

市疾控中心专家提醒：

正确减钠补钾控制高血压

目前，饮食习惯与慢性疾病之间的关系已被广泛研究，其中一项研究表明，超过一半的饮食相关死亡可归因于高钠摄入量，全谷物摄入量低，水果摄入量低。钠在男性死亡率方面排名第一。大量摄入钠是导致死亡的主要饮食风险。9月22日，市疾病预防控制中心副主任丁永霞提醒大家，减钠补钾是控制高血压和减少死亡的重要策略。

据丁永霞介绍，减盐重在厨房控盐。按照《健康中国行动计划(2019-2030年)》提出的倡导目标，人均每日食盐摄入量应不超过5克；肾功能不全者，盐摄入量则要控制在3克以下。日常饮食中的酱油、酱豆腐、咸菜、泡菜、熏肉、酱牛肉、火腿肠、腊肠等咸味食物都是含盐大户。因此，除减少外出就餐、少吃加工食品外，建议在购买食物时仔细查看食品营养标签，优先选择低钠食品(含钠量<120mg/100g)或同类产品含钠量较低的食品。

正确使用限盐勺，盐面与限盐勺边沿平齐即为标准刻度的盐量，每人每顿饭菜大约应摄入不多于2克盐；做饭时使用定量限盐勺的人，3年后平均每天的食盐摄入量减少了3.49克。

换用低钠盐对于大多数人来说是一个健康选择，但对于严重肾功能异常、高钾血症患者，以及高钾药物/补充剂服用者、保钾利尿剂及其他阻碍钾排出药物的服用者来说，低钠盐存在一定风险，需要在医生评估后才能决定自己是否能吃。低钠盐又叫“高钾盐”，其中25%左右的氯化钠被替换成了氯化钾，低钠盐不仅降低了盐中钠的含量，增加了钾的含量，还能不牺牲风味，容易被大家接受。

丁永霞告诉记者，在我国，居民膳食中的钠钾比大约是3:1-5:1，钾摄入量普遍偏低与高血压患病率的长期居高不下具有密切关系。研究证实，提高钾摄入量可使正常

人收缩压/舒张压下降1.8/1.0 mmHg，使高血压患者血压下降4.4/2.5 mmHg。此外，钾对血管还有保护作用，它可使受到高压血流冲击的动脉壁不易发生损伤，可降低高血压患者的脑卒中等严重心脑血管疾病的发生率。高血压患者的日常饮食在减少钠盐摄入的同时，可通过食补的方式增加钾的补充。每天至少吃500克蔬菜，烹调时适量使用低钠盐；每天吃300-500克水果，选钾营养素密度高的品种，如香蕉、番木瓜、哈密瓜、橙子等；用薯类代替部分主食，如土豆、红薯、芋头、山药等；选择钾含量高的五谷杂粮，如煮粥煮饭时放入适量燕麦片或红小豆。

丁永霞提醒大家，体内的钾离子主要通过肾脏排泄，肾功能不全的高血压患者须额外注意控制钾的摄入，请在医生指导下饮食，不可自行通过药物补钾，避免因高钾血症发生生命危险。

记者 马琳



对帮扶座谈会



医院门诊楼是人群密集的区域之一，患者多且病情复杂。近日，单县中心医院组织心脏骤停应急演练，以进一步提高医院医护人员面对突发事件时的应急反应和处置能力，有效保障人民群众的身体安全和生命安全。图为心脏骤停应急演练现场。

记者 王富刚 通讯员 高艳 延帅 摄

省专家工作室落户曹县人民医院

助力神经外科医疗工作再上新台阶



张良文教授、曹县人民医院院长李松共同揭牌

本报讯(记者 王燕)日前，山东省功能神经外科专科联盟曹县工作站(曹县站)在曹

县人民医院揭牌，标志着该项民生工程把曹县神经外科医疗工作推上一个新台阶，有效解决群众“看病难、看病贵”问题。

据了解，近年来，曹县不断深化医疗卫生体制改革，探索分级诊疗新模式，优化健康服务，优化慢病管理规范，加快发展智慧医疗、信息化建设，靠大联强，在县域内成立医疗联合体，不断加大基层医务人员培养力度，提高基层医务人员诊疗水平，为人民群众提供了更加便捷、安全、高效的医疗卫生服务，医疗卫生事业发展取得了新突破。尤其是在山东省立医院神经外科团队的大力帮扶下、张良文教授的指导下，曹县人民医院神经外科发展势头强劲，目前是山东省县域重点专科、菏泽市市级重点专科和菏泽市精品专科。

此次加入联盟及工作站落户，张良文教授团队将把近年来神经外科领域内临床实践所取得的新成果、新进展进行分享，助力曹县人民医院神经外科再提升。曹县广大医务人员将抓住这次合作的大好机遇，依托山东省立医院的品牌优势、技术优势，加强合作与交流，携手共建，不断提升神经外科学术、技术的进步，把名医工作室打造成精品服务平台、学术传承平台、科研创新平台和学术交流平台，为全县卫事业注入新的生机与活力，使更多的患者不出曹县就能享受到优质高效的医疗技术。

