

以党建为引领 凝聚发展正能量

——2018年我院党建工作纪实

2018年,我院党支部以习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神为指导,在市卫计委党委的正确领导下,切实加强党的建设,不断提高党员素质,增强支部凝聚力和战斗力,促进了医院各项工作的顺利完成。

传承红色基因

“让红色基因代代相传”,这是习近平总书记多次提及的切切嘱托和冀望。4月,我院组织党员、入党积极分子参观上海中共一大会址、嘉兴南湖革命纪念馆,瞻仰南湖红船,追寻早期共产党人的足迹,缅怀革命先辈的丰功伟绩,深刻领会“红

船精神”。7月,组织参观油坊镇会龙村党内法规教育基地,重温入党誓词并庄严宣誓。通过浏览展板、聆听讲解员解说的方式接受理想信念、爱国主义和革命传统教育。通过红色之旅,不忘初心,牢记使命,厚德精医,更好地为人民健康服务。

坚定理想信念

3月,我院组织全院干部职工开展法制与廉政宣传教育月活动。院部与各科室签订廉洁从医承诺书,无红包医院创建责任书,对各科负责人进行廉政提醒谈话,进一步增强廉洁自律意识;组织学习卫生系统行风建设相关制度、卫生行业执业规范、职业道德规范等,进一步提升了全体干部职

工的法制意识;组织全院职工观看廉政警示教育片《蜕变的权力》,邀请市纪委派驻第五纪检监察组组长陆永生作《强化底线思维,做新时代合格医务工作者》的专题讲座。加强理想信念教育,保持党员先进性和纯洁性。

发挥先锋模范作用

8月,市文明办、市卫计委联合开展庆祝首届“中国医师节”评选表彰“医师标兵”活动。我院积极参与,经过单位举荐、组织考察、社会投票、评委会评审等步骤,何明才被评为“德医双馨”标兵,王德亚、董华、张晓晖被评为“担当作为”标兵,张跃

军获评“敬业成长”标兵,顾宏春获评“医技精湛”标兵。董华还荣获镇江市“杏林仁医”称号。党支部通过树立先进典型,弘扬社会正气,以党员的模范行为影响和带动身边的群众,在全院形成了学习先进、争当先进的良好氛围。

党员志愿者服务

为人民服务是我们党的根本宗旨和优良传统,也是卫生职业道德建设的核心。充分发挥党员先锋模范作用,提高为人民健康服务的能力,是新时期医院党建工作的重要组成部分。我院成立了“慈善济世志愿者服务队”,多次深入农村、社区、

企业等场所,为广市民进行义诊、推广普及中医药适宜技术、开展结肠直肠癌筛查等活动,全年全院共有100余人次党员和积极分子参与了中华社区、新华社区、扬中市社会福利院、新坝新村等义诊活动,接受检查的群众达1000余人次。

结对帮扶暖人心

发挥好医院的优势,积极开展健康扶贫。结对帮扶活动是我院党员干部联系群众的有效载体,他们为经开区2户帮扶对象徐子健、黄明国送去生活用品,面对面、心贴心交流,对他们的家庭人口、劳动力现状、子女就业入学、收入补贴、住房情况、医疗保险、帮扶需求等情况进行深入细致的了解,制定更有针对性的帮扶措施,鼓励他们要坚定脱贫致富的信心和决心,通过政府的扶持引导,自

己勤劳努力发展,早日实现脱贫致富。

2019年,我院党支部将深入贯彻党的十九大精神,进一步推动全面从严治党要求落实到每名党员,全面提升党支部组织力和建设质量,不断深化法治型、服务型先进党支部建设工程,把党建工作与医院各项工作紧密结合起来,促进医院的更好更快发展。



参观浙江嘉兴中共“一大”会址



开展《强化底线思维,做新时代合格医务工作者》专题讲座



“医技精湛”标兵顾宏春获奖感言



开展送健康下乡活动



慰问帮扶对象



中医院报

厚德精医 仁爱惠民

第18期

2018年12月7日

农历戊戌年十一月初一

扬中市中医院主办

电话:0511-88321573

http://www.jssyszzy.com

天道酬勤收获多

——我院2018年工作亮点回眸



2018年即将完美谢幕。这一年,市中医人以人民健康为己任,改革创新,克难奋进,促进了医院的稳步健康发展。

拓展新项目

全面启动施瑞华教授工作站(扬州)结肠直肠癌筛查项目。该项目是市卫计委十大惠民项目之一,由我院施瑞华教授工作站、东南大学消化疾病研究所结肠直肠癌筛查分中心具体实施。项目以5年为一周期,在我市45—75岁常住居民中逐步开展大肠癌筛查。

