

高血压患者日常生活指南

高血压作为一种常见的慢性疾病，已成为全球公共卫生问题的重要组成部分。据统计，我国高血压患病人数已超过3亿，且呈年轻化趋势。高血压本身可能没有明显症状，但长期控制不佳会显著增加心、脑、肾等靶器官损害的风险，甚至引发心肌梗死、脑卒中、肾功能衰竭等严重并发症。因此，科学、系统、持续的高血压管理至关重要。药物治疗只是高血压管理的一部分，更为基础且关键的是生活方式的干预。

高血压患者的科学饮食管理应以低盐、低脂、高钾、高纤维为基本原则。限制钠盐摄入至关重要，推荐每日食盐量不应超过5克，建议使用定量盐勺，适当减少酱油、味精等高钠调味品使用，并避免食用咸菜、火腿、腊肉等高盐加工食品，以防钠盐滞留和血压升高。同时可增加钾的摄入，多食用香蕉、菠菜、豆类等富含钾的食物，肾功能正常者可选用低钠高钾盐，以促进钠的排泄和血管舒张。遵循DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension, 终止高血压膳食疗法)饮食模式同样被证实对降压有益，该模式推荐多摄入全谷物、新鲜蔬果、低脂乳制品、鱼类和坚果，减少红肉、动物内脏、油炸食品和甜食摄入，烹调时优先选择橄榄油、菜籽油等植物油，且每日用油量控制在25克以内。此外，控制总热量、合理搭配三餐也不容忽视。肥胖是高血压的重要危险因素，建议每日严格控制主食摄入量，以燕麦、玉米、小米、杂豆等粗粮为主，蛋白质来源优先选择鱼类、豆制品和低脂奶类，每天

还需适当摄入蔬菜和水果，以保证膳食纤维和维生素的充足供应，维持体重在健康范围内。

规律进行适度运动是控制血压的重要手段，应以有氧运动为主、力量训练为辅。有氧运动可有效降低血压，建议每周进行5-7次，每次30-45分钟。此外，每周可进行2-3次低至中等负荷的力量训练，以增强肌肉和改进代谢，训练中应注意避免屏气用力，组间充分休息。运动时还应注意避开早晨6-10点，此期间为血压高峰期，避免进行剧烈运动。运动前不宜饱餐且饭后一小时再行运动。运动期间若血压超过160/100mmHg则应暂停运动并及时就医。体重管理是高血压控制中的重要环节，减重本身即具有显著的降压效果。建议将体重指数(BMI)控制在24kg/m²以下，男性腰围<90cm，女性<85cm。实现健康可持续的减重，需通过合理饮食、适度运动与行为改变三者结合，从而有效管理体重，支持血压稳定。

戒烟限酒对高血压控制至关重要。吸烟是心血管疾病的独立危险因素，尼古丁会引起血管收缩、心率加快和血压上升，因此戒烟可迅速降低心脏病发生风险。同时，长期过量饮酒也会显著升高血压，建议最好能够完全避免饮酒，尤其应避免空腹饮用和摄入高度酒，以减轻对心血管系统的额外负担。血压稳定与保持心理平衡、优质的睡眠管理也是息息相关的。情绪波动，如愤怒、焦虑或过度兴奋，均可引发血压升高。患者可通过练习深呼吸、冥想，培养个人兴趣爱好、积极参与社交活动，以及与家人、朋友保持良好沟通来维持情绪稳定。同时，睡眠不足和调整治疗方案的重要依据。建议患者每天选择固定时间进行测量，测量前需静坐休息5-10分钟，避免饮酒、喝咖啡或吸烟，以保证结果准确。每次测量后应详细记录血压数值、测量时间及当日是否有情绪波动、身体不适等症状。若血压持续≥140/90mmHg，或伴随头痛、胸痛等异常症状，应及时就医做进一步诊治。

高血压的管理是一场“持久战”，需要患者、家庭和医疗团队的共同努力。通过合理饮食、适度运动、控制体重、戒烟限酒、心理调节、规律监测和药物治疗“多管齐下”，绝大多数患者都能将血压控制在理想范围内，显著降低并发症风险，提高生活质量。

(蚌埠市第二人民医院 李扬)

