妊娠期高血压如何干预治疗？

记者 宋伟 刘晶

十月怀胎，一朝分娩，妊娠是一个十分艰辛的过程。有的孕妈妈体重增长迅速，出现双下肢水肿、血压升高等现象，还以为是孕期正常反应，忽略了妊娠期高血压的风险。妊娠期高血压是妊娠期间特有的一个疾病，严重时会出现抽搐、昏迷、心肾功能衰竭，甚至母婴死亡。

那么，如果得了妊娠期高血压应该怎么办呢？我们采访了延大附院妇产科大主任兼产科第三病区主任、主任医师任永变。

什么是妊娠期高血压？

任永变说，妊娠期高血压疾病是指妊娠与血压升高并存的一组疾病，是妊娠期特有的常见疾病，包括妊娠期高血压、子痫前期、子痫、妊娠合并慢性高血压和慢性高血压并发子痫前期。该病临床表现多样，包括血压升高、蛋白尿、水肿、全身多脏器损害，严重时会出现头痛、视力模糊、上腹痛等症状，如果没有得到及时的治疗，会危及母体及胎儿的生命。

妊娠期高血压表现为血压轻度升高，若孕期血压达到130/85mmHg以上就要引起重视，一般收缩压≥140mmHg和（或）舒张压≥90mmHg，就可以诊断妊娠期高血压了。如果还伴有下肢水肿、头晕、头痛、眼花、视力模糊等症状，需要及时就医。

妊娠期高血压有哪些危害？

任永变提醒大家，妊娠期高血压有三大危害：

一是胎儿的生长发育受限。妊娠期高血压的病因是全身小血管的痉挛，子宫血管的痉挛会造成胎盘的供血不足，影响宝宝的营养物质吸收，导致宝宝生长发育受限。

二是胎儿容易出现早产。对于妊娠期高血压的孕妇来说，如果血压控制得不好，有可能就会导致底蜕膜破裂、胎盘早剥。为了胎儿以及孕妇的安全，很有可能会提前终止妊娠，造成胎儿早产。

三是孕妇容易出现产前子痫。孕妇血压控制不好，还可能出现产前子痫，也就是咱们常说的“产前疯”。一旦出现抽搐，还可能会引发脑出血，危及孕妇生命。

得了妊娠期高血压怎么办？

任永变说，妊娠期高血压的治疗目的是预防重度子痫前期和子痫的发生，降低母胎围产期发病率和死亡率，改善预后。孕妈妈确诊为妊娠期高血压后，要稳定情绪，积极配合医生的治疗，基本原则是休息、镇静、解痉、有指征的降压，密切观察母胎情况，适时终止妊娠。若控制良好的话，有的还可能安全待到足月生产。

对于妊娠期高血压的孕妇，任永变提出六条建议：

一、建议家中自备血压计，监测血压。定期来医院做产检，注意观察有无水肿、头痛等不适症状，一旦有异常应及时就诊。

二、控制孕期体重的增长速度，整个孕期体重增长12.5千克左右，体态偏瘦者可增加15千克左右，体态偏胖者只能增加5～10千克。

三、保证充足睡眠，睡姿选择左侧卧位，每天休息不少于10小时。如果打鼾症状加重，及时到睡眠门诊就诊，检查是否得了呼吸睡眠暂定低通气综合征。

四、合理安排膳食，妊娠期高血压患者在日常饮食上注意选择高蛋白、低盐、低油脂的清淡食物，如绿叶蔬菜、奶制品、鱼类、水果等。

五、要保证维生素及矿物元素的补给，孕妇建议至少每天补钙1g。

六、建议做适量的运动，如瑜伽、散步、游泳等，初始运动量不要太大，可根据身体情况逐渐增加运动时间，整体控制在30分钟左右。

最后，任永变强调，妊娠期高血压不仅会对胎儿产生危害，而且也会对孕妇产生损害，所以日常生活中如果确诊是妊娠期高血压，就需要尽早进行干涉治疗，以此来减少对孕妇和胎儿的危害。

聚焦 健康

健康宝塔
宝塔区卫健局 宝塔区健康教育中心

宝塔区做出“六抓六带六提升”工作安排，推动健康宝塔提质发展

对标人民群众健康需求 不断提升医疗服务水平

本报讯（通讯员 **胡宗霞**）3月12日，记者从宝塔区卫生健康工作暨全面从严治党深化“三个年”活动推进会议上了解到，2024年，宝塔区将深化“示范带动、质量提升”内涵，坚持“六抓六带六提升”工作安排，着力提升党建引领、健康宝塔、医疗医改、公共卫生、人口服务、综合治理工作质量，持续推动卫生健康事业高质量发展再上新台阶。

