应加强儿童和青少年的健康教育。”

近年来,我国持续推动高血压基层防治。《国务院关于实施健康中国行动的意见》要求,引导居民学习掌握心肺复苏等自救互救知识技能,对高危人群和患者开展生活方式指导,全面落实35岁以上人群首诊测血压制度,加强高血压规范管理,提高院前急救等应急处置能力。

此外,专家建议应加强高血压研究。“目前高血压研究多关注于如何降压,但对于高血压发生的内在机制以及危险因素等方面关注不够。如何进行危险因素的筛查?如何划分高危人群?如何根据患者特点合理用药?未来应在这些方面下更大的功夫。”心血管基础研究专家、中国科学院院士韩启德说。

据新华社

## 世界银行发布全球营商环境报告 中国营商环境全球排名第31位

新华社华盛顿10月24日电 世界银行23日发布的《2020营商环境报告》显示,中国营商环境在全球190个经济体中排名第31位,较去年第46位大幅提升。

报告说,中国在营商环境报告衡量的大多数领域改进了监管,是东亚太平洋地区落实监管改革最多的经济体。中国连续第二年位列营商环境改善幅度全球排名前十。中国在开办企业、办理施工许可证、获得电力、保护少数投资者、纳税、跨境贸易、执行合同和办理破产等8个领域的改革取得突出进展。

《2020营商环境报告》追踪了截至2019年5月1日的一年内世界范围内的经济监管改革,发现115个经济体实施了294项改革让商业活动更加便利。《营商环境报告》是世界银行的旗舰报告,自2003年起每年发布一份,至今已发布17期。

## 我国将开展专项行动 支持社会力量 发展普惠托育服务

新华社北京10月24日电 国家发展改革委24日称,我国将在全国开展支持社会力量发展普惠托育服务专项行动,着力增加3岁以下婴幼儿普惠性托育服务有效供给。

3岁以下托育服务属于非基本公共服务范围。根据国家发展改革委、国家卫生健康委联合印发的《支持社会力量发展普惠托育服务专项行动实施方案(试行)》,国家通过中央预算内投资,支持和引导城市政府系统规划建设托育服务体系。城市政府提供全方位政策支持清单。企业提供普惠托育服务清单,向社会公开、接受监督。城企双方签订合作协议,满足家庭多层次、多样化托育服务需求,增强人民群众获得感、幸福感和安全感。

根据实施方案,国家通过中央预算内投资,重点支持两类托育服务设施建设。一是承担一定指导功能的示范性托育服务机构;二是社区托育服务设施,通过新建、改扩建,支持一批嵌入式、分布式、连锁化、专业化的社区托育服务设施建设,提供全日托、半日托、计时托、临时托等多样化的普惠托育服务。

## 河北一钢铁企业 发生火灾事故 造成7人死亡

新华社石家庄10月24日电 据河北省应急管理厅消息,24日3时30分,邯郸武安河北兴华钢铁有限公司烧结车间皮带通廊着火,造成7人死亡。事故原因正在进一步调查中。

## 科博会 开幕

10月24日,参观者在体验室内模拟滑雪训练系统。当日,第二十二届中国北京国际科技产业博览会在位于北京的中国国际展览中心(老馆)开幕,参展企业1200余家。

新华社发



## 内蒙古自治区人民政府 原副主席白向群一审获刑十六年

新华社大连10月24日电 10月24日,辽宁省大连市中级人民法院公开宣判内蒙古自治区人民政府原副主席白向群受贿、贪污、内幕交易、泄露内幕信息案,认定被告人白向群的行为构成受贿罪,贪污罪,内幕交易、泄露内幕信息罪,决定执行有期徒刑十六年,并处罚金人民币六千二百五十万元;对白向群受贿所得财物和内幕交易、泄露内幕信息违法所得及其孳息予以追缴,上缴国库,不足部分,继续追缴;贪污所得财物依法返还被害单位。白向群当庭表示服从判决,不上诉。

经审理查明:1999年至2018年,被告人白向群利用担

任共青团内蒙古自治区委书记,中共乌海市委副书记、乌海市人民政府市长,中共乌海市委书记,中共锡林郭勒盟委书记,内蒙古自治区人民政府副主席等职务上的便利,为有关单位和个人在配置煤炭资源、开发地产项目、承揽建设工程、职务调整晋升等事项上提供帮助,直接或者通过他人索取、收受上述单位和个人给予的财物,共计折合人民币8515万余元,其中受贿财物共计折合人民币1065万余元。

2008年至2012年,被告人白向群利用担任中共乌海市委书记、锡林郭勒盟委书记等职务上的便利,先后5次非法占有

公共财物,共计折合人民币712万余元。

2010年10月初、2011年8月及2015年2月,被告人白向群从相关股票内幕信息知情人员处非法获取内幕信息,在内幕信息敏感期内,白向群筹措资金并指使他人用多个亲友账户买入上述股票,或者明示、暗示他人买入该股票,累计成交金额共计人民币4256万余元,非法获利共计人民币1717万余元;泄露上述内幕信息给他人,导致他人在内幕信息敏感期内买入上述股票,累计成交金额共计人民币4308万余元,非法获利共计人民币4052万余元。

大连市中级人民法院认

为,被告人白向群的行为构成受贿罪,贪污罪,内幕交易、泄露内幕信息罪,均依法惩处。白向群多次索贿,数额特别巨大,多次为多人谋取职务提拔、调整,具有法定从重处罚情节。鉴于其到案后能够如实供述罪行,主动交代办案机关尚未掌握的大部分受贿、部分贪污犯罪事实;检举揭发他人重大犯罪,具有重大立功表现;认罪悔罪,积极退赃,受贿、贪污赃款、赃物已经全部予以追缴,内幕交易、泄露内幕信息违法所得已绝大部分追缴,具有法定、酌定的减轻或从轻处罚情节,依法可对其从轻处罚。法庭遂作出上述判决。