青春期情绪障碍知多少

随着社会的发展，关于青少年的情绪障碍已成为当下社会不容忽视的问题。我常常听到“好郁闷”“好烦躁”“我心情不好”等这些消极词汇，当孩子频繁的把这些词挂在嘴边时，却不知道这可能是情绪障碍在“敲门”。数据显示，我国每年接受心理治疗的人群中，青少年已占到四分之一。情绪障碍就像一场“心灵感冒”，若不及时干预，可能演变成吞噬生命活力的“肺炎”。幸运的是，日常生活中的呵护就是第一道、也是最温柔的防线。接下来，请家长与孩子一起握紧“六把钥匙”——打开孩子的“心灵之窗”。

第一把钥匙：要有稳定的作息时间，让生物钟成为节拍器。坚持每天同一时间上床、起床，周末节假日偏差不要超过一个小时。睡前三十分钟远离手机，可以换成热水泡脚、身体拉伸或听一听轻音乐，给大脑释放一个“要休息”的信号。其次，孩子睡眠的环境温度通常保持在22-24℃、光线微弱安静，枕下可以放一个安神香包，枕头要高

度贴合颈椎，避免“越躺越累”。

第二把钥匙：要合理均衡的饮食，把快乐“吃”进身体。我们的饮食不仅影响着我们的身体健康，也影响着我们的心理健康。一些研究表明缺乏一些营养素(如维生素B、C、D、E、钙、镁、锌等)可能会导致青少年情绪问题，所以需要摄入足够的蔬菜、水果、全谷类、蛋白质，保证身体营养均衡的吸收至关重要；还有深海鱼、坚果提供抗抑郁的ω-3脂肪酸也很重要；切记少喝含糖饮料、少吃油炸食品、少喝咖啡等含咖啡因的饮品，我们可以随身带水壶喝水来代替身体所需的水分，防止口渴脱水，因为脱水会让情绪更易爆发。

第三把钥匙：保持适当的运动，运动可以使神经分泌“快乐分子”。首先以孩子的兴趣优先，篮球、街舞、骑行皆可，只要孩子愿意坚持，如球类、街舞、骑行等，可以在家跟跳健身操10分钟，都能刺激内啡肽分泌。闲暇的周末，也可以陪孩子一起爬山、打羽毛球，既减压又增加亲子关系。

ICU肺炎患者的感染防控与康复支持

肺炎患者发生感染性休克等危重病情时，需要住进ICU依赖呼吸机支持和抗感染药物治疗，同时对生命体征、血氧饱和度等关键指标进行24小时严密监测，以便医生能随时调整治疗方案。此外，还需要科学的日常护理，来降低院内感染风险，加速病情好转，使患者能早日转到普通病房。那么，住进ICU的肺炎患者，日常护理如何做做到“防感染、助恢复”呢？我们一起来详细了解下护理要点吧！

“防感染”需切断ICU内3大感染途径

ICU环境特殊，而且患者免疫力低下、有创操作较多，感染的风险远高于普通病房，因此切断感染途径与防感染需以下关键步骤。

1.做好气道护理，预防呼吸机相关性肺炎

对于依赖呼吸机进行通气支持的患者来说，气道护理是预防呼吸机相关性肺炎的重中之重。首先，患者要保持正确的体位。在无休克、严重颅脑损伤等禁忌证时，需将床头抬高30°，避免平卧，可以有效改善肺部通气，降低反流风险。其次，要确保呼吸机管路的清洁与消毒。定期更换呼吸机湿化器内的水，如果发生污染需要立即更换，并使用无菌蒸馏水，防止细菌滋生。再者，为患者做好气道清洁。在吸痰操作时，必须严格遵守无菌原则，戴无菌手套，使用一次性吸痰管，且在吸痰前后认真清洗双手，避免交叉感染，同时控制吸痰频率和深度，避免过度刺激呼吸道；在做口腔护理时，每日用无菌生理盐水擦拭口腔、清理插管周围分泌物，减少口腔滋生细菌。

