

# 最新义务测血压策划书(汇总9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 义务测血压策划书篇一

按照《市、区卫生局关于开展全国高血压日 and 世界精神卫生日宣传活动的通知》的要求，区积极行动，紧紧围绕主题，组织各街办、镇(乡)联合开展形式多样、内容丰富的宣传活动，现将活动总结如下。

区卫生局根据上级各部门的要求，制定了全区的实施方案，对活动开展提出了总体要求，并作了精心布置。区疾控中心按照卫生局的总体要求，制定了《区开展“高血压日”活动的实施方案》，从技术上保证了本次主题日宣传活动的顺利完成。

10月10日上午，在区卫生局的统一安排下，区疾控中心联合仁爱和平安社区卫生服务中心共20名健康教育宣传人员和高血压防治专家，在龙泉桃花仙子中心广场紧紧围绕今年全国高血压日主题开展了大型宣传活动，将全区宣传活动推向高潮。活动现场悬挂主题标语1幅，摆放展板5块，发放以高血压防治为主的各种宣传资料3000余份，购物袋500个，免费为400人测量血压，为500余人次提供健康知识宣讲和咨询服务。龙泉广播电视台也对此次宣传活动进行了全程报道。

全区各级各类医疗机构在区卫生局的领导下，在区疾控中心的指导下，结合本单位实际开展了丰富多彩、群众易于接受的各种宣传活动。通过悬挂主题宣传标语、张贴宣传画、更换宣传专栏、设立健康宣传站，为过往人群提供咨询、血压测量、宣传单和折页发放等形式开展宣传活动。

据统计，全区各单位在今年的全国高血压主题日宣传活动中，共设立10个摊点，出动宣传车辆20余台次，出动宣传人员和高血压防治专家近50人次，接受教育人次9000余人，免费为xxxxx人测量血压、500人测量血糖，发放各种慢性病防治宣传资料达xxxxx0余份、宣传礼品1000份、摆放宣传展板40块、悬挂主题宣传标语30幅。

## 义务测血压策划书篇二

高血压病是一种世界性的常见病、多发病，严重威胁着人类健康。为此，1978年4月7日，世界卫生组织和国际心脏病学会联合会决定将每年的这一天定为“世界高血压日”，旨在引起人们对防治高血压的重视。

高血压是危害人类健康的最主要的慢性疾病。它涉及到的面很广，危害严重，现在它不仅仅是一个健康医学问题，也对社会产生重大的影响。

世界高血压联盟的主要任务就是教育与宣传，教育全民包括患者和医务人员要有一个科学的合理的生活方式，预防高血压的发生。宣传治疗高血压的重要性等等。

世界高血压联盟决定从2019年起将每年的5月第二个周末(星期六)这天定为了世界高血压日。我们国家在1989年5月12号也正式成为世界高血压联盟的盟员，也成立了相应中国高血压联盟。

世界高血压日的由来，高血压是一种全球性的常见病，世界各个国家的高血压患病率高达10%到20%，高血压不仅使患者产生头疼、头晕、胸闷等一些不舒服的症状，影响工作、学习、生活，最重要的是高血压会导致脑、心脏、肾脏等器官以及血管的病变，重的会使患者致残，致死。

高血压是危害人类健康的最主要的慢性疾病。它涉及到的面很广，危害很重，我们说不仅仅是一个健康医学问题，也可以说是对社会会产生重大的影响。在20世纪70年代以来，因为非常重视在全球范围内对高血压的防治工作，最主要的一项成果就是建立了世界高血压联盟这一组织，这一组织是由各个国家的高血压联盟小组组成的，在各个国家的高血压联盟是由各个国家的流行病学、临床各个方面的专家组成的。世界高血压联盟的主要任务就是教育与宣传，教育全民包括患者和医务人员要有一个科学的合理的生活方式，预防高血压的发生。宣传治疗高血压的重要性等等。

为了实现这一目标，为了唤起全球所有的人对高血压防治的重视，引起各个国家政治各个部门的关心和支持，因此在每年的5月第二个周末这个日期定为全球所谓的世界高血压日。中国在1989年5月12号也正式成为世界高血压联盟的盟员国，也成立了相应中国高血压联盟。中国从98年开始，在每年的10月8号为中国的全国高血压日，显示了中国政府的有关部门及中国的医务界对预防、治疗高血压的重视。

