

市中心医院心血管内科二病区主任医师周松详解：

如何管理老年人“高血压”

寻医问诊台 邢台市中心医院

【专家名片】周松，市中心医院心血管内科二病区主任，主任医师，硕士研究生。从事心内科临床工作20年，在冠心病、冠脉介入、高血压、心力衰竭、心肌病等方面积累了丰富的临床经验，获评河北省“三三三人才工程”三层次人选，现任中国民族卫生协会民族医药卫生标准专业委员会委员、中国康复医学会心脏介入治疗与康复专业委员会委员、河北省医学会心血管分会青年委员、河北省医学会结构心脏病学分会委员、河北省急救医学会第二届胸痛专业委员会常务委员、邢台市医学会内科学专业委员会副主任委员、邢台市医学会心电生理与起搏专业委员会副主任委员。

信都区王先生：听说老年人血压常会波动，尤其是季节交替时最为明显，为什么老年人容易出现这样的情况？

周松：老年人血压波动较大主要与动脉硬化、自主神经调节功能减退等因素有关，随着年龄增长，老年人血管弹性下降，导致收缩压（高压）增高，舒张压（低压）降低，脉压差增大，需引起重视。血压的波动还与体位、季节、饮食等因素相关，且存在昼夜节律异常，正常的血压是“昼高夜低”，但很多老年人可能出现夜间血压不降且升高。季节相关的血压变化，如冬季寒冷时，血管收缩，血压偏高；夏季炎热时，血管舒张，血压偏低。老年人要在冬季注意保暖，避免寒冷刺激导致血管收缩；夏季适当补水，防止脱水引发血液黏稠。

同时，日常生活中要做到站立缓慢，避免进食过饱，监测血压变化，并依据血压变化遵医嘱及时调整降压药物。

襄都区李女士：老年人高血压，除了按时吃药，还需要做好

哪些管理呢？

周松：日常生活中，老年人需要做到：1、低盐饮食。每日摄入食盐应小于5克，还要减少酱油、咸菜等隐形食盐的摄入。建议多吃新鲜蔬菜、水果（如香蕉、菠菜），选择鱼类、禽类等优质蛋白，增加燕麦、糙米等全谷物，适量摄入奶制品，减少动物内脏和脂肪、油炸食品摄入；2、适量运动。建议老年人每小时起身活动3-5分钟，避免长时间静坐导致血液循环减慢，可以选择慢走、健身操、太极拳等运动，这有利于血压的控制，但要避免剧烈运动；3、建议老年人控制体重、戒烟限酒、保证充足的睡眠，通过社交、兴趣爱好缓解紧张、焦虑。

沙河市孙女士：老年人高血压药物该如何选择，血压应该控制在多少合适？

周松：药物控制，是治疗高血压的基础。因为老年人动脉粥样硬化明显，血压容易波动，服药应从小剂量降压药开始，以长效降压药物为首选，每天服用1次。这样可以平稳降压，

减少血压波动，并且可以提高药物服用的依从性。如果单一用药效果不好，可联合降压药物应用。老年人降压的目标为小于140/90mmHg，如若年龄大于80岁，降压的目标为小于150/90mmHg，但血压并不是越低越好。

任泽区赵先生：老年人血压有时候正常，有时候高，这种情况应该怎么用药呢？

周松：随着年龄增长，老年人血压受季节变化、情绪变化等因素影响，其血压波动风险增高。对于老年性高血压的治疗，应坚持正规地服药治疗，千万不要随意减量或停药，并且居家也需要监测血压变化，一旦发现血压偏高或偏低，应及时咨询医生调整药物。提醒老年朋友，血压管理需要长期坚持，家属应协助老人建立健康习惯，定期陪同就医。通过生活方式调整与规范治疗，多数患者可稳定控制血压，降低心梗、脑卒中等风险。

（李燕乾、王传利）

市人民医院：

冠脉造影日间手术 让患者“省时省力又安心”