2023年，宝塔区卫健系统以“三个年”活动为抓手，坚持“示范带动、质量提升”工作思路，聚焦健康宝塔提质、基本医疗提效、公共卫生提标、疫情防控提能、干部能力提升，扎实推进任务落实，各项工作取得了显著成效，荣获陕西省地方病防治工作先进集体、0～3岁婴幼儿照护服务省级示范城区、全市卫生健康工作先进区等荣誉称号。

2024年，该区将着力抓好“六抓六带六提升”工作。一是坚持抓“基层”带“基础”，推动党建业务融合有效提升。坚持以党建为引领，巩固拓展主题教育成果，持续深化“三个年”活动，深入开展集中性纪律教育活动，扎实推进医药领域腐败问题集中整治，切实抓好巡察、审计反馈问题整改。二是坚持抓“典型”带“体系”，推动健康宝塔建设稳步提升。扎实开展健康宝塔行动，不断完善健康教育服务体系，大力开展爱国卫生运动，确保顺利通过国家卫生城市（城镇）复审。三是坚持抓“医改”带“质量”，推动医疗服务能力持续提升。扎实落实医改试点任务，不断深化对口帮扶协作，切实提升中医药发展水平和基层医疗服务能力，持续推动优质医疗资源扩容下沉和均衡布局。四是坚持抓“示范”带“均衡”，推动公共卫生服务加快提升。打造公卫信息化、一体化村卫生室、社区卫生服务站公共卫生提标扩面示范点，实施“优质服务基层行”“社区医院”建设三年行动，持续加强重点传染病防控，推动医防协同和医防融合。五是坚持抓“重点”带“群体”，推动全生命周期健康服务明显提升。突出抓好“一老一小”服务，持续优化妇幼健康服务项目，全面加快医养结合中心建设。六是坚持抓“支撑”带“统筹”，推动卫生健康管理水平全面提升。强化综合监督执法、项目建设、人才队伍建设、乡村振兴工作以及安全生产和信访维稳工作，为推动卫生健康事业高质量发展提供重要支撑保障。

大医精诚
延安市人民医院
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

“小针眼”挽救患者“生命线”

延安市人民医院肾内科成功开展动静脉内瘘球囊扩张术

本报讯（通讯员 **高小娥**）“市医院现在真的是好啊，医生又有责任心技术又好，我恢复得特别好，这么快就出院了，真的很感谢你们。”近日，延安市人民医院肾内科成功开展超声引导下动静脉内瘘狭窄球囊扩张术（动静脉内瘘PTA），这项新技术的开展，也将为内瘘血管狭窄、血栓等患者的透析治疗带来福音。

53岁的张先生半年前因水肿在外院就诊，查肾功异常肌酐高，诊断为慢性肾功能衰竭尿毒症期、糖尿病肾病，给予中心静脉插管术行血液透析，患者水肿消退后建立右侧前臂动静脉内瘘，术后行血液透析治疗。不久后，患者透析结束发现内瘘杂音及震颤消失，行超声检查时内瘘血栓形成，为进一步就诊来延安市人民医院肾内科。入院后，肾内科孙海燕主任和李伟副主任医师评估为内瘘血栓，全面了解患者内瘘情况后，与患者及家属进行了详细的沟通，最终肾内科专家团队制定了详细的手术方案。1月25日，由李伟副主任医师主刀、张莹涛主治医师为助手实施经皮静脉球囊扩张术。该手术术口仅针眼大小、无须缝合，术后内瘘震颤恢复，血流量充足，无需等待或临时导管过渡，即刻便可穿刺上机透析。

52岁的马先生，有4年血透病史、7年Ⅱ型糖尿病史，最近一周发现动静脉内瘘引血不畅，遂来延安市人民医院肾内科就诊。入院后，行动静脉内瘘超声提示左侧头静脉-桡动脉吻合口处血栓形成，左前臂头静脉前臂段局部狭窄。3月5日，李伟副主任医师和张席军副主任医师为患者行手术治疗。超声下，李伟副主任医师耐心调整导丝位置，并在导丝引导下置入扩张球囊，经过多次扩张，确认狭窄消失，血流通畅。当马先生再次摸到动静脉内瘘的震颤，他知道生命通路已经恢复正常，露出了喜悦的笑容。

孙海燕主任说，动静脉内瘘球囊扩张术是在超声引导下对狭窄或闭塞的内瘘血管进行扩张或再通，以恢复其正常血管管径，有效延长内瘘寿命的一项微创技术，其创伤小，恢复快，无放射性，并且可重复进行，能最大限度地利用患者有限的血管资源，为血透患者的“生命线”保驾护航，是目前国际上治疗透析患者内瘘狭窄的首选治疗方式。

