



# 高血压患者 别被“假痊愈”欺骗了

人的血压会随着季节有一定的波动,夏季因为血管扩张和出汗多而导致血容量降低,血压会有短暂的下降。一些高血压患者在白天监测血压后发现血压恢复“正常”,于是欣喜地认为自己的“高血压痊愈”,便停药了,但实际上这是“假痊愈”现象。近日,家住成都市温江区万春镇的龚大爷就因为高血压的“假痊愈”现象吃了大亏。

今年3月,龚大爷因“突发肢体乏力”到成都市第五人民医院就诊后,被确诊患上了高血压及脑梗塞,并伴有肢体部分失能。今年6月,龚大爷又因反复乏力、左下肢疼痛被确诊为慢性粒细胞白血病,每天需要口服药物多达10种。

近日,天气炎热,龚大爷在家自行测量血压后发现,血压数值已降了下来,便自行停用了降压药。停药后的第3天,龚大爷出现了头晕情况,自行



家庭医生上门了解患者病情。

检测血压后发现波动明显,收缩压高达160mmHg。龚大爷的老伴忧心忡忡,便找到温江区万春镇中心卫生院

家庭医生刘红。刘医生进行详细的电话问诊后,考虑到龚大爷行动困难,于是决定中午休息时间入户查看龚大爷

的情况。

当天中午1点,刘红带着动态血压计、电子血压计、血糖仪、听诊器等设备来到龚大爷家中,详细问诊及查体后,刘红医生决定为龚大爷进行动态血压检查。次日,刘红带着移动电子设备来到龚大爷家,取下动态血压计,采集了24小时的动态血压数据并进行汇总分析。龚大爷的血压属于典型的夜间高血压,刘红当即即为龚大爷调整了药物及用药时间。通过动态监测、调整药物,如今,龚大爷的血压已经稳定在120-130/70-80mmHg左右。

家庭医生刘红温馨提示,高血压患者如果被夏季血压下降的假象欺骗了而自行停药,会导致血压波动增大,增加心脑血管疾病发生的风险。因此,高血压患者必须在医生指导下合理调整用药的种类和剂量。

华西社区报记者 刘俊  
万春镇中心卫生院供图

## 陪诊师兴起 让就业多了一种选择

近年来,陪诊师这个职业逐渐走进人们的视野,他们不仅是医院的“活地图”,还作为患者的“临时家属”,为患者提供从挂号到就诊、检查、取药等全流程的陪伴服务。

近日,记者从成都一家专业提供陪诊服务的平台——成都医陪通了解到,在其平台上注册的陪诊师都是经过专业培训后才上岗,他们当中有希望能自由安排工作的年轻人,也有热心公益事业的中产阶级,其中学历最高的是在读博士。记者随机采访了3位陪诊师,一起来看看他们的心路历程。

### 博士兼职做陪诊师 能让自己成为更好的医生

刁见明(化名)今年24岁,是一名在读医学博士,偶然看到医陪通在招募陪诊师,便果断报名参加培训,并顺利通过考核成为一名陪诊师。

“当我第一次来到成都最大的医院实习时,非常震撼。医院内部不仅体系庞大,而且流程复杂,门诊、急诊、发热门诊,一住、二住、三住,信息楼、医技楼、入院服务中心……”刁见明介绍说,他作为一名实习医生都需要很长的时间才能熟悉这里的一切,何况是患者呢?挂号、取药、缴费、医保报销在不同的窗口,CT核磁、抽血、取报告在不同的大楼。甚至有些检查还被安排在院外的转化大楼或者心理卫生中心。患者就诊时需要去的地点位置分散,需要花费大量的时间精力,这让本就遭受病痛折磨的患者难上加难。

“作为一名未来的医务工作者,我

认为有必要深入了解患者的困难,不仅要为他们去掉疾病带来的痛楚,也要为病人带去心理上的慰藉。因此,我兼职去做一名陪诊师,在陪诊的过程中帮助患者,陪伴患者走过就诊的全流程。同时,与不同的患者交流他们的情况,能够让我更清楚患者所遇到的不便、遭受的困难和他们内心的期望,使我在未来几年成为一名真正的医生后可以有更多的同理心来帮助患者、关怀患者。”刁见明说。

