

# 慢病管理服务,为居民健康保驾护航



冬季是心脑血管疾病高发期,突如其来的寒潮开启了“速冻”模式,也给老年人的健康带来了考验。“为什么按时吃药血压还是降不下去?”“最近胸口有些发闷”“胳膊发麻是怎么回事?”……近日,南京市秦淮区大光路社区卫生服务中心的慢病管理中心,不少高血压患者反映自己的血压“不听话”,甚至有患者出现了并发症前兆。

现代快报+记者 梅书华 文/摄

## 高血压患者来取药,医生发现隐性心梗

在大光路社区卫生服务中心二楼,设立了糖尿病并发症筛查工作站和高血压靶器官损害筛查工作站,慢病人群得到了及时的健康管理。74岁的刘大爷(化姓)有着20年的高血压病史,定期拿药,血压稳定,前一晚,他觉得胸口有些发闷,由于疼痛感不明显,便没当回事,第二天拿药时顺口一提,引起了医生的警觉。

全科主治医师杨莉管理高血压患者多年,她怀疑刘大爷有心梗的可能性,细问下来,发现其胸闷与活动及劳累相关,症状不重但持续时间较长,且既往有类似发作史,立即开了心肌三项检查,没想到指标高到测不出,杨莉立即联系了刘大爷家人,将其送往上级医院,发现大面积心梗,幸运的是,最终在ICU救了回来。杨莉介绍,一般心梗患者会出现心绞痛,疼痛明显,且持续无法缓解,但是刘大爷症状很轻,这种隐性心梗一定要警惕。

长期高血压会增加心脏负担,



医生为老人做检查

容易造成室间隔增厚及左心室肥大等靶器官损害,甚至进一步诱发心肌梗死、心力衰竭等情况。杨莉介绍,高血压靶器官损害筛查工作站的成立,就是为了帮助高血压人群,精准筛查,及时预防并发症。

## 24小时动态血压仪,“抓住”血压高峰

“血管为全身各组织器官提供血液供应,血管病变导致靶器官缺血,会带来重要器官的病变,除了心脏,脑部、肾脏等器官也会受到高血压损害。”杨莉强调,为了预防高血压并发症,工作站提供全面的筛查项目,比如大生化检查、心脏彩超、24小时动态血压监测、24小时动态心电图、颈动脉彩超、双下肢动静脉B超等等。

其中,24小时动态血压仪,可以帮助本身血压不稳定,或者受天气等外在因素影响,导致血压不稳定的患者,找到血压变化规律,方便医生精确调整血压管理方案。杨莉举例,有的人血压偶尔会超过正常范围,可以不用吃药,有的人血压一天波动1~2次,可以先尝试通过纠正生活习惯改善血压。

张大爷(化姓)的高血压有些不一样,血压上午一般在正常范围内,但到了下午和晚上,就开始升高,他因为晚上总头晕就诊,才发现端倪,通过24小时动态血压仪,杨莉诊断张大爷是“反杓型”高血压,夜间血

压不降反升,开始午间服药后,便稳住了血压,头晕症状也消失了。

## 管理五千余名高血压患者,精准上转及时救治

快报记者了解到,大光路社区卫生服务中心为周边5万居民提供健康服务,其中高血压患者5000余名。中心为进一步贯彻家庭医生签约服务、医防融合等政策,以高血压靶器官损害筛查为突破口,建设基层心血管特色科室,将慢病人群管理了起来,提高老年人生活质量。

管理高血压患者,不仅仅是为患者调整用药,医生更关心每一个人的健康变化,不漏过并发症的蛛丝马迹。69岁的朱女士(化姓)患有高血压十余年,近日头晕加重,更奇怪的是,她左右臂的血压值不一致,杨莉将其转诊至上级医院,进一步造影发现是颈动脉狭窄,成功进行了手术。

在杨莉的手机上,还有一个高血压群,方便医患沟通。前几天,一名患者在线上询问,自己右侧胳膊麻木,握不住东西是怎么回事,杨莉怀疑是中风,立即上转,患者早早接受了溶栓治疗,未留下脑梗后遗症,家属对杨莉表达了感谢。在基层医院,许多慢病患者与家庭医生签约后,一跟就是十几年,这也让医生更了解患者的病情,患者对医嘱的服从性更强,因此,避免了许多危险并发症的发生。