2.做好导管护理，预防导管相关感染

对于留置各类导管的肺炎患者而言，导管护理是预防导管相关感染的核心环节。首先，保证导管时时刻固定稳妥，避免导管移位或脱出；同时，每日观察导管插入部位的皮肤状态，如果出现红肿、渗液等情况，及时用碘伏消毒并更换无菌敷料。其次，在进行导管相关操作时，如输液、换药等，必须严格执行无菌操作规范，操作手用消毒液洗手，并佩戴无菌手套、口罩，清洁导管接口，防止外界细菌通过导管侵入人体。此外，还要根据导管的类型和使用情况，定期更换导管，以降低感染风险。

3.做好环境与接触护理，减少交叉感染

ICU环境中细菌密度较高，患者免疫力弱，严格管理环境与手部卫生是减少交叉感染的关键环节。首先，每日对空气和物品进行消毒，定时开窗通风或使用空气净化器，保持空气清新；用含氯消毒剂擦拭地板和物体表面，避免灰尘堆积；患者专用物品需单独使用，避免交叉感染。其次，保持手部卫生，接触患者前、后都需要清洗双手、佩戴口罩、穿隔离衣，家属探视时不可携带鲜花、毛绒玩具等易滋生细菌的物品。

“助恢复”重点关注呼吸、体能及营养

对于住进ICU的肺炎患者而言，“助恢复”需要从多个方面入手，重点关注呼吸、体能和营养状况，以加速病情好转。

1.呼吸功能康复

呼吸功能的恢复至关重要。医护人员会根据患者的病情、身体状况等因素综合考虑，并制定个性化的呼吸训练计划，以增强肺部功能，促进痰液排出，从而减少

第四把钥匙：多支持孩子进行社交，可以先鼓励孩子与一位信任的同学或亲人分享心情，再逐步扩大交流圈，对他每一步迈出的成功给予真诚的赞美和认可。也可适当的举行家庭例会，每周一次“圆桌时间”，每人说一件本周最开心和最难过的事，家长先示范，降低孩子表达门槛，同时要学学识别“毒友谊”：当孩子因某段关系持续焦虑，家长应温和介入，必要时与老师沟通调整座位等。

第五把钥匙：放松心情，给情绪装上“减压阀”。我们可以通过1分钟深呼吸法：闭眼吸气4秒、屏住4秒、呼气4秒，迅速重复数遍；也可以写情绪日记，把烦恼写下来后撕掉或锁进盒子，外化压力；睡前可以做10分钟冥想，训练大脑“专注当下”，减少反刍思维。

第六把钥匙：相信专业支持，把医生当成“队友”。青少年情绪障碍并不可怕，当你发现孩子连续两周情绪低落、兴趣减退，或出现自伤言论、暴食、绝食、通宵不眠的情

况，我们要先陪同孩子前往正规医院心理科或精神科评估，而非自行上网诊断，引起自我焦虑。如果需要服药，要遵医嘱足量足疗程服用；按时接受心理咨询，固定每周一次，避免“三天打鱼，两天晒网”。家长同时要配合家庭治疗，学习“倾听——共情——引导”三步法，把诊室里的成长延伸到客厅。治疗期间注意避免对孩子过度保护，比如把孩子关在家里隔绝压力，只会削弱他未来独立面对挫折的能力；避免语言暴力，不要来“矫情”“想开点”，这样只会堵住孩子求助的通道，应用积极正向的情绪去表达，如“我看到你很难受”“我在的”“我们一起想办法”等。

青春期的情绪就像六月的天气，说变就变，但乌云背后依旧有彩虹。规律作息、均衡饮食、适度运动、温暖社交、及时放松，再加上专业力量做后盾，就能把一场风暴化作成功路上的一场阵雨。请记住：每一次伸手求助，都是一种勇敢；每一次被理解，都是一种治愈。愿每一位少年都能在爱与科学的双重守护下，快乐的奔向属于自己的美好未来。

(六安市中医院 刘杰)

需要通过肠内营养和肠外营养的方式，提供营养支持。肠内营养是通过鼻饲管给予营养剂，如肠内营养乳剂，剂量由少到多，从每小时50-100ml逐渐过渡到每小时150-200ml，但要注意，每日总能量需以25-30kcal/kg为宜，如果患者60kg，那么需要补充的总能量为1500-1800kcal。而肠外营养则需通过深静脉导管输注营养液，由医护人员根据患者肝肾功能、血糖水平调整配方。