### 中产阶级的转型选择 帮助别人,也温暖自己

“我感受到了前所未有的满足感,这是一种帮助别人并且能够得到回馈的感觉。在这几年里,我帮助了许多老年人,他们有独自来成都看病的,也有家里人突发情况不能陪伴的,最多的其实还是当地的孤寡老人。在帮助他人的同时,我本身的生意也并没有受到影响,反而更加兴隆。可能学会帮助别人,也能成就自己。”陪诊师梁先生今年50岁,经营着一家养殖企业,有着非常稳定的收入来源,是一名妥妥的中产阶级。

谈起做陪诊师的经历,梁先生介绍,这主要还是与自己的经历有关。“每当母亲需要去医院,我便成了她的依靠。在医院的每一次就诊,我都深切地感受到了流程的复杂和对病人的考验。从挂号到检查,再到拿药和报销,每一步都充满了不确定性和等待。一个人既要做生意又要照顾生病的家人,当时觉得如果有一人可以陪着家人去医院该多好啊,可能那个时候就对陪诊这个行业有了认可。”

“我决定成为一名陪诊师,不仅仅是为了帮助那些在医院中迷失方向的患者,更是为了给予他们心灵上的慰藉。我相信,通过我的陪伴和帮助,可以减轻他们在就诊过程中的压力,让

他们能够更加专注于自己的健康。”梁先生说,对他自己来讲,并不在乎经济上的回报,能够看到患者因为我的帮助而露出的笑容,感受到他们对我的感激,这本身就是一种无法用金钱衡量的回报。我希望通过我的努力,能够为更多的患者带去希望和安慰,让他们在面对疾病时不再感到孤单和无助。

### 幼师的职业转变 收入更高,工作更有意义

24岁的伍眉(化名)曾是一名幼师,一个偶然的契机接触到陪诊这个行业,从一开始观摩到接触认识到最后放弃幼师的工作,真正成为了一名陪诊师,伍眉经历了一段很长的心路历程。

“毕竟都是对未知的事物充满恐惧,最难的永远是第一次陪伴患者,但进入以后才发现为啥没有早点做,有种相见恨晚的感觉。”伍眉说,我是一个共情能力很强的人,非常喜欢帮助他人,会使我内心得到极大的满足感。

“我觉得这是一件很有趣的事,能跟各种各样的人交流沟通。同时,这个行业的收入很可观,时间也比较自由。虽然自己很喜欢幼师这个职业,但对于一名‘蓉漂’来讲,毕竟还要面对买房买车、结婚生子的实际情况。所以,经济上的回报对于自己也很重要。”伍眉认为,在大城市,越来越多的家庭需要也能接受陪诊服务,这个行业将来还会有很大潜力,她对陪诊行业的前景充满信心。

据医陪通陪诊服务中心相关负责人介绍,该中心从今年4月至今已经开展了10期“免费或者公益或者其他”陪诊师培训,报名总人数超过500人,培训合格在医陪通平台上注册的陪诊师已有187人,并为每人发放了陪诊物资,患者只要在平台上下单,就能获得陪诊服务。

华西社区报记者 杨锐

## 提升辖区慢病综合防治水平 社卫中心推出太极拳公益课

华西社区报讯(记者 刘俊 金泉社区卫生服务中心供图)近日,成都市金牛区金泉社区卫生服务中心与成都中医药大学养生康复学院合作,面向社区居民推出免费公益太极拳课程,以此提高中老年人群慢病管理能力,助力健康社区建设。

“预备式,左脚开步,与肩同宽。”8月21日上午8点半,在金泉社区卫生服务中心门前的广场上,“健身小队”准时“开练”。伴随着太极拳教练的口令,参与居民从热身开始,调节呼吸、舒展身体,十分有节奏地练习起来。大家慢慢调理气息,展肩扩胸,在一招一式间感受太极拳的魅力。太极拳教练对动作不标准的学员手把手进行纠正,大家逐步掌握了动作要领。学员沈阿姨表示:“打太极拳既可以健身,又可以养心,一套动作做下来,感觉本来僵硬的关节明显舒缓,这免费的太极课开在家门口,真是太方便了。”

据该中心负责人介绍,太极拳是我国一项传统的养身运动,这种低强度的有氧运动尤其适合慢性病患者。此次中心开设太极拳公益课堂,旨在提升辖区慢病综合防治水平,推进医体融合,让慢病患者实现医疗运动处方量化及运动陪同。

据悉,此次金泉社区卫生服务中心推出的公益太极课程主要针对45岁至75岁的居民,课程时间为每周一、三、五上午8点半。



公益太极拳课。