

# 《国家基层高血压防治管理指南(2017)》正式发布

在刚刚召开的国家卫生计生委例行发布会上,《国家基层高血压防治管理指南(2017)》正式发布。国家卫生计生委基层司副司长高光明,国家心血管病中心主任助理、阜外医院副院长蒋立新,云南省卫生计生委副主任许勇刚介绍了《国家基层高血压防治管理指南》和试点的有关情况。

国家卫生计生委基层司副司长高光明指出,2009年启动实施国家基本公共卫生服务项目,由城乡基层医疗卫生机构免费为儿童、孕产妇、老年人、高血压糖尿病慢性病患者等提供基本公共卫生服务,惠及亿万群众。但受基层服务能力不足等影响,以高血压为代表的慢性病防治管理,依然是我国卫生健康领域发展不平衡不充分的短板之一。

高光明介绍,2017年4月以来,国家卫生计生委基层司委托国家心血管病中心设立了国家基本公共卫生服务项目基层高血压管理办公室,成立了基层高血压管理专家委员会,并委托国家心血管病中心制订了《国家基层高血压防治管理指南》,拟在基层推广使用。同时在贵州、云南两省开展基层高血压防治管理试点工作。

国家心血管病中心主任助理、阜外医院副院长蒋立新介绍,国家基本公共卫生服务项目基层高血压管理办公室组建了近90名成员的专家委员会,不仅包括全国顶尖级心血管病专家,还包括流行病学、公共卫生专家,以及来自基层医疗卫生机构的骨干医生



和村医。

蒋立新介绍,该办公室组织专家委员会,在《中国高血压基层管理指南(2014年修订版)》的基础上,制订了更加简单实用,集技术指导与管理评估于一体《国家基层高血压防治管理指南(2017)》,将在基层推广使用。此外,办公室针对《指南》制定了统一的培训内容和考核标准,设置了一系列线上、线下培训活动,包括“雄鹰计划”骨干培

训班、“群雁计划”培训会、“云鹤计划”网络培训平台等多种形式的免费培训。目前,已开展“雄鹰计划”二期,完成骨干培训人员100余名,在线培训平台覆盖全国31省份,已注册45171人,正在学习15477人,已经获得认证的接近1000余人。培训结果显示,高血压指南答题正确率由培训前的57%提高至培训后的82%。培训平台管理患者人数96000余人,发放患者教育资料

超过7万余人次。

蒋立新透露,国家心血管病中心将制订《中国基层高血压管理质量考评手册》,明确基层高血压规范化管理质量评价及考核标准,拟纳入全国年度统一考核评价体系。办公室开发了全国统一的高血压管理电子记录系统,为今后对基层高血压管理的考核由现场考核为主逐步转为日常上报数据监测为主创造了基本条件,将逐步建立起覆盖全国的高血压管理质量控制监测体系。此外,该办公室大力开展健康促进活动。

“随着经济社会的发展,心脑血管疾病已成为我省因病死亡的最主要原因。2016年,全省死亡人数中42%的死于心脑血管疾病,挤占了70%的医疗费用负担,以高血压为主的慢性病成为影响我省居民健康的重要因素。”云南省卫生计生委副主任许勇刚介绍,作为基层高血压防治管理试点,该省确定在曲靖市、丽江市,以及姚安县、建水县开展基层医疗卫生机构高血压管理试点,严格按照《国家基层高血压防治管理指南》,规范基层慢性病管理;同时,在昆明市盘龙区、五华区、西山区、官渡区、呈贡区开展医院诊治、基层管理试点工作,将各级各类医疗机构诊治的高血压患者信息及时转诊到基层医疗卫生服务机构,再由基层医务人员遵循网格化管理的原则,按照《国家基层高血压防治管理指南》,提高管理规范性和有效性。目前,已有69名基层骨干医生参与国家“雄鹰计划”培训,成为试点工作业务骨干。

## 吃水果有禁忌,对号入座再入口

水果是人们喜爱的食物,但吃水果也是有禁忌的,特别要注意避免食用误区。下面列举几种常见的水果,望大家对号入座后再选用。



苹果

苹果是最受欢迎的水果,但过食对气血没有好处,反而会使血脉都弱。医圣张仲景说苹果“多食,令人百脉弱”。经常吃苹果会使人发热和身上长疮和疖子,使痰气涩滞不利排除。苹果籽如果吃了,会使人心烦。苹果可以顺气化痰,对腹痛腹泻有食疗作用,易口渴的人适合吃,但吃多了会使血脉流通不畅,血气受损。在苹果的吃法上,古人推荐用苹果干做汤,认为这是一道美味。



西瓜

《本草纲目》记载,西瓜又叫寒瓜,“气味:甘,淡,寒……多食作吐利,胃弱者不可食。同油饼食,损脾”“西瓜性寒解热,有天生白虎汤之号。然亦不宜多食”。白虎汤是解热退烧的经典方剂,只因西瓜有“白虎汤”的称号,就知道不能多吃。现在很多人都认为吃西瓜可以让人神清气爽,如沐甘露,取其清热止渴之愉快而多食,不知其伤脾助湿之害。



橘子

《本草纲目》记载:“气味:甘,酸,温……食之多痰,恐非益也……同螃蟹食,令人患软痲。”“橘子不可经常吃,否则粘膈生痰,滞肺气”。张仲景说“橘柚多食,令人口气爽,不知五味”。橘子是温性的,但柑、橙、柚等均性寒,不宜多食,尤其是脾胃虚弱者更不可多食。



梨

《本草纲目》记载:“气味:甘,微酸,寒……多食令人寒中萎困。金疮、乳妇、血虚者,尤不可食……多食成冷痢。生食冷中,不益人。”主治“热嗽,止渴……利大小便。除贼风,止心烦气喘热狂……润肺凉心,消痰降火,解疮毒、酒毒”。梨多食令人寒中,金疮患者和乳妇尤其不能吃。



桃子

《本草纲目》记载:“气味:辛,酸,甘,热,微毒,多食令人有热。生者尤损人。食桃饱,入水浴,令人成淋及寒热病。生桃多食,令人膨胀及生痲疔,有损无益。”主治“作脯食,益颜色。肺之果,肺病宜食之”。桃被列为五果中的下品,就是根据以上原因。张仲景说“桃子多食令人热,仍不得入水浴,令人病淋漓寒热病”。



樱桃

《本草纲目》记载:“气味:甘,热,涩……多食令人吐。食多无损,但发虚热耳。有暗风人不可食,食之立发……伤筋骨,败血气。有寒热病患不可食。”“樱桃属火而有土,性大热而发湿。旧有热病及喘嗽者,得之立病,且有死者也”。在樱桃上市的季节,很多家长不明白孩子为什么老流鼻血,其实大多是吃多了樱桃导致的。

## 房前屋后的中草药

### 葛根

【学名】葛根  
【科属】豆科,葛属  
【别名(地方名)】葛条,甘葛,葛藤  
【主要生境分布】绛县境内从冷口峪至续鲁峪的山里都是生长在山坡草丛中或路旁及较阴湿的地方,或生于石头笼里的山沟林中。

【采收加工】除去杂质,洗净,润透,切厚片,晒干。

【性味功能】归肺、胃经。有解肌退热,透疹,生津止渴,升阳止泻之功效。

【临床应用】用于表证发热,项背强痛,麻疹不透,热病口渴,阴虚消渴,热泻热痢,脾虚泄泻。

【用法用量】煎服,9-15g。

李玉奎 郭志斌

