

【世界高血压日】

关注心率是否“超速”，定期“停车检查”肾指标

高血压防治还需遵守这些“交通标志”

5月17日是第20个世界高血压日，今年继续以“精准测量，有效控制，健康长寿”为主题。然而，目前高血压的认知率、治疗率和控制率仍然不足，实现有效控制高血压，做好规范“限高”并预防并发症任重道远。专家们指出，高血压防治就像行车上路，需要遵守“交通标志”指示：除了关注血压“限高”多少，还需要关注心率是否“超速”，更要积极配合，进行定期“停车检查”，以防止三高共存或合并心血管及肾脏疾病带来的“行车风险”。

上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科主任王继光教授指出：“从调查数据来看，我国成年人高血压患病粗率高达27.9%，预计患病人数已达2.45亿。但只有46.9%的患者知道自己患有高血压，且实际血压得到控制的只占到15.3%。显然，这与‘我国高血压控制率达50%以上’的目标存在着显著差距。”面对庞大的高血压患者和潜在高危人群，提升其对高血压危害的认知，加强对心肾综合管理、早筛早诊的意识已刻不容缓。”

筛查需趁早
“限高”不佳累及心肾

高血压的诊断不能“靠感觉”，不少患者在早期感觉不到异常。一般而言，在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量诊室血压，血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 即可确诊为高血压。超重和肥胖、过量饮酒、长期精神紧张都是引发高血压的重要危险因素。然而鲜有人知的是，高血压若控制不佳，肾脏、心脑血管等靶器官都可能受到损害。

随着血压水平升高，终末期肾病的发生率会明显增加，重度高血压患者的终末期肾病发生率可达到正常血压者的11倍以上。“高血压对肾功能的危害不容小觑，两者互为因果，互相加重。临床上我们会遇到高血压患者有夜尿增多、蛋白尿的现象，其根本原因就是高血压对肾功能的损害。”北京协和医院肾内科主任医师李航教授强调，“高血压患

者，尤其在高血压病程长、高龄、或者合并糖尿病时，应定期检查尿蛋白排泄量，如监测尿蛋白/肌酐比值或24小时尿蛋白排泄量等；并检查肾小球滤过率等指标，做好早期的筛查和干预。”

此外，由于血压水平与心脑血管病发病和死亡风险间密切的因果关系，高血压已成为心血管病发病和死亡增加的首要危险因素。其中，脑卒中是高血压人群最主要的并发症，冠心病、心力衰竭、左心室肥厚、心房颤动等并发症也不可忽视。

血压心率双管齐下
方为有效“限高”

高血压患者常伴有心率增快，长期心率增快可导致血压的进一步升高，直接损伤动脉、心脏及其他靶器官。王继光教授提醒：“高血压患者在控制好血压的同时，也应关注心率，以降低猝死、心肌梗死等严重事件的发生风险。”

根据多部指南和共识的指导意义，我国高血压患者在静息心率 > 80 次/分时，即应采取干预措施进行干预。一般高血压患者的血压应控制至 $< 140/90\text{mmHg}$ ，心率需长期稳定在60-80次/分。

此外，在日常生活中，建议平时可以保持有计划的运动，来提高身体素质和运动耐力。饮食上，除了控盐、戒烟、限酒以外，心率较快的高血压患者也尽量避免咖啡和浓茶这类会让交感神经兴奋的饮食。必要时可以启动药物治疗控制心率，将心率稳定在60-80次/分。

三高共管保护心肾
迈向更好健康结局

高血压与糖尿病、高血脂这“三高”互相影响，使患者受到1+1+1大于3的健康损害。

数据显示，高血压合并血脂异常，心脑血管事件风险将增加3-4倍，糖尿病患者合并高血压和血脂异常，发生心肌梗死的风险可增加6倍，发生卒中的风险增加近8倍。

王继光教授表示：“高血压患者需树立三高共管的观念，按照医嘱及时进行长期规范治疗，不可随意减药、停药，对于各项指标要进行综合管理。医生在选择药物时也要综合考虑疗效、器官保护、安全性和依从性等因素，帮助患者获得更好的远期健康结局。”