项目启动后,我院已在三茅街道兴华村、新坝镇立新村、油坊镇油坊村开展筛查工作,组织医务人员针对适龄人群发放《问卷调查表》,接受居民咨询,填写预约登记表,同时,举办相关知识讲座,使更多群众了解结肠直肠癌筛查的意义、目的、优惠项目。目前,共有近300位居民预约登记,其中72人来到我院内镜中心做肠镜检查,25位受检者查出肠息肉并接受治疗,医务人员为他们减免了肠镜检查、心电图检查费用,且术后按优抚待遇减免部分住院费用。

推进医疗服务定价机制改革,在临床路径规范、治疗效果明确的常见病和多发病中,选取7个病种实施按病种收费管理。收费标准包含患者住院期间所发生的诊断与治疗等全部费用,即从患者入院后,按病种治疗管理流程接受规范化诊疗,最终达到疗效标准出院时所产生的费用。收费实行最高限价,超出病种费用部分由医院承担,有效控制了医疗费用不合理增长,减轻了患者经济负担。

拓展健康管理中心功能,开辟中医药健康文化知识角,投资40余万元,购置多功能、数字化大型移动式体检车,为我市企业、学校、离退休人员等团体提供高效便捷的体检服务,参保人员只需预约,确认时间、路线后,我院即可安排医务人员上门,把优质医疗保健服务送到各个社区、延伸至居民家中,加强文化新村社区公共卫生

服务站建设,完善社区居民健康档案,签订《家庭医生签约服务协议》,同时,定期上门慢病随访,提供免费体格检查,针对社区老年人群举办中医养生讲座。目前,服务站已为7600多位居民建档。

举办“健康扬州服务百姓”、“《中医药法》实施一周年”等大型义诊活动,推进中医药及康复治疗进农村、进社区、进养老中心,指导推广中医药适宜技术,为群众提供“简便验廉”的中医药服务,发放健康教育资料,扩大中医药科普覆盖面,受益群众近万人。

服务新发展

深入推进“提高质量,改善服务”主题实践活动,积极参与市文明办、市卫计委举办的评选表彰“医师标兵”活动,树立优秀医务人员典型,激励全院职工爱岗敬业、锐意创新,更好地为群众健康服务。

继续打造优质一站式服务中心。与南京医科大学第二附属医院合作,建立影像专科联盟。更新、添置DR等设备,搭建影像中心信息平台,实时传送影像资料,及时进行远程会诊,切实提高影像诊断水平。同时,定期组织人员外出培训、进修,邀请专家来院指导,充分利用现有设备,技术开展新技术新项目,多方面提升影像科整体服务能力。

拓展健康管理中心功能,开辟中医药健康文化知识角,投资40余万元,购置多功能、数字化大型移动式体检车,为我市企业、学校、离退休人员等团体提供高效便捷的体检服务,参保人员只需预约,确认时间、路线后,我院即可安排医务人员上门,把优质医疗保健服务送到各个社区、延伸至居民家中,加强文化新村社区公共卫生

实现健康检查全覆盖。

门诊收费实现微信和支付宝支付。市民办理门诊缴费时,只需根据收费人员提示,打开手机微信或支付宝,点选付款码扫描,即可完成门诊费用现金部分的交纳,缩短了市民交费等候时间,有效杜绝错账纠纷发生,使群众享受到更便捷优质的医疗服务。

高峰论坛棒

3月4日,我院承办“2018中国河豚岛”消化和消化内镜高峰论坛暨国家级继续教育项目“消化道早癌诊治进展学术会议”,揭牌成立东南大学消化疾病研究所结肠直肠癌筛查分中心。国内300余名消化领域专家、学员汇聚一堂,共同分享与研讨消化道早癌诊治新进展、新成果。

会上,专家们聚焦消化疾病领域的基础研究与临床诊治最新进展,与参会代表分享他们多年的学术成果,对消化领域的前沿及热点问题进行了全方位、多角度的学术交流和探讨。此次论坛对于促进消化道早癌诊治技术创新,提升基层医院临床医师专业技能,推动消化道早癌诊治技术规范化发展,从而造福消化道疾病患者,具有引领性的意义。