高血压是心脑血管疾病的危险因素，是最常见的心血管病，也是脑卒中和冠心病发病的最重要危险因素，被称为影响人类健康的“无形杀手”。自20世纪70年代“世界高血压联盟”成立以来，该组织对一直致力于高血压的防治工作，并把每年的4月7日定为“世界高血压日”，以更好的在全球范围内唤起人们对高血压防治的重视。

世界高血压联盟主席刘力生教授指出：家庭自测血压的目的是呼吁公众尤其是高血压患者重视自测血压，及时了解自己的血压情况，提高治疗依从性，以便更好的控制高血压。自测血压对提高高血压患者治疗的主动性，控制高血压有积极意义，对高血压的鉴别诊断，疗效评估及心血管病发生危险的预测均有重要价值。

## 义务测血压策划书篇三

按照《市、区卫生局关于开展全国高血压日 and 世界精神卫生日宣传活动的通知》的要求，区积极行动，紧紧围绕主题，组织各街办、镇(乡)联合开展形式多样、内容丰富的宣传活动，现将活动总结如下。

区卫生局根据上级各部门的要求，制定了全区的实施方案，对活动开展提出了总体要求，并作了精心布置。区疾控中心按照卫生局的总体要求，制定了《区开展“高血压日”活动的实施方案》，从技术上保证了本次主题日宣传活动的顺利完成。

10月10日上午，在区卫生局的统一安排下，区疾控中心联合仁爱和平安社区卫生服务中心共20名健康教育宣传人员和高血压防治专家，在龙泉桃花仙子中心广场紧紧围绕今年全国高血压日主题开展了大型宣传活动，将全区宣传活动推向高潮。活动现场悬挂主题标语1幅，摆放展板5块，发放以高血压防治为主的各种宣传资料3000余份，购物袋500个，免费为400人测量血压，为500余人次提供健康知识宣讲和咨询服务。龙泉广播电视台也对此次宣传活动进行了全程报道。

全区各级各类医疗机构在区卫生局的领导下，在区疾控中心的指导下，结合本单位实际开展了丰富多彩、群众易于接受的各种宣传活动。通过悬挂主题宣传标语、张贴宣传画、更换宣传专栏、设立健康宣传站，为过往人群提供咨询、血压测量、宣传单和折页发放等形式开展宣传活动。

据统计，全区各单位在今年的全国高血压主题日宣传活动中，共设立10个摊点，出动宣传车辆20余台次，出动宣传人员和高血压防治专家近50人次，接受教育人次9000余人，免费为\_\_\_\_\_人测量血压、500人测量血糖，发放各种慢性病防治宣传资料达\_\_\_\_\_0余份、宣传礼品1000份、摆放宣传展板40块、悬挂主题宣传标语30幅。

## 义务测血压策划书篇四

遗传因素对儿童高血压起着重要作用，所以，父母中任何一方有高血压，孩子也就成了重点预防对象。

### 2、避免肥胖

超过标准体重15%的肥胖儿即有患高血压的危险。国外有研究表明，50%的高血压儿童是肥胖儿。防止肥胖的措施主要是控制营养过剩和增加体力活动。高血压的哪些事建议2岁后提倡饮低脂牛奶，特别是已经肥胖的儿童。稍大儿童应限制甜食，不喝含糖高的饮料，禁含油煎和高脂肪食品，鼓励多吃蔬菜、水果和粗粮。给孩子玩耍的时间，比孩子在活动中消耗热量，避免肥胖。

### 3、防止食盐过多

在对血压偏高儿童的饮食调查中，发现60%~70%的儿童有偏爱摄食高盐、高糖、高脂肪、低钙、低镁、低维生素与低纤维素食物的特点。应从小培养孩子吃清淡饮食的习惯，成人每天食盐应低于5克，儿童则减至成人的1/3以下；选择富含钙与钾的食物，因为钙与钾都有降低血压的作用。

### 4、培养良好生活习惯

充分的睡眠，对防范高血压很有帮助，不可让孩子养成和大人一样熬夜的习惯，限制其看电视的时间。

### 5、定期给孩子测量血压

即便发现孩子血压超过正常标准，也不要大惊小怪，以免造成紧张气氛，更不可滥用降压药物。

有高血压病的家长常用自己的经验和药物给孩子治疗，这样

容易造成意外。高血压病治疗特别强调个体化，孩子又有其独特的用药特点，绝不可搬用成人的一套。应带患儿去看医生，由医生制订治疗方案。

## 义务测血压策划书篇五

一、按医嘱坚持服药，根据医生的诊断来适当调整服药剂量和服药时间。但降压并不是降得越快越好，血压下降过快不但会使病人出现头昏、乏力等体位性低血压的不适症状，还易发生缺血性脑中风。因此，高血压病人宜平稳而逐步降压。

