

# 2023年高血压活动方案有哪些(实用5篇)

无论是个人还是组织，都需要设定明确的目标，并制定相应的方案来实现这些目标。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 高血压活动方案有哪些篇一

活动目的：

宣传高血压知识、怎样预防高血压，提高同学们合理膳食的意识。在医护人员的指导下演示高血压病人发病时的紧急处理方法。

活动时间：10月8号

活动地点：中心食堂下篮球场

活动主办单位：重庆邮电大学生物信息学院志愿部

活动协办单位：

活动对象：

活动参与人：

前期活动准备：联系校医院医护人员

联系校广播站

查找、收集相关治疗(“高血压”、“合理膳食”知识)准备演示工具、材料

申请音响设备

展览架

海报

展板

宣传单

志愿者帽子20顶(办公室借)

志愿者旗帜

座椅桌子(具体数量待定)

活动流程：1、提前安排相关人员搬桌椅、音响设备等。

2、安排相关人员布置好会场。

3、安排发传单的同学各自负责好自己的区域，主持人口头宣传“高

血压”知识，同时演示人员在医护人员的`指导下，演示高血压病人发病时的紧急处理方法。

## 高血压活动方案有哪些篇二

XXX

高血压是日常生活中出现频率极高的一个词。据统计，目前我国成人中已有2亿多高血压患者，也就是每5个人就有1人患高血压（自《人民政协报》的健康周刊第336期）。为了远离高血压，我们必须提高防患意识。引发高血压的因素有很多，

但引起我国高血压逐年增多的一个重要因素是盐的摄入量过高。今年5月17日世界高血压日的主题即为盐与高血压。因此我们可以从减少摄盐量开始着手，来降低高血压的发病率。

活动时间□xx年12月2日

活动地点：宜春学院

指导老师：廖晓明老师

活动部门：学术部病理组

- 1、让同学们了解一些高血压预防的基本知识；
- 2、让同学们关注摄盐量对高血压的影响；
- 3、通过调查问卷来了解校园内高血压现状和大学生对高血压的认知程度；
- 4、吸引一批有兴趣有智谋的同学加入到低盐限压课研活动中来。

- 1、宣传部负责做好海报和展板；
- 2、活动组负责整理好宣传资料、调查问卷和横幅；
- 3、喻鑫负责申请场地和借展板、桌椅、旗杆和照相机；
- 4、联系指导老师，并请指导老师对协会干事分别进行培训；
- 5、活动组买好签字笔和水；
- 6、学术部做好人员安排工作和联系新网。

- 1、8点前布置好场地；

- 3、由相关工作人员负责测量血压和咨询、服务工作；
- 4、登记有意愿加入限盐活动组的同学，并记录同学们提出的关于限盐的有效措施。

1、清理活动场地；

3、整理调查问卷，写出调查报告，并做好活动总结。

经费预算：宣传单6元水、水杯1元横幅5元展板、海报15元

借照相机1元记号笔1元

合计：155元

## 高血压活动方案有哪些篇三

1. 戒酒：大量饮酒使血压升高，不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。目前在饮酒的高血压患者，建议戒酒。如暂时无法完全戒酒，应尽可能减少饮酒量。
2. 保持心理平衡：长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险。应保持积极乐观的心态，避免负面情绪。必要时积极接受心理干预。
3. 控制高血压，保护心脑血管。
4. 高血压最主要的危害是导致心脑血管等重要脏器的损害，甚至危及生命，因此应积极治疗，控制血压。治疗策略包括健康生活方式和药物治疗。
5. 所有患者坚持健康生活方式。健康生活方式干预可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险(健康生活方式六部曲：限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平)。

6. 单纯生活方式干预无法达标的高血压患者，应接受降压药物治疗。

7. 预防高血压，从每一天做起：限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平

8. 限制钠盐摄入：钠盐摄入过多，高血压的风险增加，长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。我国平均食盐摄入量超过9g/日，世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日。

9. 减轻体重：超重和肥胖可促使血压上升，增加患高血压的风险，腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者减轻体重。

10. 适量运动：运动可降低交感活性、缓解紧张情绪、减轻体重，降低高血压发生风险。建议根据自身条件适量有氧运动、进行肌肉力量练习和柔韧性练习。

11. 戒烟：吸烟可增加心脑血管病风险，建议戒烟。

12. 防控血压有妙方，瓜果疏豆配杂粮。每天喝点苦丁茶，早晚运练不能忘。怡情可赏菊花园，雅致可挥洒笔墨。唱歌挥剑操舞慢，会友聊天心舒畅。“全国高血压日”祝你：心无杂念血压稳，无忧无虑长寿久。

13. 控制饮食，盐分摄入量不要太高。调节情绪，遇到烦恼事不要蹦高。爱护身体，血液舒张压不要增高。祝你平安，全国高血压日健康快乐。

14. 高血压病危害大，我们都来预防它；合理膳食要牢记，一二三四五六七：一袋牛奶二两米，三份蛋白四言句；五百克菜六克盐，七杯开水喝到底；有氧运动多锻炼，忌食烟酒是关键；心胸开阔压力小，开心快乐幸福到！

15. 我能想到最动听的祝福，就是不要让高血压这个病魔，陪着你一起慢慢变老。全国高血压日，愿你膳食营养，运动合理，尽享健康生活。

## 高血压活动方案有哪些篇四

为提高公众主动防控心脑血管疾病，自觉养成良好的健康行为和生活方式，10月8日全国高血压宣传日这天我中心隆重举办高血压日宣传活动。

大力宣传高血压预防知识，倡导健康的生活方式，提高市民对高血压病危害的认识程度，使大家免受其害。

活动主题：知晓您的血压

10月8日。

时间：2016年10月8日。

地点：\*\*镇街道

- 1、设置咨询台向过往人群宣传高血压预防知识，免费测血压。
- 2、悬挂宣传标语；
- 3、出宣传栏；
- 4、发放高血压防控知识宣传单。

## 高血压活动方案有哪些篇五

- 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。

## 二、活动时间和地点

2016年10月8日上午8.30分，县直各医疗单位(社区卫生服务中心)在万福源超市广场举办大型宣传活动，各乡镇卫生院可自行安排活动时间和地点。

## 三、活动内容和方式

组织县心血管专家到社区开展义诊咨询服务发挥社区卫生服务中心的工作优势，开展免费测量血压、发放宣传材料。组织专家开展“控制体重预防高血压”专题知识讲座，设计制作预防高血压宣传材料现场发放。邀请县卫生行政主管部门领导参加活动，邀请县新闻媒体参加活动和进行宣传报道。

## 四、活动要求

1、各医疗单位要根据《xx县20xx年全国高血压日宣传活动方案》精神积极开形势多样的宣传活动。10月8日上午8时30分，县卫生局、县疾控中心、县人民医院、县中医院、县悦来镇卫生院宣传人员要准时到万福源广场参加宣传活动。

2、各医疗单位要悬挂宣传横幅、摆放宣传图板，印制宣传单，现场设咨询台开展健康咨询活动，携带血压仪安排医务人员现场免费为群众测量血压。

3、各医疗单位要有主管领导带队参加活动，参加宣传人员要穿白服，每个单位参加人员不少于10人。