名师纷至

4月21日,我院与上海交通大学附属新华医院签约,揭牌成立邵教授工作站。

邵教授是上海交通大学附属新华医院脊柱外科中心主任,与我院骨科已合作多年。工作站成立以来,其团队成员每周一次来我院开设门诊及手术治疗,不定期开展教学查房、义诊和业务讲座,帮助我院骨科提高腰椎间盘突出症、颈椎病、腰椎管狭窄、胸腰椎骨折等脊柱疾病诊疗技术。同时,工作站添置C臂机、椎间孔镜、关节镜等设备,着力开展椎间孔镜下微创脊柱手术新技术。目前,工作站已开展脊柱外科手术35例。

这是继“施瑞华教授工作站”成功设立一周后,我院为扬中市民提供高层次治疗服务的又一惠民举措。

品牌更闪亮

成功举办第二届夏季养生节、第九届“冬病夏治”、首届冬季养生文化节暨第十届方节活动。期间,邀请省中医院名医多位专家坐诊,开设夏季养生、膏方知识讲座,现场穴位贴敷、熬制“美容养颜膏”、发放中药香囊。同时,精心准备膏方、养生茶、养生药膳供市民品鉴,开展名贵中药材辨识、中药灯谜竞猜、凭专家挂号单抽奖等互动活动。

作为我市极具影响力的特色品牌,多年来,我院严格把关中药材采购渠道,选取高效配方,按流程精心调制,并新建中药加工区,

添置中药切片机、中药粉碎机等设备,新增中药材切片研粉,药粉胶囊灌装、制丸等加工项目,为市民提供一人一方的个性化服务,受益群众逾2万人。

合作再牵手

5月份,我院与南京市中医院组建中医联盟,南京市中医院定期派出肛肠科、消化科、妇科专家来院开设门诊,教学查房,举办业务讲座,组织疑难病例讨论,开展急危重症会诊、远程会诊,推行双向转诊和科研合作。

6月份,与镇江第一人民医院结成急诊专科战略联盟。联盟成立后,镇江一院定期选派胸痛中心、卒中中心等专家来院举办培训,帮助急诊科进一步规范急诊处置流程,通过远程医疗、双向转诊、连续医疗等措施,完善医院急诊服务体系,加快人才队伍建设,提升急救水平和服务质量,推动上下级分级诊疗。

8月份,与油坊镇卫生院结成中医联盟,举行签约揭牌仪式。联盟成立后,我院每周选派专家前往油坊镇卫生院坐诊、带教,定期为油坊镇所有村卫生室医务人员培训中医适宜技术,走进村、社区举办中医养生知识讲座。同时,接收油坊镇卫生院医务人员来院进修学习,更好地为基层百姓提供“简便验廉”的中医药服务。 □ 严臻

新疆四师医院领导来我院交流指导

11月28日,新疆生产建设兵团四师医院副院长仇立春、王仕明来我院业务交流,双方就医改政策、便民惠民举措、对口支援等事项进行探讨。座谈会上,仇立春、王仕明对我院为新疆伊犁持续开展医疗支援表示感谢,简要介绍了援疆医务人员的工作和生活情况,高度评价我院援疆医生的表现。据介绍,我院援疆医生奚小勇在该院担任骨科主任助理期间,积极帮助医院开展新技术、新项目,成功实施骨科手术,举办业务讲座,参加义诊体检,受到同事和患者的好评。我院党支部书记顾宏春感谢奚小勇出色完成了此次援疆任务,肯定了他这半年来舍小家为大家,为当地医疗卫生事业发展作出的贡献。同时,希望两家医院今后进一步加强人才、技术交流,共同促进两地卫生事业发展。(唐金若)



我院联合油坊卫生院送健康下乡

大雾挡不住中医健康惠民的热情。11月28日上午,我院党支部联合油坊镇卫生院党支部,共同开展送健康下乡活动,40余名党员志愿者参加。在油坊镇油坊村居委会活动现场,院党支部书记顾宏春为200多名村民举办“结肠直肠癌筛查”知识讲座,发放筛查告知书,普及筛查意义,解读优惠政策。志愿者们为村民免费筛查白内障、检测骨密度、测量血糖血压,现场熬制膏方,提供健康咨询,预约登记肠镜检查20余人,发放健康资料300余份。(王琳)