## 守护独居老人健康 家庭医生上门服务



家庭医生上门为独居老人服务 通讯员供图

快报讯(通讯员 孙倩 记者 梅书华)近日,南京迎来雨雪冰冻天气,气温骤降,给居民出行带来了极大不便,尤其是偏远农村地区且独居的老人。12月20日一早,南京市盘城街道社区卫生服务中心家庭医生及巾帼文明志愿服务团队与盘城街道民政、板桥社区再次联动,继续入户提供健康管理监测服务,织密健康保障网。

“您最近血压高吗?有没有按时吃药?休息好不好?天气冷了,冬季室内外温差较大,要及时增添衣服……”今年60岁的独居老人胡大爷,有听力言语残疾的同时还患有高血压病。家庭医生通过手势、文字交流的方式询问着他的日常状况,一边为他进行健康检查,一边以文字形式指导他合理用药。临别之际,他双手合十对家庭医生们表示致谢。

“流感疫苗接种了吗?要坚持

戴口罩、多通风、勤洗手的卫生习惯;若出现高烧不退、呼吸困难、精神萎靡等,需要及时就医……”医生在为他们普及呼吸道传染病预防知识的同时还建议符合接种条件的尽早接种相关疫苗,有效减少感染,降低重症的发生风险。

此次入户健康监测管理工作共计为9位独居老人免费发放防流感中药香囊、退热药、感冒药、降压药等药品。中心以家庭医生签约服务为抓手,深入各社区提供健康管理、中医药服务、上门巡诊等。除此之外,还公示了家庭医生电话,随时为辖区内居民提供健康咨询、心理疏导、诊疗建议、健康教育等服务。

该中心负责人表示,接下来中心将持续聚焦重点人群的健康服务需求,加强与街道、社区、学校、企业等多方协同联动,形成合力,切实发挥家庭医生健康管理服务职能。

## 长期“趁热吃”,小心“烫”出肿瘤

中国人喜欢喝热水、喝功夫茶,涮火锅,饭菜尽量“趁热吃”。很多人出门还特地带着一个水壶,就因为好一口“热乎劲”。江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)肿瘤内科副主任医师王晓华提醒市民,心急也别吃热豆腐,长期“趁热吃”,小心“烫”出肿瘤。

## 高于65℃的热饮可致癌,上消化道易受伤

我国是上消化道肿瘤的高发国家。2022年,国家癌症中心发布的全国癌症统计数据显示,2016年我国胃癌年新发病例数约39.7万例,年死亡例数约28.9万例,发病率和死亡率均位居第3;食管癌发病率为25.3万例,位居癌症发病谱第6位;年死亡例数约19.4万例,位居癌症死亡谱第5位。

食管和胃是运输和消化食物的器官,容易受到食物的伤害。过冷过热、过辣过硬都会让它受到伤害。而最常见的,就是过烫。对中国、土耳其及南美洲国家的研究发现,这些地区的人们通常习惯饮用65℃或70℃以上的水、咖啡或茶,罹患食管癌和胃癌的风险也随之提升。比如潮汕地区(广东福建)食管癌高发,与人们爱吃火锅,长期喝功夫茶有关,“烫”出了癌。

食管和胃黏膜能耐受的温度<50摄氏度。国际癌症研究机构已将65℃以上的热饮列为2A类致癌物,超过这个温度就会烫伤食管和胃表面的黏膜。偶尔的烫伤,食管和胃还能自我修复,但如果太

频繁,就会导致不正常的“异型性”细胞越来越多,最终发生癌变。

## 这些症状可能提示 早期上消化道癌

食管癌最常见的症状是食物通过缓慢和停滞感,进行性的进食受阻,刚开始是干食(烧饼、饼干等)下咽受阻,要泡了水才能吃下去;渐渐地发展成吃烂面条也很慢,严重的患者食管腔内被肿瘤占据,进水也困难。食管内异物感;咽部干燥发紧;胸骨后疼痛,闷胀不适或咽下痛;剑突下或上腹部疼痛等。症状刚开始出现时很多人觉得忍忍就过去了,到明显不适时再就诊,已经到了中晚期。

贲门和胃癌的早期症状有:恶心呕吐、腹部不适、食欲不佳、不典型的胃部症状,这些症状极易同胃炎、胃溃疡等常见胃部疾病混淆,要关注高危人群。王晓华建议,出现不明原因以上症状的一种,一个月仍然未能改善,一定要及时到正规医院对口的科室就诊检查,才能做到早发现早防癌。