延安市人民医院开展“改作风 优服务 树形象”专项整治行动

本报讯（通讯员 **赵锦怡**）为进一步改进全院干部职工的工作作风，有效提升服务质量和能力，树立医院高质量发展新形象，延安市人民医院党委在全院开展了“改作风、优服务、树形象”专项整治行动。

该专项整治行动由院党委统一领导开展，在作风专项整治行动中，将纪律作风、工作效能、服务态度、服务能力四个方面作为整治重点，通过自查自纠、专项检查、群众监督等多种方式，全面查找存在的问题和不足，深入剖析原因，制定切实可行的整改措施。对群众反映强烈问题进行纪律作风民主测评，实现作风纪律、工作效能明显改善，服务态度、服务能力明显提升，贯彻执行坚决有力、问题处置反应快速，核心制度落实到位，确保三甲复审顺利推进，“国考”成绩持续提升，形成“机关围着临床转，临床围着患者转”的服务模式，打造卓越品牌形象，实现医院整体服务质量和患者满意度的显著提升。

据悉，专项整治行动从3月1日启动，8月底结束，并在之后形成长效机制，长期坚持，不断巩固和拓展整治成果，推动医院作风建设向纵深发展，为人民群众提供更加优质、高效的医疗服务，为实现医院高质量发展奠定坚实基础。

健康讲座进校园 关爱送给女教师

本报讯（通讯员 **贺福俊**）为倡导健康的生活方式与行为，关爱关怀学校女教职工的身心健康，提高她们的自我保健意识，近日，宝塔区健康教育中心邀请区妇幼保健院妇产科副主任医师常东梅在北关小学开展庆“三·八”健康知识大讲堂，为北关小学全体女教职工送上了别样的节日祝福。

讲座中，常东梅主任用通俗易懂的语言，通过举例子、讲事实的方式，深入浅出地讲解了宫颈癌的发展现状、发病原因、传播途径、高危人群、科学预防等知识，建议大家均衡营养、加强锻炼、讲究卫生，并宣传、动员适龄女性定期进行自我保健体检，早诊断、早发现、早预防、早治疗，为自己的健康筑起“防护墙”。

通过举办此次讲座，大家纷纷表示受益匪浅，不仅对宫颈癌知识有了充分了解，而且掌握了预防宫颈癌的相关方法，为进一步提高女教职工自身的防病能力、筑牢健康防线奠定了坚实基础。讲座结束后，宝塔区健康教育中心还向全体女教职工发放了围裙、健康知识宣传资料等600余份。

医疗前沿
延安大学附属医院

延大附院检验科获颁国家实验室认可证书

本报讯（通讯员 **杜伟平**）近日，中国合格评定国家认可委员会（CNAS）向延大附院检验科颁发实验室认可证书。至此，延大附院及心脑血管病医院的临床检验、输血管理水平、质量控制能力、技术能力、沟通能力、服务能力等质量管理体系正式得到CNAS认可。

延大附院及心脑血管病医院检验科及输血科4个科室，在2023年12月14日至16日接受了CNAS专家评审组为期3天的现场评审，10位专家按照CNAS-CL02《医学实验室质量和能力认可准则》的要求，对检验科及输血科的管理、质量、技术、急诊服务等进行了全面考评、考核和检查，专家组一致认为延安大学附属医院实验室质量管理体系符合ISO15189认可准则的要求，顺利通过现场评审。CNAS予以认可，随后正式下发了认可证书。

中国合格评定国家认可委员会（CNAS）是国际实验室认可合作组织（ILAC）和亚太认可合作组织（APAC）的互认协议成员，是经国家认证认可监督管理委员会（CNCA）授权，负责实施合格评定国家认可制度的机构，通过CNAS认可的实验室，“国际实验室认可合作组织”予以认可。

延大附院检验科屈晓威主任表示，检验科、输血科将以此为契机，严格按照最新版的ISO 15189:2022文件要求，继续做好实验室管理、规范实验室操作，把控实验室质量、畅通临床和患者沟通路径。后续将按照CNAS要求，做好监督评审和复审工作，配合医院区域医疗中心建设和“一体两翼”战略的实施，以质量求生存，以学科建设促发展，为延大附院高质量发展贡献检验人的智慧和力量，更好地服务临床和患者。

出血热合并胰腺炎 综合治疗成功救治

本报讯（通讯员 **刘杰**）近日，延大附院感染病科的医护团队展现了出色的专业素养和坚定的决心，成功救治了两名流行性出血热合并胰腺炎病情危急的患者，这两种疾病的叠加给治疗带来了极大挑战。该两名患者的成功救治，不仅彰显了延大附院感染病科在应对复杂疾病方面的救治能力，更体现了医护人员的仁爱之心和责任担当。