日臻完善的心血管内科

我院心血管内科为首批建设的二级临床重点科室,科室对于高血压、冠心病、心律失常等内科常见病、多发病,诊断准确及时,治疗科学规范,近年来,科室人员加强与上级医院交流合作,及时更新知识技能,畅通会诊转诊通道,为患者提供优质、快捷的医疗服务。



陆学林 副主任医师,急诊科主任,扬中市“321工程”学科带头人。先后在江苏省人民医院心脏科,镇江市第一人民医院急诊中心及综合ICU进修。擅长治疗高血压、冠心病、肺心病、先天性心脏病、心脏瓣膜病、感染性心内膜炎、心包炎、病毒性心肌炎、心肌病、心力衰竭、心律失常、心脏神经官能症、心脏肿瘤等疾病,对神经内科及内科危急重症的规范化诊治亦颇有心得。



特色明显的脑病科

我院脑病科在治疗脑血管疾病,尤其在疑难、复杂病例方面有独特的临床疗效,临床经验丰富,并探索出一套中西医结合的特色疗法。同时,与江苏省中医院脑病科长期合作,每月邀请专家定期坐诊。科室运用中药治疗中风(脑梗死、脑出血)及其后遗症、偏头痛等症,优势明显。在治疗中风方面,采取中西医结合治疗,配合针灸推拿和康复训练,促进患者早期康复,大大降低致残率;在治疗偏头痛方面,根据偏头痛发作期、缓解期特点,在发作期运用西药控制症状,缓解期采用柔肝、益气、活血、健脾之中药口服治疗,临床疗效满意。



董华 副主任医师,扬中市“321工程”学科带头人,江苏省中医药学会脑病分会青年委员,江苏省中医药学会糖尿病专业委员会委员。先后在江苏省人民医院神经内科、江苏省中医院脑病科、江苏大学附属医院内分泌科进修。擅长运用中西医结合理论诊断和治疗中风(脑梗塞、脑溢血)及其后遗症,对偏头痛、眩晕、帕金森病、面瘫、周围神经病、失眠、焦虑、抑郁症、高血压病、糖尿病的诊断治疗经验丰富。



稳步发展的呼吸科

我院呼吸科成立于2008年,现开设床位20张。科室人员能够熟练治疗上呼吸道感染、慢性咳嗽、急性慢性支气管炎、流感、慢性阻塞性肺病、肺部肿瘤、支气管哮喘、支气管扩张、气胸、胸腔积液等呼吸系统常见疾病,同时,对肺栓塞、过敏性肺炎、结节病、风湿免疫性疾病引起的间质性肺炎、哮喘持续状态、肺动脉高压、睡眠呼吸暂停低通气综合征、慢性呼吸衰竭等重症呼吸系统的疾病的治疗,积累了一定的临床经验,尤其在慢性阻塞性肺病稳定期的管理方面经验丰富。



崔春芳 主治医师。毕业于镇江医学院临床医学系,曾在江苏省人民医院呼吸内科进修。擅长诊治呼吸系统疾病(急性慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、肺气肿、肺心病、呼吸衰竭、气胸、胸腔积液、支气管哮喘、咳嗽变异性哮喘、肺间质性疾病、胸膜疾病),在危、急重症病人的抢救方面亦积累了较丰富的临床经验。



知识链接

脑卒中的定义和特点

脑卒中(脑中风)是一种急性脑血管疾病,是由于脑血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,通常分为缺血性和出血性两大类。不同部位的脑卒中所导致的症状也不尽相同。脑卒中是由生活方式、环境、遗传等多种因素共同导致的疾病,具有发病率高、死亡率高、致残率高的特点。大量临床研究和实践证明,脑卒中可防可治。早期积极控制脑卒中危险因素及规范化开展脑卒中诊疗,可有效降低脑卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率,改善脑卒中的预后。

高危人群应重点注意以下4点

- (1)高血压患者,应注意控制高血压,坚持服用降压药物;
- (2)高胆固醇血症患者,应注意控制胆固醇,坚持服用降血脂药物;
- (3)糖尿病患者和高危人群,应积极防治糖尿病;
- (4)心房纤维性颤动或有其他心脏疾病者,应控制心脏病等危险因素。

脑卒中的识别

如何快速识别脑卒中呢?“中风120”是一种适用于国内的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略:

- “1”代表“看到1张不对称的脸”;
- “2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;
- “0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

如果通过这三步观察怀疑患者是中风,可立刻拨打急救电话120。

危险因素及防控

脑卒中可防可治。生活习惯与脑卒中的发生关系密切,如高盐高脂饮食、吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等都已证实是脑卒中的危险因素。因此,脑卒中的预防要以“健康四大基石”为主要内容,即“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”。

·名中医董华谈养生·

冬养肾

●为什么冬季适宜养肾?