二、主动测血压，每周至少测量三次。不要以感觉估计血压，因为每个人对血压升高的耐受性不同，有的患者血压高，却没症状，有的病人血压仅轻度升高，症状却很明显。因此，凭自我感觉估计血压的高低，往往是错误的。

三、饮食要平衡，除米面、豆类外，要多吃新鲜蔬菜和富含维生素c、钾、镁的水果。控制食量，少吃油腻。可适当多吃冬瓜、萝卜、西红柿、茄子、土豆、藕、洋葱、绿叶蔬菜、海带、香菇、木耳及猕猴桃、柚子、山楂、苹果、香蕉、梨、柑橘等，这些食物含有丰富的钾离子，可对抗钠离子对血压升高的作用，同时也起到生津润燥的作用。肉类则适当多吃鱼虾等水产品以及鸡鸭等禽类(白肉)，少吃猪牛羊肉等红肉。

四、少动怒，保持心情开朗，情绪稳定，使得心经、心包经的通畅，这在中医里就是“肝气条达”，也就是肝经比较畅通，这样血就不容易发生“堵车”。

### 五、晨起多躺10分钟

高血压患者起床应遵循“三个半”原则，即醒后平躺半分钟，坐起后保持半分钟，把腿放在床沿坐半分钟。秋季应该将平躺时间延长到10分钟，然后再慢慢坐起、下床。这样能减少

高血压病人在突然起床时引起的直立性低血压，减少血压的波动。

## 六、降压药不要轻易更换

很多患者发现在季节变化时，血压波动大，就会觉得药物不管用了，急于换药，其实这样盲目否定药物，会导致自己可信任的药物越来越少。长期对一种药物已经适应，而且有效果后，不要因为一时的血压波动，就认为身体出现耐药性需要换药。不断换药的结果就是身体需要不断适应新药，对维持血压稳定并没有好处，应该仔细寻找原因，有针对性地调整治疗方案。

### 一、用药需谨慎

秋天气温转凉，脑血管收缩，血压会随之升高，此时应及时调整降压药的剂量，控制好血压，减少脑卒中的几率。另外，因为秋天天气变得干燥，早晚温差大，早晨的温度低，使血管收缩，造成血压升高，所以有些病人会感到头晕。这时，您需要调整服药时间，在调整了服药时间后仍然经常头晕，就要做进一步的检查。

### 二、运动要适量

天气逐渐转凉了，适当做些运动是会对调节血压有好处。但高血压患者一定不要做剧烈的运动，跑步、登山这样的运动，容易使血压骤然升高，引发脑出血。可以选择散步、打太极拳等比较温和的方式，既能锻炼身体调节血压，又没有危险。

### 三、警惕鼻出血

高血压引起的鼻出血，约占鼻出血病人的40%。而秋季更是中老年人鼻出血的多发季节，这是因为中老年人血管逐渐老化，鼻黏膜中小动脉肌层弹性较差。秋季气候干燥，原本分

泌减少的老年鼻腔就显得更为干燥，加上外力如鼻干时用手揉鼻部、挖鼻孔等，容易引起鼻出血。高血压病人鼻出血预示血压不稳定，要引起高度警惕，因为这往往是中风的一种征兆。高血压伴鼻出血的中老年人应加强自我保健，在秋季应注意以下几点：按医嘱服药；要保持心情开朗，情绪安定；饮食要平衡，除米面、豆类外，要多吃新鲜蔬菜和富含维生素c、钾、镁的水果。