对于能够进食的患者，应遵循“高热量、高蛋白、易消化”的原则，可食用鸡蛋羹、鱼肉粥、瘦肉末等富含优质蛋白且易于消化的食物，同时合理搭配水果、蔬菜，保证维生素和膳食纤维的摄入，避免过冷、过热的食物，以免刺激胃肠道。保持少量多餐，每天可分5-6餐进食，既能保证身体所需的能量，也能减少肠胃的负担，进而促进患者进一步康复。

ICU肺炎患者护理的核心是“防感染”与“助恢复”同时进行，其恢复不仅依赖感染控制，还需通过科学的护理改善呼吸功能，预防并发症，全面补充营养，才能为患者病情好转提供保障。医护人员会根据患者实际情况制定个性化护理方案，患者及家属要积极配合医生，帮助患者早日脱离ICU，尽快恢复健康回归正常生活。

(安徽省皖南康复医院<芜湖市第五人民医院>ICU 杨伟)



以高质量党建激活基层组织战斗力

党的基层组织是党在社会基层组织中的战斗堡垒，更是党的全部工作和战斗力的根基，是连接党和群众的“最后一公里”，其作用发挥直接关系到党的路线方针政策在基层的落地见效。如何深刻把握基层党组织的功能定位，充分激活其战斗堡垒作用，是当前各地区、各单位在推进基层治理现代化进程中面临的重要课题。实践证明，唯有始终紧密贴近群众、从严加强队伍管理、坚持创新求效，以高质量党建引领基层事业高质量发展，才能持续增强党组织的政治功能和组织功能，凝聚起基层治理的强大合力。

一、坚持服务群众，筑牢执政根基

始终坚持以人民为中心的发展思想，把广大人民群众的根本利益作为想问题、定政策、办事情的出发点和落脚点。将满足群众愿望需求、解决群众急难愁盼问题作为工作重点，把维护和实现人民群众实际利益、赢得群众满意拥护作为检验工作成效的基本标准，不断扩大和巩固党的执政基础，提升基层组织在群众中的威信。

二、坚持以人为本，凝聚千群合力

借鉴现代人际沟通理论，运用“信”“理”“情”做好党员和群众的思想政治工作；以相

互信任增进理解，以道理事实说服群众，以真情实感凝聚人心。秉持“热心”“耐心”“诚心”做好服务、主动奉献，团结带领广大群众为现代化建设拼搏奋斗。

三、坚持思想教育，提升党员素养

立足提高党员队伍综合素质，将革命传统教育与现代知识教育相结合，着力提升党员的科技文化素养，强化共产主义理想信念，坚定对改革开放和现代化建设的信心。充分运用现代电化教育手段，提高党员教育的质量和实效。发挥党建信息网站作用，畅通信息交流传递渠道；丰富网站党建版块内容，完善基层站点建设，逐步实现单位党务工作联网运行。

四、完善运转机制，激发组织活力

把创新和完善党建工作运行机制作为党建工作创新的重要举措，保障基层党组织工作运转协调、高效有序、充满活力。立足长远制定党组织建设总体规划，细化落实具体实施方案，加强日常指导协调，强化“政政合力、上下合力、部门合力”，推动上下贯通、步调一致，形成各司其职、齐抓共管的工作新格局。

五、健全人才机制，建强骨干队伍

把选配基层领导班子尤其是支部书记作

为基层党建的重中之重，拓宽用人视野，将党性强、作风正、有文化、有本领、群众满意的干部充实到基层党组织领导岗位。针对党员年龄老化、素质偏低、人数不足的党支部，加大机关干部下基层力度以充实力量。加强党务工作者培训，依托各类党校，采取多种形式提升基层党组织干部的理论水平和政治素质，为党员发挥作用夯实基础。

六、健全监督机制，规范组织运行

依据《中国共产党章程》和《中国共产党纪律处分条例》要求，加强党内监督，以严肃纪律约束基层干部、规范基层党组织工作行为。严格执行基层党组织生活制度，强化党员民主评议制度和党员政治生日谈话制度。积极推进基层民主建设，逐步落实基层党务公开，自觉接受党员、群众和社会监督。不断完善各项规章制度，使基层党组织工作有章可循、有制可依，推动基层党组织建设规范化、制度化、科学化。