患者急性脑干梗死危及生命

单县中心医院介入取栓起死回生

本报讯(通讯员 刘朝晖 记者 王富刚)近日，一例老年患者因突发偏瘫及意识障碍急诊入单县中心医院，磁共振检查提示急性脑干梗死，基底动脉闭塞。经过急诊介入开通治疗，成功打通了供应脑干的血流，术后症状好转，病人转危为安。

患者为81岁女性，突发意识障碍4小时入院。神经外科曹明志主任深入了解病情，带领团队深入分析病情，研究治疗策略，决定急诊行后循环血管再通治疗。向家属充分告知风险，得到家属的知情同意。在神经外科曹明志主任和神经介入中心高振文主任指导下，手术由丰涛主治医师主刀，吴继国和田崇佩医师协助，常峰主治医师负责全身麻醉，黄永主任负责医技配合，刘敏护士长负责手术护理。手术经历了盲探寻找基底动脉真腔、多次球囊扩张处理极重度血管狭窄、串联型闭塞支架植入等一系列复杂步骤。凶险的就是反复球囊扩张狭窄，如果掌握不好扩张球囊的位置和扩张速度，

势必造成更复杂的血管夹层甚至出血。在手术团队紧张有序的密切配合下，经历4个小时奋战，完全开通了基底动脉血流，改善了脑干的供血。

经过术后的重症监护综合治疗，患者手术次日完全恢复了自主意识，瘫痪的肢体也逐渐开始有了肌肉收缩动作。经过CT复查，没有出现凶险的缺血再灌注出血，病人逐步脱离了生命危险，拔除气管插管转入普通病房。患者转危为安，其家属对患者的恢复情况十分满意，并称赞单县中心医院技术实力可靠可信。

据丰涛主治医师介绍，启动卒中绿色通道，尽早开通血流是治疗脑卒中的关键环节。预防脑卒中平时注意做到控制好血压血脂血糖，禁止烟酒，控制体重，合理运动，能极大减少脑卒中的危险因素。做好脑血管病的体检筛查，一旦出现偏瘫、口角歪斜、语言不清、头晕走路不稳等症，一定要到正规卒中中心接受全面检查和正规治疗。

单县中心医院实施经导管卵圆孔未闭封堵术

成功救治年轻脑梗患者

本报讯(通讯员 高艳 记者 王富刚)近日，单县中心医院心血管内科一病区顺利完成经导管卵圆孔未闭封堵术，标志着该院在先天性心脏病介入治疗方面达到市内领先水平。

34岁的刘女士怎么也想不到自己年纪轻轻却得了脑梗死。1个月前刘女士因头晕就诊于单县中心医院神经内科，行颅脑磁共振诊断为脑梗死，入院后经过进一步系统检查，发现其根本病因在心脏上，原来都是卵圆孔未闭惹的祸。

“卵圆孔未闭已经被证实与不明原因脑卒中、一过性脑缺血发作、晕厥、偏头痛等疾病密切相关。该青年女性患者，缺少动脉粥样硬化、高血压、糖尿病、高血脂等脑梗死危险因素，此次脑梗死病因最可能是由于微小血栓通过未闭的卵圆孔进入脑循环引起的反常性脑栓塞。”心内科主任吴培堂教授介绍。

经心血管内科专家团队仔细诊断，并与刘女士及家属沟通后，决定为她实施经导管卵圆孔未闭封堵术。术前，手术团队对刘女士进行了详细的术前相关辅助检查和论证，完善术前评估、诊疗计划及注意事项。术中，由吴培堂主任亲自主刀，高振主治医师辅助，仅耗时20分钟，就成功完成了卵圆孔封堵，刘女士无明显不适。术后8小时，刘女士即下床活动，术后第二天复查经食道心脏彩超提示封堵器

位置良好，第三天顺利出院，恢复了正常的生活和工作。

据了解，卵圆孔是心脏房间隔胚胎时期的生理性通道，大多数人出生后卵圆孔自然闭合，左、右心房分隔开来。大于3岁卵圆孔仍不闭合称为卵圆孔未闭，约1/4的成人存在卵圆孔未闭，部分患者病情比较隐蔽。近年来研究发现，卵圆孔未闭患者发生脑卒中、偏头痛、外周动脉栓塞、减压病等风险较正常人群增高数倍。临床探索采用闭合卵圆孔的方法来预防脑卒中复发、治疗偏头痛等都得到了较好效果。研究表明小于55岁的卒中患者中约46%合并卵圆孔未闭，对此类患者进行卵圆孔封堵可显著减少卒中及短暂性脑缺血发作的复发。