近日，市人民医院积极优化服务模式，全面推行冠脉造影日间手术，实现“当日手术、次日出院”，让患者复查不再“费时费力”，为患者提供高效、安全、便捷的诊疗新选择。

一、日间手术流程是什么？

术前：冠脉造影复查通常需住院3-5天。而心脏内二科推出的日间手术模式，通过流程再造与资源整合，将全程压缩至24小时内。

术前一：所有检查均在门诊完成，无需提前住院。

手术当日：早晨办理住院，随即进行手术，最大节省等待时间。

术后管理：经6-8小时密切监测，生命体征平稳，无任何不适，即可安排出院。科室同步提供详尽的用药与康复指导，并建立专属随访通道。

二、哪些患者适合日间手术？

支架术后半年至一年需评估血管通畅性的患者，如无严重心功能不全或并发症，可优先选择日间模式；疑似冠心病症状者且经评估病情稳定者，反复胸痛、

胸闷，需明确诊断的中低风险人群；心血管疾病高危人群且经评估适合进行日间手术者，合并高血压、糖尿病等基础疾病，需定期筛查的患者。

三、为什么选择日间手术？

省时省力：24小时内完成全部流程，减少家属陪护压力，帮助患者快速回归正常生活。

经济实惠：较传统住院模式费用降低约20%-30%，减轻患者经济负担。

安全可控：严格术前评估、标准化术中操作及术后应急预案，确保医疗质量与安全双保障。

冠脉造影是诊断冠心病和评估支架通畅性的“金标准”。心脏内二科依托成熟的介入团队和先进的数字减影血管造影(DSA)设备，确保检查结果立即可得。日间手术团队由经验丰富的介入医师及专科护士组成，实行“专人专岗”全流程管理，从术前评估到出院随访，每个环节均严格质控，让患者安心、放心。

（张丽丽）

市中医医院：

持续开展扁鹊文化“六进”活动

近日，市中医医院联合泉城扁鹊堂持续开展扁鹊文化“六进”志愿服务活动，精准覆盖企业、校园、社区等重点场景，以多样化服务践行健康惠民初心，让传统医学惠及更多群体。

此次活动紧扣不同场景需求，打造特色服务内容，实现健康服务精准触达。在进企业、进社区活动中，全面开展健康义诊服务，医护人员现场提供中医问诊、体质辨识、慢性病管理指导等服务，耐心解答群众健康疑问，将专业诊疗与健康知识送到群众家门口。

在进校园活动中，开展中医药研学活动，通过中药标本展示、中医技法科普，让青少年直观感受传统中医药魅力。还将小学生急救知识讲座理论讲解与实践演示相结合，系统普及急救技能，筑牢青少年健康安全防线。

该院持续深化扁鹊文化传播与中医药健康服务融合，不断拓展服务场景、丰富服务内容，为群众提供更便捷、更优质的健康保障，助力全民健康素养提升。

（李云虎）

华北医疗邢台总医院：

获评高血压日公益活动优秀组织单位

近日，第26届中国高血压联盟年会圆满落幕。在年会同期开展的2025年度世界高血压日暨全国高血压日公益活动评选中，华北医疗邢台总医院凭借在高血压防控宣教与规范诊疗方面的突出表现，荣获“2025年世界高血压日及全国高血压日公益活动优秀组织单位”称号。

此次评选由中国高血压联盟发起，旨在表彰助力全民高血压防控、推进健康中国建设的优秀医疗机构。该院依托微信公众号、官方抖音号、视频号等平台，全方位、多渠道宣传

健康科普与医疗知识。其中，该院高血压达标中心积极投身公益宣教，通过高血压日主题活动、健康大讲堂、社区宣讲、下乡义诊等形式，普及防控知识，指导群众做好高血压预防，提升公众健康意识。

该院内科二病区主任乔福斌表示，高血压管控是一项长期工程，基层防治工作任重道远。邢台总医院将持续强化高血压规范化诊疗，把疑难病例诊疗与慢病管理落到实处，让更多患者受益。

（郝贝贝）

市妇幼保健院：

中医防控流感有妙招

中医将流感归属于“时行感冒”或“温病”的范畴。认为它不是简单的“受凉”，而是人体感受了“时行疠气”（具有强烈传染性的病邪）。发病的关键在于“正气存内，邪不可干”。正气，指人体自身的免疫防御和调节能力；邪气，指外来的致病因素，如流感病毒。