今年56岁的王大哥，既往有高血压、原发性甲状腺功能亢进症及房颤病史。患者孙奶奶，72岁，既往有高血压病史。两名患者除了合并胰腺炎外，都有血糖升高、电解质紊乱、肾功能衰竭、凝血功能障碍、严重肝脏损害，低血压休克期与少尿期重叠。

面对这个复杂而紧急的情况，感染病科大主任高晓红组织医护人员迅速行动，组成以赵培栋主诊组为主的核心救治团队，共同制定了个体化的治疗方案。坚持每天查房，密切关注患者病情变化，根据患者的病情变化制定了个体化治疗方案。综合运用了抗病毒、减轻渗出、促进利尿、纠正电解质紊乱、稳定内环境、抑制胰酶分泌、血液净化、加强营养支持等多种综合治疗手段，帮助患者控制流行性出血热的症状，缓解胰腺炎的炎症反应。

在全科医护人员的共同努力下，患者体温降至正常，腹痛缓解，尿量恢复正常，可正常饮食。在治疗过程中，医护人员们时刻保持着高度的警惕和耐心。他们与患者及其家属进行了充分的沟通，详细解释病情和治疗计划，给予他们希望和鼓励。患者及家属对感染病科医护团队的敬业精神和关心表达了深深的感激。

疾控滋健康
延安市疾控中心

结直肠癌：早期发现，不留遗憾

结直肠癌就是病变发生在结肠或者直肠的癌症。根据世界卫生组织的统计，结直肠癌是世界上最常见的癌症之一，发病率在全世界排名第三，约占所有癌症的10%，也是世界上癌症相关死亡的第二大原因。2020年中国癌症统计报告显示，我国结直肠癌的发病和死亡比例仍在升高，结直肠癌的发病率占全部癌症的第二位，死亡率排在癌症死亡的第五位，仅2020年，全国新发结直肠癌病例就有55.5万例。

结直肠癌主要见于老年人，多数在50岁以上人群中发病。结直肠癌早期患者，若能及时发现病情，经内镜或手术治疗后，大多预后良好。这就好似得了一次感冒，只是一个经历，治疗后甚至不会留下后遗症。但遗憾的是，结直肠癌早期症状不典型，患者很难被发现。等到出现症状如腹痛、便血，再去检查、确诊时，多数患者已处于疾病的中晚期，错失手术机会，治疗预后不佳。

通过倡导健康的生活方式、避免风险因素和规范的早期筛查，可以显著降低结直肠癌的发病率和改善疾病的结局。结直肠癌筛查的重点人群为40～74岁。结直肠癌的筛查手段主要包括结肠镜、高危因素评估、粪便潜血、直肠指诊和粪便基因筛查等。

建议40岁以上人群每5-10年做一次结肠镜检查。以下《结直肠癌筛查高危因素量化问卷》，可用于危险度自测，帮助大家提高对结直肠癌的认识和敏感度。符合问卷中任何一项或以上者，都是高危人群，建议马上就医，接受进一步检查。

符合以下任何一项或以上者为高危人群。

一、一级亲属有结直肠癌史。

二、本人有癌症史（任何恶性肿瘤病史）。

三、本人有肠道息肉史。

四、同时具有以下两项及以上者。1.慢性便秘（近2年来便秘，每年在2个月以上）。2.慢性腹泻（近2年来腹泻累计持续超过3个月，每次发作持续时间在1周以上）。3.黏液血便。4. 不良生活事件史（近20年内发生，事后对调查对象造成较大的精神创伤或痛苦）。5.慢性阑尾炎或阑尾切除史。6.慢性胆道疾病或胆囊切除术史。

仁爱创新
北医三院延安分院

白衣守护橄榄绿 杏林春暖送健康

本报讯（通讯员 **高瑜**）为落实“以人民健康为中心”的服务理念，做好医疗拥军工作，推进中医药文化与技能进军营，助力黄陵县人武部春季征兵役前教育工作，近日，延安市中医医院（北京大学第三医院延安分院）治未病科姬文君、手足外科范龙受邀走进黄陵县人武部为春季新兵及家属送去了中医文化和健康知识。

治未病科姬文君以“强军有我，我助国安”为题，详细讲解了中医的价值、中医在军营日常训练中的联系和应用；手足外科范龙则通过讲述运动前准备、擦伤、肌肉拉伤、扭伤、脱臼、骨折、断指保存、心肺复苏等常见损伤的应急处理方法，为他们带去中医文化及健康知识。

此次健康讲座不仅帮助即将进入军营的青年从中医健康文化角度了解了中国军人担当使命与家国情怀的意义，增强了新兵的思想觉悟和服役信心，而且提升了新兵适应军队生活、安全训练及自救互救的能力，为新兵顺利度过入营应激期打下了良好的基础。