吴培堂教授提醒广大患者，房间隔缺损、动脉导管未闭等先天性心脏病，由于早期没有症状，很难被发现，当被发现时患者往往出现肺动脉高压、心脏扩大、心力衰竭等不可逆损伤。如果年轻患者没有明显脑血管病变，心电图提示没有房颤，而发生卒中或者偏头痛者，要注意卵圆孔未闭的可能性。一旦确诊为卵圆孔未闭合并卒中、一过性脑缺血发作或偏头痛等，应及时治疗。单县中心医院经导管卵圆孔未闭封堵术的成功开展，将为该类患者带来福音。



为提高大众对口腔健康的重视意识，普及口腔健康知识，加强对口腔疾病的科普宣传，近日，单县中心医院口腔内科开展主题为“口腔健康、全身健康”的义诊活动。图为义诊现场。

通讯员 刘亚鲁 高艳 侯延帅 摄

鄄城县人民医院与省千佛山医院开展对口帮扶座谈

本报讯(记者 王燕)为进一步提高县乡两级医疗卫生机构的服务能力和水平，构建优质高效的县域医疗服务体系，进一步推动构建分级诊疗制度，为人民群众提供更多安全、优质、经济、便捷的医疗卫生服务，10月13日上午，山东第一医科大学附属第一医院(省千佛山医院)党委书记、副院长王建宁在讲话中表示，在帮扶期间，“千医”将组织专家团队通过开展临床教学查房、会诊、技术培训、手术示教、病历讨论等工作，对鄄城县人民医院医师进行规范化培训，带教业务骨干、培育特色重点专科；完善远程教育，特别是开展疑难危重病例的远程会诊工作；建立分诊协作机制和双向转诊制度。通过“千医”的“一对一”帮扶，使鄄城县人民医院在医疗技术、服务质量、管理水平等方面得到极大提升，达到“医院搭台，科室唱戏，协同提升，惠及民生”的目的。

鄄城县卫健委党组书记温凤涛在致辞中强调，千佛山医院对口帮扶鄄城县人民医院，是全县卫生健康的一件大事，是鄄城县深化医疗服务体制改革的有益探索，也是鄄城县医疗卫生发展史上新的里程碑。希望鄄城县人民医院以此为契机，加强与省千佛山医院的业务合作，虚心学习他们的先进管理经验和高新技术，提高自身管理水平和诊疗水平，加快科技兴院步伐，以精湛的技术和优质的服务，保障广大人民群众的身体

健康。据鄄城县人民医院党委书记李海鹏表示，全院上下一心把“千医”对口帮扶这项利民利院的大事抓好，倍加珍惜这次难得的机会，倍加爱护医院和“千医”建立的亲密友谊，在各位领导的关心支持和各位专家的精心帮助下，努力把鄄城县人民医院建设成为三级综合医院，为全县人民健康幸福作出新的贡献。

菏泽市妇幼保健院积极开展“两癌”筛查

为女性健康保驾护航

本报讯(通讯员 孟祥超)众所周知，宫颈癌和乳腺癌简称“两癌”，是妇女最常见的恶性肿瘤，严重影响着妇女健康与生命安全。菏泽市妇幼保健院聚焦妇女健康，今年8月初，陆续开展“两癌”

筛查活动，妇女保健部全体医务人员积极投入筛查工作，利用休息时间做好准备以保证工作的高效进行，从而维护妇女健康，强化城乡妇女“两癌”防治意识，提高“两癌”早诊早治率，降低“两癌”死亡率。

重宣传 做到家喻户晓

菏泽市妇幼保健院联合各镇(街道)社区卫生服务中心，通过发放通知、组织讲座、网络宣传和电话随访等形式，开展“两癌”筛查和妇女健康科普知识宣传，积极主动传播“两癌”防治核心信息，普及生殖保健知识。同时，告知“两癌”筛

查的目的、意义，扩大影响力，树立大健康和自己健康第一责任人理念，主动维护自身健康。菏泽市妇幼保健院建立健全“两癌”筛查服务网络，定期组织“两癌”筛查人员的业务培训，探索适合基层妇女的“两癌”筛查服务模式，建立“两癌”防治体系长效机制，确保妇女健康可持续发展。原菏泽市开发区、高新区的“两癌”筛查项目自2018年开始，区内35周岁至64周岁(含)的户籍妇女可以享受每3年一次的免费“两癌”筛查。检查项目包括妇科检查、阴道分泌物检查、TCT检查、乳腺触诊、乳腺超声检查。对筛查中发现宫颈或乳腺高危因素的妇女，可享

受一次免费阴道镜检查或乳腺钼靶检查，阴道镜检查异常的可享受一次免费的组织病理检查。

重管理 做好随访跟踪

菏泽市妇幼保健院加强组织领导，

“两癌”筛查现场