李航教授强调：“对于慢性肾脏病患者而言，最主要的目标是延缓疾病进展，尽可能缓慢地进展到终末期。在这个过程中，心肾共管，避免心血管事件的发生尤为重要。而‘三高’作为导致心血管病、肾脏疾病的原因之一，亦要求我们从源头上共同管控。”

晨报记者 陈里予

臭气熏天谁能忍？罗泾城管速治理

近日，罗泾城管中队接辖区市民来电，反映云路大港桥存在乱排污水的情况，由于近来天气逐渐转热，现场臭气熏天，周边居民根本无法开窗通风，实在无法忍受这里脏乱差的环境。

中队执法人员接报后立即赶赴现场核查，发现该投诉地址确有施工工地排污情况，污水不断溢出，距离河道约4米，河对岸就是住宅小区。通过现场勘察以及询问工地管理方，确认该处溢出水为工地临时厕所化粪池内的污水，化粪池管道因施工被破坏，粪便水从管道外渗出流入河道。执法人员现场对工地管理方开具《责令改正通知书》。

几日后，工地管理方负责人叶某携带相关材料前来中队接受调查，叶某表示已对管道进行修复，不存在向外排放污水的行为。执法人员向其出示相关照片和视频证据，证实队员在现场调查时，该处污水仍在向外溢出，从而造成河道污染，影响周边居民日常生活。叶某在经过执法人员宣教后，对违法事实供



认不讳，表示将立即整改。

经复查，现场已进行了有效整改。鉴于工地管理方整改及时、有效，执法人员根据《上海市河道管理条例》做出罚款人民币11000元的决定。

“臭气熏天”的问题解决了，周边居民纷纷对城管快速处置群众诉求表示满意。下一步，罗泾城管中队将继续积极解决城市生态环境难题，为市民群众创造更加洁净、宜居的生活环境。

科技引领时代 创新驱动未来

——华东师范大学附属东昌中学南校理科节暨科技节活动圆满落幕

为培养学生的创新精神和实践能力，提升学生核心素养，华东师范大学附属东昌中学南校营造创新氛围，让学生体验学习、创造与动手的乐趣，成功举办理科节暨科技节系列活动。

本次科技节包含化学小达人比赛、纸的创意设计、自制降落伞比赛、橡皮筋动力小车比赛、生物创作比赛、植树节活动以及科学知识挑战赛七大项目。每个项目都吸引了大量学生参与，他们在活动中充分发挥自己的想象力和创造力，展现了出色的科学素养和实践能力。

在橡皮筋动力小车比赛中，学生们巧妙利用橡皮筋作为动力，驱动小车前进，不仅锻炼了动手能力，还让他们对物理原理有了更深入的理解。在自制降落伞比赛中，学生们用生活中的材料制作出精美的降落伞，并展示了它们的降落效果，充分展现了他们的创新思维和实践能力。

生物创作比赛和植树节活动也备受关注。学生们通过生物摄影和自然笔记记录了春天的美好瞬间，展现了他们对自然环境的热爱和关注；植树节活动则让学生们亲手栽种树苗，体验了劳动的乐趣，增



强了环保意识。

此外，科学知识挑战赛也是本次科技节的一大亮点。比赛以恐龙新世界、太空新冒险、奇趣异闻录为主题，通过有趣的题目和丰富的知识内容，让学生在轻松愉快的氛围中学习科学知识，提升了他们的科学素养和创新能力。

本次理科节暨科技节活动不仅为学生们提供了一个展示自己才华的平台，更让他们在参与中感受到了科学的魅力和乐趣。华东师范大学附属东昌中学南校将继续以科技节等活动为载体，不断推进素质教育，培养更多具有创新精神和实践能力的学生，为我国的科技事业和未来发展注入新的活力和动力。

花木城管全力以赴保障劳保交易会

第105届中国劳动保护用品交易会于2024年4月25至27日在上海新国际博览中心盛大开幕，展会吸引了1500余家企业参展，5万余名观众入场。为确保交易会安全有序，花木城管中队积极部署，全体队员严阵以待，高标准圆满完成保障任务。