简单来说，当您劳累、熬夜、压力大，导致身体“正气”不足时，“邪气”就容易乘虚而入，导致发病。

中医预防流感：未病先防，扶正为本

一、中药代茶饮

处方：大青叶、薄荷、菊花、山楂、陈皮、苏叶

功效：疏风、清热、健脾

温馨提示：

1、本茶饮为预防用方，不能替代正式治疗。请勿轻信未经验证的偏方、秘方，使用中药应在医生指导下，结合个人体质辨证施用。

2、预防类中药多属性凉，不宜长期服用，建议连续服用3-5天即可。若在服用期间出现任何不适，请立即停用并咨询医师。

3、老人、孕妇、婴幼儿、肥胖及有慢

性基础疾病的人群，若感染流感或症状加重，请及时就医，并在医师指导下进行规范治疗。

二、中药香囊

药材：艾叶、苍术、石菖蒲、白芷、薄荷、佩兰等研末装袋

功效：可避其毒气，阻断流感病毒传播。

三、中药足浴

药材：艾叶、藿香、苏叶、苍术、独活、羌活、生姜

功效：在流感初期，如感恶寒、头痛或稍觉发热时，即可选用沐足法，可通阳解表，帮助缓解初期不适症状。将上述药材于清水中浸泡30min后再煎煮30min，双足浸入，每次15-20min，每日1次。

在流感高发季节，中医强调“未病先防”，通过合理饮食、规律作息、适度运动等方式增强自身抵抗力，是预防流感的关键。

温馨提示：中医调理需根据个人体质辨证施策，若症状持续或加重，请及时就医，避免延误病情。

（刘笑萌）

河北省眼科医院专家建议：

认识飞蚊症 远离眼部隐患

您是否也有这样的经历，仰望蓝天或凝视白墙时，眼前总有飘动的小黑点、细丝或网状物，赶也赶不走，这就是我们常说的飞蚊症。别担心，今天我们一起了解飞蚊症。

一、“飞蚊”从何而来？

我们的眼球不是实心的，里面充满了一种叫作玻璃体的透明胶状物质，就像一块纯净的“果冻”，支撑着眼球的形状。年轻时，这块“果冻”均匀透明。但随着年龄增长，或者因为近视、外伤等原因，这块“果冻”会慢慢液化、萎缩，内部的一些蛋白质纤维就会聚集在一起，形成一些微小的混浊物或团块。当光线穿过眼睛时，这些混浊物的阴影就会投射在视网膜上，于是我们

就看到了那些飘来飘去、形似飞蚊的影子。

二、这些“飞蚊”要紧吗？

大多数不要紧，但有些很危险！要学会区分“生理性”与“病理性”飞蚊症。

1、生理性飞蚊症（良性，占绝大多数）：飞蚊数量少，呈点状、线状、半透明，时有时无，在明亮背景下才出现。长期稳定，不影响视力。

2、病理性飞蚊症（危险，须立即就医！）：这是眼内疾病的警报信号，通常意味着玻璃体的变化牵拉或损伤了视网膜。要特别警惕以下“危险信号”：

飞蚊突然剧增：在短时间内，眼前的飞蚊像“烟雾”或“墨水”一样突然大量出现。

眼前闪光感：视野边缘出现闪电一样的光，持续闪烁，尤其在暗处或闭眼时也能看到。

视野缺损：感觉像有黑色的窗帘或幕布从某个方向遮挡过来，视野缺了一块。

视力突然下降：伴有看东西模糊、变形。

特别提醒：如果出现以上任何一种症状，请不要等待，立即前往医院就诊！

三、生活建议

对于良性的生理性飞蚊症，虽然无法根治，但通过以下方式可以减缓其发展，减轻困扰：

1、均衡饮食：多摄入富含维生素C、E及叶黄素和锌的食物，如深绿色蔬菜（菠菜、羽衣甘蓝）、柑橘类水果、坚果、胡

萝卜等，有助于维护眼部健康。

2、避免过度用眼：遵循“20-20-20”法则，即每近距离用眼20分钟，就向20英尺（约6米）外的远方眺望20秒，让眼睛得到放松。

3、做好眼部防护：在进行篮球、羽毛球等可能撞击眼部的运动时，佩戴防护眼镜。

4、控制基础疾病：如果您有糖尿病或高血压，请务必严格控制血糖和血压，定期进行眼底检查。

5、放松心情，转移注意力：越是刻意去寻找“飞蚊”，它就越明显。当您专注于其他事情时，大脑会自动过滤掉它。

希望这篇科普能帮助您正确认识飞蚊症，不再为它过度烦恼，同时也能在关键时刻做出正确判断，守护好自己的视力健康！

（刘晓翠）

邢台医学院第二附属医院（市肿瘤医院）东院区：

为什么心血管最怕冷？这样做远离风险

文明健康

每到寒冬，医院心内科的急诊量总会悄悄上升。不少人以为“冷”只是让身体打哆嗦，却不知道低温环境下，我们的心血管系统正在经历一场“严峻考验”，尤其是中老年人或有基础疾病的人群，稍有疏忽就可能引发危险。

