



主 办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120
周国任 13237442000
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼



永定区妇幼保健院
荣获湖南省 妇幼健康
服务科技创新单位
荣誉称号

近日，记者从2019第七届湖南妇幼健康服务发展高峰论坛大会上了解到，永定区妇幼保健院荣获妇幼健康服务科技创新单位，该院院长田明荣荣获妇幼健康服务科技创新工作者。

据悉，永定区妇幼保健院作为我市城区第一家启动6S精益管理的医院，通过整理、整顿、清扫、清洁、素养、安全，将6S精益管理理念、思维融入医院管理体系。近年来，医院始终坚持以保护妇女儿童健康为中心，突出妇幼保健特色，坚持保健与临床相结合的办院方针，不断创新管理模式，规范内部管理，加强服务设施的标准化建设，有力促进了保健与临床相互融合。医院积极落实人机工效，机随人走等先进理念，创立了一站式就医模式，开通网上预约挂号缴费信息系统，患者不必东奔西走，实现挂号、交费、就诊、检查以及检验报告自助打印等一系列配套服务，就诊更加方便快捷。

(田西言)

高分通过室间质评 美年大健康检验中心品质再获权威认可



美年大健康检验中心



专业检测设备

为了给消费者提供准确放心的体检报告，美年大健康自创立至今的十余年来用心打造高品质的检验中心，不但斥资数亿购置国际检验设备和试剂，还持续进行严格无死角的质量监管。近年来，美年大健康在上海、辽宁、浙江、广东等11个省、市、自治区的检验中心以优异的成绩获得国家卫生部临床检验中心颁发的室间质评证书；此外还有北京、河北、四川、重庆等13个省、市、自治区的美年大健康检验中心高分通过了省级室间质评。

室间质评是 室内质量评价 的简称，指的是多家实验室分析同一标本，并由外部独立机构收集和反馈实验室上报的结果，通过实验室间的比对判定实验室的校准、检测能力及稳定性。室间质评结果是检验实验室质量的客观标准，是检测质量评价的重要依据。国家级和省级的室间质评是国内重要的室间质评标准。参与并通过国家级、省级的室间质评，意味着检验机构检验结果的准确性和稳定性获得了权威认可。

美年大健康旗下检验中心多年来积极参与国家级和省级的室间质评工作。此次参与并通过测评的美年大健康检验中心技术力量雄厚，拥有高级职称的医学检验管理人员。所有检验项目严格按国家要求标准执行，制定标准操作规程，每日必须做好各项实验室内部质量控制，同时对设备及试剂定期校准和维护保养，以确保检测结果的准确与稳定。凭借优异成绩通过国家级、省级的室间质评工作，是对美年大健康检验中心在操作规范、流程控制、质量监督等各个方面工作的肯定，是对美年大健康医疗品质以及专业度的认可。

作为深耕专业体检和医疗健康服务领域的企业，美年大健康近年来不断加大对检验中心的投入力度。截至目前，公司已在全国200多城市布局了400余家检验中心及实验室，并建立了完善的质量控制体系。除了鼓励旗下检验中心积极参与国家级、省级每年的室间质评外，集团还会对所有检验中心进行内部室间质评，以及月度的质量控制考核，发现问题及时进行纠正预防。一系列举措，确保各检验中心检测数据正确，质量稳定，为消费者提供高品质的体检报告。

作为品质驱动的专业医疗服务机构，美年大健康将持续以高标准质量管理体系要求自己，通过严格把控每一个样本的检测质量，仔细审核每一份体检报告，用心回报每一位消费者的信任与支持，实现疾病的早筛查、早治疗、早康复，以实际行动践行 守护每个中国人的生命质量 的企业使命。

(本报综合)



养生

天热血压会降？夏夜血压比冬季更高！

夏天到来，高血压患者在白天测量血压时，往往会发现血压比冬天有所下降。有不少高血压患者由此认为，夏季里血压低，可以自行减药减量。对此，广州市第一人民医院心血管内科副主任医师黎镇赐指出，夏季夜间血压会更高，擅自减药易发生中风等心脑血管疾病，平稳控制夜间血压是夏季血压管理的重点。

夏季血压降了 为啥药不能停？

人的血压在不同季节、一天内的不同时段都有其变化规律。研究显示，在夏季里，高血压患者的日间血压会较冬季的要低，这可能是因为夏季人体出汗多，饮水量相对不足，导致血容量降低，加上热胀冷缩的规律，热天里血管容易扩张，这两个因素都会引起血压下降。黎镇赐说。

当发现夏天的日间血压低了，有不少高血压患者会以 久病成医 的心态，自行减药、减量甚至是停药，然而这一举动却有不小风险。因为研究发现，夏季高血压病人的

夜间血压反而比冬季更高。黎镇赐指出，夏季晚上血压高可能与睡眠质量下降、精神兴奋有关。此外，降压药物的减量或停用也是导致夜间血压升高的重要原因。

黎镇赐指出，平稳控制夜间血压是夏季血压管理的重点。他强调，高血压患者在夏季更需要监测血压，有症状性低血压发生后，应该由心血管专科医生决定是否调整用药方案，而不要擅自减少降压药物。此外，患者应该尽可能选用一天一次给药、持续24小时降压的长效药物，以达到昼夜平稳降压。

夏季管理血压要注意四点

黎镇赐提醒，夏季管理血压应注意以下四点：

1、注意降温避暑

(1) 气温高时，尽量减少外出，最好不要在上午10时至下午4时在烈日下行走。如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜

等。

(2) 空调室内外温差不要太大

使用空调室内外温差不要超过5℃为宜，即使天气再热，空调室内温度也不宜低于24℃。

2、饮食清淡为宜，多吃蔬菜水果

限制钠盐摄入：每日不超过3克。

限制总热量：每日烹调油用量小于25克(半两，相当于2.5汤匙)，减少动物油和动物油摄入，适量选用橄榄油。

营养均衡：摄入适量蛋白质(包括鸡蛋、肉类)，每天吃8两~1斤新鲜蔬菜、1~2个水果。伴有糖尿病的高血压患者，可选择低糖或中等含糖的水果(猕猴桃、柚子)，每日进食200克左右做加餐食用。

增加钙的摄入：每日摄入250~500毫升脱脂或低脂牛奶。

3、适量运动，给血管做操

尽量每周3~5次，每次30~45分钟。可

做有氧运动(如健身操、骑自行车、慢跑

等)；柔韧性练习(每周2~3次，每次拉伸达到拉紧状态时即可，保持10~30秒，每个部位的拉伸重复2次~4次)；推、拉、拽、举等力量练习(每周进行2~3次)。

清晨血压处于比较高的水平，不宜运动，易发生心脑血管事件，因此最好选择下午或傍晚进行锻炼。若患者安静状态时血压未能很好控制或超过180/110mmHg，暂时禁忌运动。

4、良好的睡眠有助于降压

对睡眠质量差的人进行24小时动态血压监测，会发现大多数人的血压波动没有昼夜节律，夜间血压没有呈现出低于白天的特点。夜间血压高使全身得不到充分休息，容易损伤靶器官。而高血压患者失眠后，第二天往往有血压升高、心率增快的症状。因此，睡眠差者应该找医生帮助调理，遵医嘱服用催眠药或助眠药，提高睡眠质量。

(新华网)

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