七、健全考核机制，营造奋进氛围

结合党组织在新形势下承担的任务，建立单位领导班子党建目标考核责任制，合理设定工作目标，实行目标管理，层层签订责任书。围绕物质文明建设、精神文明建设、党的建设、社会稳定等方面，制定量化指标、质量指标、考核细则和奖惩办法，建立健全责任明确、奖惩分明的激励机制，在单位基层党组织和党员中营造敢为人先、力争上游的工作氛围。

(霍邱县周集镇便民服务中心 孙涛)

海事部门职工思政工作强化路径

千少不一样、干好干坏不一样的竞争环境。

创新工作方法

一是要注重以情感人。管理者要带着深厚的感情与职工交流，要摆正位置、端正心态、掌握技巧，做到平等待人、平易近人、善解人意、可亲可信。针对“80、90后”新职工思想政治出现许多“盲区”和空白点的新情况，尤其不能忽视与青年职工的情感交流，要通过青年的喜怒哀乐，进一步分析和预测，从而“晓之以理，动之以情”，开展有针对性的思想教育，就能入耳、入脑、入心。

二是要善于寓教于乐。新常态下，职工思维活跃，视野开阔。这就要求思想政治工作者要根据当前职工的新情况、新特点、新变化举办一些寓教于学、寓教于乐的教育活动，使思想政治教育形式多样化、更贴近生活，真正吸引住职工的注意力，使其接受并将自己融入其中。

三是充分保障权利与权益。一方面，积极发挥工会、职代会职能，建立健全企务公开制度，全方位关爱职工，保障和维护好职工的合法权益；另一方面，努力维护职工权利，通过党务政务公开、征集职工合理化建议等形式，畅

通下情上达、上情下达的渠道，实行民主管理、民主监督、民主决策，使职工的意愿能够真实、迅速地反映到单位决策层，调动职工参与民主管理的积极性。

四是要讲究激励引导。在海事部门职工中，“80、90后”青年职工的比例在不断增加，青年职工对工作、生活充满激情，充满干劲，但情绪多变、经验不足，一旦工作中遇到困难挫折容易裹足不前，甚至丧失工作热情与信心。这些都需要思想政治工作者及时予以有效引导，正面开解、鼓励，把解决思想问题和解决实际问题结合起来，关心职工疾苦，了解职工利益需求，切实解决职工的实际困难，做好第一知情人、第一帮助人角色，为职工营造一个专心工作、安心干事的氛围，为单位发展提供源源不断的动力。

总之，思想政治工作是一项长期、艰巨的政治任务，是一项博大精深的系统工程，新时期海事部门政治思想工作只能加强、不能削弱。只有不断提高政工队伍的整体素质，才能充分发挥海事部门政工工作的先锋模范作用，为单位发展注入生机与活力。

(霍邱县地方海事处 张韵)

医联体背景下公立医院政工工作的发展与思考

随着医药卫生体制改革进入深水区，“以人民健康为中心”的发展理念推动医疗服务体系从“分散”向“整合”转型。医联体(医疗联合体)作为整合型医疗服务体系的核心载体，打破了不同级别、不同区域公立医院间的壁垒，实现了人才、技术、管理等资源的优化配置。政工工作作为公立医院管理的重要组成部分，在医联体背景下，协调不同医院文化差异、推动医疗资源高效共享、通过政工工作推动医联体协同发展目标落地，都是必须面对的重要课题。

医联体背景对公立医院政工工作的影响

医联体的构建是通过制度设计、资源流动、文化融合，形成“利益共同体、责任共同体、发展共同体”。这种变革对公立医院政工工作的影响既体现在工作边界的拓展上，也涉及工作内容与方式的重构。

一、医联体为公立医院政工工作带来的机遇

首先，医联体拓展了政工工作的覆盖范围与服务对象。传统公立医院政工工作聚焦于本院，服务范围单一；而医联体使政工工作对象从核心医院职工延伸至医联体内所有医疗机构的医务人员。