为什么寒冷会成为心血管的“隐形杀手”？这要从身体的应激反应说起。当皮肤接触低温时，神经系统会自动启动“保暖机制”——让全身血管收缩，特别是四肢的小血管，通过减少血液流向体表来维持核心体温。但这个过程中会导致血压升高，心脏需要用更大的力气把血液输送到全身，负荷瞬间增加。就像一台平时轻松运转的水泵，突然要对抗更高的水压，长期或剧烈的

“超负荷工作”，很容易诱发心绞痛、心肌梗死等问题。

同时，低温还会让血液变得更“黏稠”。天冷时人体出汗减少，喝水量也容易下降，血液中水分不足会导致红细胞聚集，流动速度变慢。这种“黏稠的血液”在血管里流动时，更容易在已经有斑块的血管壁上形成血栓，一旦血栓堵塞冠状动脉或脑血管，就可能引发心肌梗死、脑梗，这也是冬季心血管急症高发的重要原因。

更容易被忽视的是，寒冷还会刺激心脏的“电活动”。低温可能干扰心肌细胞的正常节律，导致心律失常，比如房颤、期前收缩等。对本身有冠心病、心衰的人来说，这种节律紊乱可能进一步加重心脏功能损伤，甚至诱发急性心衰，出现呼吸困难、下肢水肿等症状。

很多人在冬天会有这些“危险习惯”，进一步放大了寒冷对心血

管的伤害：比如为了保暖紧闭门窗，导致室内空气不流通、缺氧，加重心脏负担；或者因为怕冷懒得动，长期久坐让血液循环变慢，血管弹性下降；还有人喜欢喝热酒“暖身”，却不知道酒精会先扩张血管、后收缩血管，导致血压剧烈波动，反而增加心肌梗死风险。

那么，冬天该如何保护心血管管？记住这4个“护心要点”很关键：

1、保暖要“分层”，重点护好“关键部位”：出门时不要只穿厚外套，建议内穿保暖内衣、外搭防风外套，同时戴好帽子、围巾、手套——头部和颈部的血管丰富，受凉后更容易引发血管收缩，间接影响心脏。

2、起床别“猛起”，给血管“缓冲时间”：早晨是心血管意外的高发时段，醒来后先在床上躺3-5分钟，再慢慢坐起，停留1-2分钟后下床，避免直立性低血压引发头晕、心慌。

3、运动选“温和时段”，强度别超标：不要在清晨或气温最低时外出运动，建议选择上午10点后、下午3-4点，此时气温较高，运动前先做5-10分钟热身，避免快走、跑步等剧烈运动，以散步、太极拳等温和方式为宜。

4、监测血压“勤一点”，发现异常及时就医：有高血压、冠心病的人，冬季最好每天测1-2次血压（早晚各一次），如果发现血压持续升高（比如收缩压超过150mmHg），或出现胸痛、胸闷、气短、头晕等症，及时就医。

冬天对心血管的“考验”，本质上是身体对环境变化的适应过程。只要做好保暖、避开误区、科学防护，就能让心血管安全“过冬”。尤其是中老年人或有基础疾病的人群，更要把“护心”作为日常，别让寒冷成为诱发危险的“导火索”。

（谢清怡）

“铁牛杯”
邢台焗饼争霸赛
决赛时间：2025年12月7日 地点：好南关
黄金地段展位火热招商中…… 电话：13230981586 13180562551

公告
河北金留懿建筑工程有限公司于2024年4月至2024年7月参与承建邢台道桥建设工程有限公司邢台大峡谷景区提升项目勘察-设计-施工EPC工程总承包项目经理部路基工程施工劳务分包合同，合同编号为XTDQ-DXGTS-ZYFB-02，已履行完毕，我公司承诺已完成本项目中所有农民工工资结算工作，如有农民工工资纠纷，均由我公司解决并承担一切后果，特此公告。
河北金留懿建筑工程有限公司
2025年12月3日

拍卖公告
受委托，我公司定于2025年12月11日10时在那台市公共资源交易交易平台（http://606.198.121:8888/sszt-zjyjPortal/）公开拍卖：旧机动车辆。有意竞买者请于2025年12月10日16时前交纳竞买保证金并在指定平台注册、报名，联系我公司审核报名资料即获取竞买资格。
展示时间：2025年12月9日-12月10日
展示地点：标的所在地
咨询电话：0319-2296818
公司地址：邢台市信都区冶金北路华夏银行9楼908室
河北晨荣达拍卖有限公司
2025年12月3日