## 义务测血压策划书篇六

尊敬的三九脑科医院神经内科一病区全体医护人员们：

我在你们的精心治疗和无微不至的. 护理下，使我病情好转，还有些玩魔，准备打持久战。我感觉到住院如在家，每医生和护士就自己的亲人一样，我感到很温暖。如李志刚医生，反复检查我病因，问长问短，语言不通，就叫护士来做翻译；又如有一个护士量我血压，她说：“你不要乱走，我汇报医生，给你降压药……”我忘了她这句话，我和老伴下一楼吃饭了，这个护士取降压药到我病床不见我，她就穿门过巷寻找我，她见到我，她就一手抓住我手拉着就走，并批评我：“我叫你不要乱走，回去服降压药，半小时后在量血压。”她这“指责”话里，不知含有多少爱心呀！她这样关心，使我很感动，我就看她胸前的工作牌。这就是钟细妹……好人好事无法一一列举。最后让我衷心恭贺每个医护人员个个心想事成，万事如意，财源滚滚来！年老的健康长寿，中年的身体强力威猛，年轻的个个就是都白白嫩嫩，白里透红，永葆青春。

病号：李志民

2015-5-20中午。

陕西中医肝病医院：

我身患高血压肾病二年，平日除尿频尿急尿痛，腰痛外并浮肿和疲惫无力、失眠盗汗，曾在本市几个大医院多次治疗无效，在山穷水尽无疑路的情况下，见到贵院电视宣传报导，真是柳暗花明又一村，知道我的肾病有救了。

本月初，我来到贵院看病，经化验血尿++，尿蛋白+++，当即被樊立强院长收住就诊，针对我的病情，王院长以高尚的医德和精湛的医术中西医结合，并采用独创的“基因活肾逆转疗法”全方位进行治疗，在主治大夫李红医生的协同和护士长郝桂花的精心护理下，仅用了半个多月的时间，我的病情便大为好转，经化验，尿蛋白降为十一，其别指标均正常，身体感觉良好，这种奇效简直是“华佗转世”“扁鹊再生”！令人敬佩！

陕西中医肝病医院设备先进，医术精湛，服务周到，医疗规范，是身边患者的福星个首选。

在此，我和家人对肾病专家樊立强院长和李红医师的精心医治深表感谢！对贵院曾为我服务过的每位同志表示谢意！祝愿大家工作愉快，事业耿介有成！

患者 杨中华

2012年 7月 23 日

## 义务测血压策划书篇七

参加义诊的市民周先生，在测量血压时高压竟达到了200mmhg□这让他大吃一惊。“我平时没感到任何不适，很少测量血压。”不过，周先生说，既然没症状也不用吃药治疗。

话音还未落，高血压病区主任黄荣杰教授马上打断了他。“现在公众对高血压的防治存在很多误区，其中最大的就是认为没有症状就不需要治疗。”黄荣杰说，高血压对心脑肾的损害都非常大，严重的甚至威胁生命，但很多罹患高血压的人未必出现症状，所以高血压也被称为“无声杀手”。

还有很多人在治疗后血压平稳了，头不晕了，就自行停止服药。“降压药吃吃停停，导致血压波动会给心脑血管造成很大负担，最终导致靶器官出现不可逆的损伤。”黄荣杰说，高血压的并发症虽多，但只要在专科医生的指导下，通过个体化、综合性治疗，其实血压是可以控制，器官损伤是可以得到保护的。所以，确诊高血压后，就要在医生的指导下规范用药。

“而这样的趋势主要是生活方式不健康和自身健康意识不足导致的。”黄荣杰指出，吸烟、饮酒过度、高盐饮食、身体活动不足等不良生活方式，以及高脂、肥胖等，再加上现代生活节奏快，年轻人压力大，不爱运动、对健康的关注度很低，因此，高血压开始呈现年轻化趋势。

黄荣杰建议，正常成年人，如果没有高血压，至少每年要监测一次；饮食、生活习惯不佳的人，尤其要重视自己的血压。

## 义务测血压策划书篇八

高血压的注意事项有哪些？高血压是老年人普遍的问题，老年人的身体非常脆弱，所以对于高血压要格外重视，在日常生活中要多加注意，以免加重高血压，那么老年人高血压需要注意什么问题呢？老年人高血压注意事项主要有以下几点，跟小编一起来看看。

老年高血压病人的衣裤不可过于紧小，以柔软宽松为好。最好穿纯棉衣物，透气性好，既轻松，又暖和。裤带、领带不

可扎得过紧，以免引起血压波动。

老年人容易产生直立位低血压。因此老年病人在降压治疗中由平卧改为直立位而出现头晕目眩时，提示有直立性低血压的可能，要高度重视。

老年高血压患者应该严格按照老年人高血压注意事项的要求，注意自我保健，合理饮食，适量运动，并在医生指导下，坚持做到“终生服药”。这对预防和推迟并发症的发生有重要意义。