中医认为,肾气强,是延年益寿的首要条件。人体衰老与寿命长短在很大程度上取决于肾气的强弱。冬季闭藏,万物休整,神志深藏于内。人在这时只要顺应时令,

遵循“冬藏”养生之道,做到多“储蓄”,少“透支”,就能健康长寿。冬季宜养肾,人生于天地之间,禀受阴阳之气,体内阴阳变化与自然界阴阳变化紧密相随。“交九”之后,



●如何养肾?

肾中精气有赖于水谷精微的供养,才能不断充盈和成熟。冬天气温较低,肾又喜温,肾虚之人通过膳食调养,其效果较好。冬天宜选食如羊肉、雀巢等温肾壮阳、产热量高的食物,这对素体虚寒者尤其有益。还可进一些具有补肾益肾功能的食品,如核桃、板栗、桂圆等。黑色食品能入肾强肾,亦宜择食,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、乌骨鸡之类。冬日宜常进各类温性热粥,若将上述食品置入粥中煮食,既可祛寒,又可补养,还能疗疾。由于各人的体质不同,年龄有别,在食补中也有宜有忌,应灵活掌握。冬令饮食不可过咸,因咸味入肾,会导致肾水更寒,有扰心阳。另切忌寒凉食品,以

免“雪上加霜”,折伤元阳。黄帝内经曰“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。”放松心情防劳伤,人们常说的七情五志中的“恐”,就是惧怕的意思,是一种精神上极度紧张所引起的生理现象,大都由于肾气亏虚或血虚心力不足而产生。另一方面,也有因恐惧过度而伤及肾气的,这是因为肾是藏志之脏,恐惧过度必伤及肾气。

防寒也是为了更好地保养肾气。人们在寒冷的冬天,一定要早睡早起。早睡以养人体阳气,保持温暖的身体。起床时间最好在太阳出来以后,这时人体阳气迅速上升,此时起床,则头脑清醒,机智灵敏。但上班

体内亦是阴盛极,阳始生。人之摄生必须顺其自然,注意调理。体之阴阳根于肾。所以,数九寒天的摄生即调摄肾之阴阳,这是极为重要的。

族“晚起”可能很困难,这就要尽量做到“早睡”,不熬夜。生活规律,心情相对平静。这样,就会使身心得到恢复和调理。冬日切忌紧闭门窗,室温不宜过高或过低。这是因为室温过低易伤人体元阳,过高则室内、外温差大,外出活动很容易感冒。所以室温保持在18℃-22℃为好。冬天多开展力所能及的体育活动,这不但能增强免疫力、抗病力,还因肾主纳气,可帮助肺气呼吸,预防多种慢性呼吸系统疾病。肾与膀胱一脏一腑,互为表里,膀胱经脉行于背部,寒邪入侵,首当其冲,故冬天应注意背部保暖,穿件棉背心或毛背心,以保肾阳。

●食疗方

山药羊肉汤

功效:补脾胃,益肺肾。
配料:羊肉五百克,山药一百五十克,姜、葱、胡椒、绍酒、食盐适量。做法:羊肉洗净切块,入沸水锅内,焯去血水;姜葱洗净用刀拍破备用;淮山片清水浸透与羊肉一起置于锅中,放入适量清水,将其它配料一同投入锅中,大火煮沸后改用小火炖至熟烂即可食之。

冬季,警惕骨质疏松引发骨折

有关调查发现,在冬季,尤其是行动迟缓的老人容易发生骨折事故。老年人在冬季骨折的发生率比其他季节要高出24%。

究其原因,主要是人体内维生素D的浓度在冬季显得特别低,而影响钙磷的正常吸收和骨化作用,所以稍轻微的外力作用即可发生骨折。同时,骨质疏松症也是导致老人摔倒骨折的直接原因。