其次，医联体丰富了政工工作的内容体系与实践载体。医联体建设的核心任务，为政工工作提供了实践场景，可以围绕“优质医疗资源下沉”设计政工内容，弘扬“以患者为中心”的服务理念；也可以结合“远程医疗协作”打造政工载体，实现政工资源高效流转。

最后，医联体推动了政工工作协同化与一体化发展。医联体架构下，核心医院与成员医院需在管理标准、服务规范、文化理念上实现协同，这种双向互动，能有效避免单一医院政工工作的“孤岛效应”，形成医联体内“资源共享、优势互补”的政工工作格局。

二、医联体背景下公立医院政工工作面临的现实挑战

思想协同层面，医联体内不同机构的思想难以与价值取向存在差异，增加了统一思想难度。不同医务人员学历层次、专业能力、职业发展、技术创新的需求不同；同时，部分成员医院对医联体建设的认知存在偏差，对核心医院推行的政工工作模式存在抵触情绪，难以形成合力。

资源整合层面，医联体内政工资源分散、联动不足，难以形成规模效应。一是人力资源分散，核心医院政工队伍相对专业，但成员医院尤其是基层医院往往缺乏专职政工人员；二是平台资源割裂，不同医院缺乏统一的政工工作平台，导致核心医院的先进经验难以快速传递到基层；三是经费资源分散，各医院政工工作经费独立核算，难以集中力量开展跨机构的大型政工活动，限制政工工作影响力。

考核评价层面，传统政工工作考核标准与医联体协同发展目标脱节，难以发挥导向作用。现有考核多以成员单位为单位，只聚焦本院政工工作的完成量，忽视了政工工作对医联体协同发展的

实际成效。

医联体背景下公立医院政工工作的发展策略

对医联体背景下公立医院政工工作面临的挑战，需构建与医联体发展相匹配的政工工作体系，推动政工工作从“单体化”向“协同化”转型，从“形式化”向“实效化”升级。

一、构建“医联体共同体”思想认知体系

思想统一是行动协同的前提，公立医院需以“医联体共同体”理念为核心，构建覆盖各成员医院的思想认知体系。一是针对医联体内不同层级医疗机构的特点，开展差异化思想引导；二是搭建“双向互动”思想沟通平台，打破医联体内的思想壁垒，通过真实案例引发情感共鸣，强化共同体意识。

二、整合政工资源，打造资源共享体系

资源整合是提升医联体政工工作效能的关键，需多方位构建资源共享体系。人力资源整合方面，以核心医院专职政工人员为骨干，吸纳各成员医院政工负责人、业务骨干组成跨机构政工团队，明确分工；平台资源整合方面，实现资源“一网通享”，建立学习资源库、宣传展示厅、互动交流区，实现政工工作的双向互动；经费资源整合方面，统筹使用各医院政工经费，由医联体理事会统一管理，各成员医院可根据自身需求，向理事会申请经费用于开展医联体协同政工活动，理事会定期评估效果。

三、打造复合型政工队伍

政工队伍的素质直接决定医联体政工工作的质量，打造适配医联体发展需求的复合型队伍。首先，开展定制化培训。提升政工人员专业能力与医联体认知，重点提升医联体协同能力、政工专业能力；其次，强化实践。让政工人员在医联体协同工作中积累经验，安排核心医院政工人员深入了解基层需求；最后，推动跨界交流。拓宽政工人员的工作视野，组织医联体政工人员到医联体政工工作先进单位参观学习。

医联体背景下公立医院政工工作的发展趋势展望

为适应新时代公立医院高质量发展要求，探索政工工作创新路径，是提高医院管理效能及服务水平的应有之义。未来医联体政工工作不再是核心医院向成员医院的单向资源输送，而是形成“核心引领、基层反馈、双向优化”的共生模式。医联体思政传播链条打造及管理机制优化等策略，坚持以人为本、守正创新、系统协同原则，解决思想多元化、信息浪潮冲击以及管理机制滞后等难题，利用立体化培育工程强化职工对价值观的认同，运用数字化共享平台打造思政传播载体，通过制度创新推动管理效能提升，进一步服务于医联体“健康共同体”的建设目标。

(六安市人民医院 方正)