此次交易展会在全面落实上海市优化营商环境建设大会精神的大背景下举办的，为保障展会的安全顺利举行，花木中队提前制定方案，积极部署工作，对展会期间可能出现的隐患问题逐一进行排查登记，实行销项式管理，切实做到有备无患。并通过一系列前期准备工作，旨在做到展会区域环境整洁，现场管理井然有序，以向参展方和社会各界呈现出良好的交易环境。

根据展示区具体情况，中队联合博览中心管理方，加强内部管理协作，制定应急预案，明确责任分工。中队在加强巡查的基础上，积极派驻队员参与展区管理方的值勤任务，做到服从安排、快速出动，定点疏散人流拥堵处，规范管理各参展方。通过综合机动巡查和互相合作模式，全力保障交易会期间的良好秩序，努力实现整洁有序的参展环境。



充分发挥数字化执法优势，安排执法人员全时段对交易区域实施监控，全方位、多角度获悉展区现场动态，及时发现处置问题。重点保障外围道路上出租车和网约车停车候客行为；对据载、议价等违法行为进行劝阻；对沿街推销产品的散户进行劝离。同时，中队严格要求执勤人员随身携带的移动执法终端实时登陆浦东城管app应用，执法记录仪保持开启状态，以加强对展示区域的实时巡查保障力度。

交易会期间，在气温变化起伏较大及春季流感高发状态下，中队执法人员协助主办方设置便民服务点，准备热水、降温药、消毒剂等，向有需要的观众无偿提供，并积极热情充当向导作用，耐心帮助外地来参展的群众找到遗失的手机、背包等贵重物品，受到围观群众的衷心赞扬。

“时间的秘密”

——同济大学附属嘉定幼儿园同同博物馆时钟特展启动

2024年5月10日，“时间的秘密”——同同博物馆时钟特展启动仪式在同济大学附属嘉定幼儿园举行。本次时钟展由上海大来时间博物馆与同济大学附属嘉定幼儿园共同举办。上海大来时间博物馆馆长王燕、同济大学附属嘉定幼儿园园长俞丽雅、同济大学附属嘉定幼儿园园级家委会委员王慧卿，以及同济大学附属嘉定幼儿园的教师和幼儿代表出席了本次活动。

以往幼儿参观上海大来时间博物馆的活动花絮被制作成微视频，拉开了本次活动序幕。在一个个幼儿与时钟亲密接触的镜头中，大家共同感受到钟表带来的魅力。活动现场，大班幼儿声情并茂的诗歌朗诵《时钟》，诠释了孩子们对时间的认识。

上海大来时间博物馆馆长王燕在讲话中表达了博物馆的初心和使命，并指出本次活动的价值和魅力，鼓励幼儿积极参与博物馆的各类活动。园级家委会委员王慧卿表示，将博物馆延伸至幼儿园的活动中，一方面可以让幼儿近距离感受时钟的历史文化，对时间产生初步的概念；另一方面可以拓宽幼儿的视野，培养好奇心和探索兴趣。在家园社的共同期盼和携手合作中，上海大来时间博物馆馆长王燕、同



济大学附属嘉定幼儿园园长俞丽雅以及幼儿代表共同启动了“时间的秘密”——同同博物馆时钟特展。

同济大学附属嘉定幼儿园园长俞丽雅进行了讲话。她引导幼儿观察时钟、爱护时钟，并通过绘本的介绍进一步激发了孩子们对时钟的探究兴趣，鼓励幼儿珍惜时间，学做一个守时的人。最后，在上海大来时间博物馆老师的带领下，孩子们一起参观了各个时钟。通过充满趣味的讲解，孩子们对钟表展品的结构和特点有了进一步的了解，对钟表的种类和转动更是充满了浓厚的探究兴趣。

博物馆不仅是一个展示历史和文化的场所，更是一个启发思考和学习的空间。本次活动在为孩子们科普各类钟表相关知识的同时，帮助幼儿建立了时间观念，让幼儿体验了多元的博物馆文化，从小在幼儿心中播下一颗博物馆的种子。