王晓华提醒,防止癌从口入,首先要从改变不良饮食习惯做起。心急也不能吃热豆腐,将“趁热吃”,改成凉一下再吃,避免烫伤食管和胃。除此之外,要戒烟限酒;清淡饮食,多吃新鲜蔬菜水果,少吃油炸、腌制、熏制食品;进食要细嚼慢咽,避免过硬和霉变的食物;同时,要经常做适度锻炼,保持心情愉快和情绪稳定。

通讯员 胥林花 现代快报+记者 刘峻

## 每天一杯奶茶,90后女子突发心肌梗死

随着人们生活水平的提高和饮食习惯的改变,心肌梗死发病逐年年轻化,患者往往以男性居多,绝经前女性因为有雌激素保护,年轻心肌梗死概率较低。但符合“年轻”“女性”这些特点的人群,并不就是“冠心病”“心肌梗死”的“绝缘体”。近期,江苏省中西医结合医院心血管科就接诊了一位90后女性心梗患者。

通讯员 殷舒月 罗鑫  
现代快报+记者 任红娟

## 90后女性胸痛,一查竟是心肌梗死

半个月前,31岁的杨女士在洗澡过程中突然感到胸闷、胸痛,起初疼痛十分剧烈,过几分钟就逐渐缓解,杨女士也没太放在心上,想着可能是改变体位时拉扯到肌肉了。不过在之后的一周,杨女士胸痛时不时发作,且伴有活动后气短的症状,这才请假来到江苏省中西医结合医院心血管科就诊。主治中医师吴娜接诊后,详细询问患者病史并查体,考虑符合“心绞痛”的典型表现,立即安排心梗三项及心电图检查,心电图结果提示急性前间

壁心肌梗死,心梗三项指标均升高,进一步印证了心肌梗死,于是立即收入院进一步诊治。

入院完善相关检查,排除相关手术禁忌后,予以安排冠状动脉造影检查,结果显示左前降支自开口起完全闭塞,远端侧支循环形成;右冠状动脉中段狭窄95%~98%,远端狭窄98%。心血管科主任医师龚尧晓、副主任中医师杨丽君等医护团队立即为其行前降支支架置入术,择期再处理右冠状动脉,手术过程很顺利,术后杨女士胸痛未再发作,5天后病情稳定予以出院。

“像杨女士这样,前降支近段血管闭塞伴有远端侧支循环的,都是之前血管就已经高度狭窄,又突然发生斑块破裂,导致血栓堵塞了血管。也就是说,她的血管狭窄不是近期突发的,而是一个长期发展过程,就像右冠状动脉现在的状态。”杨丽君说。

## 不良习惯是真凶,自述几乎每天一杯奶茶

吴娜经过深入了解后发现,杨女士平时工作压力大,加班熬夜是生活常态,为缓解疲劳,几乎每天一杯奶茶,平日饮食也不控制,几乎没有时间锻炼,近几年体重直线上升,目前已近100公斤。既往有“多囊卵巢综合征”病史,也并未规范治疗。住院期间,经检查还发现杨

女士血糖、血脂明显升高,尿酸升高,明确诊断为糖尿病、高脂血症、高尿酸血症。

奶茶是年轻女性喜爱的饮品,但高糖、高热量却会带来极大的危害,导致肥胖、血糖升高等,里面的咖啡因还会导致心慌、心跳加速甚至早搏。偶尔解馋可以,长期饮用危害极大,肥胖、高血糖、高血脂、精神压力大,这些都是导致冠心病的高危因素。妇产科主治中医师陈玥表示,目前大众对于多囊卵巢综合征的认知,多停留在月经不调、不易怀孕上。然而大量临床资料证实,“没有生育需求就不用治疗多囊”这种想法是绝对不可取的。多囊卵巢综合征除了会给身体带来近期危害,如肥胖、多毛、痤疮、脱发、月经不调和不孕等;更严重的会引起一系列远期危害,包括冠心病、心肌梗死等心血管疾病、糖尿病病的发病率显著增加,且患者发生子宫内膜增殖症和I型子宫内膜癌的风险更高。

吴娜提醒大家,良好的生活习惯是健康的基石,要从年轻开始养成健康意识,戒烟酒,加强锻炼,控制体重,避免高糖、高脂等垃圾食品。定期体检,监测血压、血脂、血糖、尿酸等水平,控制体重及腹围,如指标出现异常,或出现心慌、胸闷、胸痛等症状,应及时就诊,在专科医师指导下尽早干预。