

@新手爸妈 领服务券可享免费婚检

信息时报讯 (记者 黄冠桢 通讯员 天河区妇幼保健院) 广州市目前提供的免费婚前和孕前检查项目,男女双方只要符合免费婚检条件即可持户口簿或身份证到任一方户籍所在地有关机构领取广州市免费婚前和孕前优生健康服务券,然后凭该服务券到指定医疗机构接受免费婚检等相关服务。

婚前和孕前优生检查主要目的在于查找影响婚育的相关疾病,使育龄群众得到全面的健康指导,从而预防出生缺陷的发生。据了解,广州市免费婚前和孕前优生服务适用于结婚登记前三个月至登记后一个月内(含初婚、再婚)的男女双方,且男女一方或双方为天河区户籍可享受一次套餐检查服务。男女双方需持有效证件,如户口簿或身份证,然后到天河区各街道、居委,天河区婚孕健康服务处或天河区妇幼保健院龙口西分院即可领取广州市免费婚前和孕前优生健康服务券。领取完成后,即可前往指定医疗机构检查。林和街坊可就近前往天河区妇幼保健院龙口西分院进行检查。

天河区妇幼保健院目前提供免费婚前检查、免费孕前优生健康检查、免费产前筛查和免费新生儿筛查等项目,该项目由天河区出生缺陷综合干预中心负责全区出生缺陷免费项目工作管理,为政府免费项目。



免费婚前检查孕前优生健康检查

服务对象:结婚登记前3个月至登记后1个月内(含初婚、再婚)的男女双方(有一方为天河户籍)可享受免费婚前检查。女方为天河区户籍;女方为外市户籍,男方为天河户籍;双方居住在天河区且均持有《广东省居住证》符合生育政策且计划怀孕的夫妇,每孩次可享受一次免费孕前优生健康检查服务。

服务地点:天河区免费婚孕健康服务点、天河区妇幼保健院龙口西分院
咨询电话:020-87547036

免费产前筛查

服务对象:夫妻一方或双方为天河区户籍;居住在天河区且夫妻双方均持有《广东省居住证》的流动人口孕妇,每孕次可享受一次免费服务。

服务地点:天河区妇幼保健院3楼产科门诊
咨询电话:020-38823670

免费新生儿筛查

服务对象:在天河区妇幼保健院分娩的新生儿可免费进行听力筛查及苯丙酮尿症、G6PD缺乏症、先天性甲状腺功能减低症遗传代谢性疾病筛查。

服务地点:天河区妇幼保健院产科住院部
咨询电话:020-38809752



这些血压常识,你都知道吗?



近年来,高血压发病人群越来越年轻化,三四十岁被诊断为高血压的患者很常见。在我国,约每3位成人中就有一位高血压患者。高血压作为一种可控制但须终身治疗的疾病,主要通过改善生活方式及药物治疗控制病情。本期将为大家介绍血压常识以及不同人群的高血压应该如何防治。

信息时报记者 黄冠桢
通讯员 天河区妇幼保健院



●什么是血压

是指血流对大动脉血管壁产生的压力。心脏收缩时压力最大,称为收缩压。心脏舒张时缓慢的血流对血管壁产生较弱的压力,称为舒张压。每次测血压都会得到收缩压和舒张压这对数值,常用单位为mmHg。

●定期测量血压

1.18岁及以上成人定期自我监测血压,至少每年测量一次血压,关注血压变化。

2.高血压高危人群(超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等)和血压为正常高值者(120~139/80~89mmHg),应经常测量血压。

3.高血压患者需要在家庭自测血压和加强自我管理,血压达标且稳定者,每周自测血压一次;血压未达标或不稳定者,应增加自测血压次数。

4.推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计。

●高血压预防

坚持运动

经常性的身体活动可预防和控制高血压,如健走、游泳、太极拳、家务劳动等,活动量一般应达到中等强度。

限制食盐摄入

高盐饮食增加高血压患病风险,成人每天食盐摄入量不超过5克。

控制烹调油摄入量

减少摄入富含油脂和高糖食物,限制使用烹调油,多吃蔬菜水果。

少吃快餐

尽量在家中就餐,有利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。

戒烟

吸烟有害健康,吸烟者应尽早戒烟。

●高血压诊断标准

在未使用降压药物的情况下,非同日3次诊室血压测量收缩压 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg,可诊断为高血压。

家庭连续规范测量血压5~7天,平均血压 $\geq 135/85$ mmHg可考虑诊断为高血压,建议就诊。

●高血压防治

中青年高血压

中青年最关心的是事业,忽略自己的健康,最容易有不健康的生活方式,如久坐不动、吃喝应酬、体重超标、烟酒不断、工作压力大导致心理负担重等,造成当前中年人高血压发病率递增。

儿童高血压

导致儿童原发性高血压的主要危险因素是肥胖,50%以上的高血压儿童伴有肥胖。儿童肥胖除影响儿童健康外还延续到成人,是高血压、糖尿病、冠心病发病的危险因素。绝大多数患儿通过改善生活方式可降低血压达标,母亲对儿童的健康负有主要责任,任由孩子多吃不是爱孩子而是害孩子。日常生活中,要让孩子少吃肉、甜食、油炸食品、零食以及控制体重;含糖饮料是导致儿童肥胖的重要隐性能量来源;限制看电视、玩电脑游戏等静坐时间,鼓励运动;保证睡眠时间和质量,可让儿童健康得到大大的改善。

对于生活方式改善后血压仍高的儿童,要服用降压药治疗。

老年人高血压

老人指年龄大于65岁的人群。在我国,老年人群高血压患病率高达49%。老年人高血压特点是:1.单纯收缩期高血压多见;2.血压波动大;3.易发生体位性低血压和餐后低血压;4.老年人味觉灵敏度下降,往往吃菜偏咸。

老年人高血压治疗要以平稳、安全为重,从小剂量开始,注意目标血压值不要太低,防治重要脏器供血不足。老年人高血压患者,降压标准可放宽至150/90mmHg以下,如能耐受,可降至140/90mmHg以下。

●高血压管理

高血压是终身性疾病,需要长期监测和规范治疗。基层医疗卫生机构通过国家基本公共卫生服务项目为35岁以上高血压患者提供长期随访管理服务。高血压患者应加强自我健康管理,坚持健康的生活方式,遵医嘱按时服药,定期随访,以降低心脑血管病发生的风险。