老年高血压病人饮食应注意低盐、低脂、高蛋白的原则。食盐的摄入量每日不超过10克，最好是5克以下。限制动物脂肪和胆固醇的摄入，主要食用植物油，这样不仅有利于预防动脉粥样硬化，也便于控制血压。摄入适量蛋白质，除谷物提供的蛋白质外，还应给予牛奶、瘦肉、鱼类等食品。同时，多食富含钾的食物，如蔬菜、水果，以补充维生素和调节体内电解质平衡，保证大便通畅。一定量的钾、钙摄入可降低老年人心血管系统对钠盐的敏感性，从而降低血压。

不良的情绪可使心跳加快，血压升高，所以，老年高血压病人要保持平静的心态，避免情绪激动及过于紧张。

老年高血压病人应做到起居有时，适当活动，劳逸结合，睡眠充足。有规律的科学的生活方式可以维持血压平稳；劳累过度可使血压升高，病情加重。老年人每天应保证8~9小时的充足睡眠。

药物治疗是老年人高血压的主要治疗手段。老年高血压病人应按医嘱坚持服用降压药，使血压逐步控制在正常范围内。在应用降压药物过程中，老年病人坐起、站起时，动作应尽量缓慢。

老年人高血压注意事项主要有以下几点：

注意事项一：饮食要合理。

老年高血压病人饮食应注意低盐、低脂、高蛋白的原则。食盐的摄入量每日不超过10克，最好是5克以下。限制动物脂肪和胆固醇的摄入，主要食用植物油，这样不仅有利于预防动脉粥样硬化，也便于控制血压。

注意事项二：运动要适量，睡眠要充足。

老年高血压病人应做到起居有时，适当活动，劳逸结合，睡眠充足。有规律的科学的生活方式可以维持血压平稳；劳累过度可使血压升高，病情加重。老年人每天应保证8~9小时的充足睡眠。

注意事项三：降压茶帮助降压。

芝元堂塔罗养生茶#url#可清除血液中的自由基。减少血管壁脂类及盐碱性化合物结晶，恢复血管弹性，其过程是（主要指喝降压药的朋友）先稳住血压，逐步替代降压药的位置，不让血压继续上升，然后才是逐步下降。

注意事项四：服饰穿戴要宽松。

老年高血压病人的衣裤不可过于紧小，以柔软宽松为好。最好穿纯棉衣物，透气性好，既轻松，又暖和。裤带、领带不可扎得过紧，以免引起血压波动。

注意事项五：精神要愉快，情绪要稳定。

不良的情绪可使心跳加快，血压升高，所以，老年高血压病人要保持平静的心态，避免情绪激动及过于紧张。

注意事项六：坚持服药，不得自行停药。

药物治疗是老年人高血压的主要治疗手段。老年高血压病人应按医嘱坚持服用降压药，使血压逐步控制在正常范围内。

注意事项七：重视直立性低血压。

老年人容易产生直立位低血压。因此老年病人在降压治疗中由平卧改为直立位而出现头晕目眩时，提示有直立性低血压的可能，要高度重视。

## 义务测血压策划书篇九

- 1、提高居民高血压防治意识，培养健康的生活方式。
- 2、宣传高血压的危险因素和早期症状，推广实用工具，学会自测血压，降低高血压发生风险。
- 3、提高高血压患者自我管理的知识和技能，减少和延缓并发症的发生。

1、现场咨询□20xx年10月8日上午在社区卫生服务站现场咨询并宣传高血压防病知识，同时免费测量血压。

2、字幕宣传：在滚动字幕上宣传。

3、张贴标语，并要求村社区卫生服务站张贴宣传标语。

4、出刊一期健康教育宣传专栏。

5、发放健康教育宣传资料。

肥胖是血压升高的重要危险因素。

健康体重，健康血压

保持健康生活方式，控制高血压

控制高血压，享受健康生活

普及高血压知识，减少高血压危害

控制高血压，保护心脑血管

20xx年10月8日是第19个“全国高血压日”主题是“知晓您的血压”。

高血压是心脑血管疾病死亡的最大危险因素。

防治高血压要戒烟戒酒，适当运动，清淡饮食。

本次活动卫生所健康教育科和慢病防治科负责组织实施。