一般而言,男性32岁,女性28岁以后骨钙就开始流失,随着年龄的增加,这种流失的速度也随之加快,到60岁时已有50%的骨钙流失掉。所以,预防骨折,防止骨质疏松,补钙要从现在做起。

饮食营养与骨质疏松症的发生有很大关系。18岁以下的儿童及青少年,每日应摄取1200毫克钙质,成年人则每月应摄取800毫克钙。含丰富钙质的食品有牛奶、紫菜、虾皮、豆制品、芹菜、油菜、胡萝卜、香菜、雪里蕻、黑木耳、蘑菇、芝麻等。食物保鲜储存可减少钙耗损。牛奶加热不要搅拌。烧蔬菜要多加水,切菜不能太碎,烧菜时间宜短。罐头食品汁液里富含矿物质,乳糖可贮留较多钙质,高粱、荞麦、燕



麦、玉米等杂粮较稻米、面粉含钙多,平时应当多吃些杂粮。

要想更有效地预防骨质疏松,应该同时多摄取维生素D,因其有助于身体更好吸收钙质。食物中含有丰富维生素D的,有沙丁鱼、鱼肝油、白鲑鱼等。另一种天然的维生素D来源是晒太阳,冬季太阳比较温和,适合多在户外晒晒太阳。但勿暴晒,最好在早上9时或下午4时后。此外,平时还可以服用维生素D。

太极拳、体操、步行与站立等对骨质疏松症的治疗有很大意义。跑步、打球、跳舞及腹背和四肢适当的负重可使肌肉保持一定的张力,令骨骼承受一定的压力,从而强健骨骼,减少骨折的机会,对抑制骨质疏松有良好的作用。一般建议每周进行三次负重运动,每次至少十五到三十分钟,应根据自己的体力而定。

为了中年和老年的美好生活,从现在开始,从日常开始,一点一滴地存“骨本”吧!



养成良好生活习惯 预防心脑血管疾病

尽管心脑血管病四季均可发生,但统计资料表明,冬季是心脑血管病的高发期。原因是由于天气寒冷,会使人体处于一种应激的状态,表现为血管收缩,代谢增加,同时心脏的做功也在增加。同时感冒、肺炎等呼吸系统疾病也是冬季的高发期,它们也会加大心脏的负担。所以,每年的10-12月份都是心脑血管病的高发期,那么冬季应该如何预防心脑血管疾病呢?

首先,生活要规律,注意保暖,避免感染呼吸系统疾病而加重心脏负担,引发心脑血管疾病。冬季早晚温差较大,早晨气温较低,并不适宜晨练。中老年人最好在早饭后9-10点钟风和日丽时再锻炼,多晒晒太阳可促进钙质合成和吸收,在外活动时还要注意添加衣服,尤其要重视手部、头部、面部的保暖,宜戴手套、帽子和口罩。因为这些部位受寒,可引起末梢血管收缩,加快心跳或冠状动脉痉挛。

其次,运动要适量,要根据身心情况锻炼身体,每天有氧运动不少于30分钟,注意不要选择爬山、跑步等激烈运动项目。同时,运动锻炼要有

一定的强度,要持之以恒,一般每周不少于3次,每次20-40分钟,运动量以不增心率为宜,或心率虽明显增加,但经休息片刻后,便逐渐恢复正常,且不伴有胸闷、气短、咳嗽、胸痛等,自我感觉良好为宜。同时要保持大小便通畅。

第三,要保持乐观的生活态度,避免情绪大起大落。研究表明,心脏和血管对情绪反应最为敏感。反复而持续出现的不良情绪,是导致心血管疾病的主要因素。有焦虑、恐惧、愤怒、悲哀情绪者,其冠心病发病率或复发率较高。由此可见,良好的精神状态对人的健康有多么重要。

第四,牢记慢起床。应在清晨醒后静养5分钟再起床活动,因为清晨人体的血管应变量最差,骤然活动易引发心脑血管疾病。

第五,科学合理的用药是预防疾病发作的关键。有高血压病史者,保持血压平稳,防止血压波动至关重要。要做到定期监测血压,规范服药。总之,只要平时在生活中养成良好的生活习惯,作息规律,心脑血管疾病在冬季也是可以得到有效预防的。