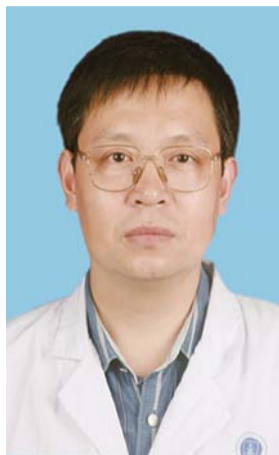


港城名医谈

# 让你的血压正常起来

## 听听烟台毓璜顶医院专家怎么说

### 专家介绍



李留东,1991年毕业于滨州医学院,医学博士。现任烟台毓璜顶医院副主任医师,副教授,硕士研究生导师。

专业方向为冠心病、心律失常、心血管病介入治疗。毕业20年来,一直从事于心血管内科临床工作,熟练掌握血管疾病的诊断及治疗,尤其在心血管介入治疗方面有丰富的临床经验,年完成心血管介入手术200余台,能熟练完成心脏起搏器安装术、冠状动脉介入手术、心律失常的射频消融术和二尖瓣狭窄球囊扩张术等。临床经验丰富,多次成功抢救危急重病人。

获省级科学技术进步奖2项、市级1项。在省级以上核心期刊发表论文10余篇。

□专刊记者 朱桂杰 于建立  
□通讯员 王靖

5月17日是第7个“世界高血压日”,世界高血压联盟主席、中国医学科学院阜外医院刘力生教授指出,目前我国成年人中高血压患病率高达33.5%。据此估计我国高血压患者人数已突破3.3亿,平均每3个成人中就有1人是高血压患者,而高血压年轻化趋势尤

其令人担忧。

高血压是一种生活中很常见的疾病,一直威胁着人们的健康。近日,记者采访了烟台毓璜顶医院心内科李留东主任。他说,高血压患者发病时会感到头痛、头晕、耳鸣、眼花、胸闷气短以及心烦等症,也有部分患者并无明显症状,但在客观上伴有血压升高的情况。这些都影响患者正常生活和学习。

## 导致高血压的几大因素

### 遗传

李留东告诉记者,有高血压家族史的人群要较正常人群患高血压的几率大得多。根据临床调查分析,有将近33%的高血压患者都是由于遗传病因素导致的。如果既有家族病史,又有不良嗜好的,更容易诱发高血压。

### 高盐

“通常,北方人患高血压比南方人多。这是为什么呢?就是因为北方人的口味较南方人重,食盐量较高。”李留东说。高盐饮食可加重心脏、肾脏的负荷。食盐的主要成分是氯化钠,但人体对钠的生理需要量是很低的,成人每天需要氯化钠约为3-5克,如摄取钠过多可造成体内水滞留,血管内压力升高,阻力增大,使心脏负荷加重,久而久之造成心脏肥大、心衰、肾功能异常等难以治愈的疾病。

### 年龄

可能平时,你很难想到,“人口老龄化”也是高血压患病的一个因素之一。但是,事实就是这样,随着年龄的增大,高血压患病率也在升高,李留东这样告诉记者。据统计,高血压患者中年龄超

过40岁以上的占很大一部分,很多中老年人十分容易受到高血压的侵害,由此可见,这是一种与高血压的发病具有紧密关系的因素,虽然高血压的侵害对象没有年龄限制,但就总人群来说,年龄每增加10岁,高血压发病的相对危险性增加29.3%至42.5%。

### 肥胖

据了解,肥胖可以使得脂肪的含量加大,对身体本身就会造成很大的负担,而且体重的增加,会对心脏造成更大的负荷。血容量的增加也会导致血管的阻力增加。所以说,肥胖对于高血压的发病有不可忽略的作用。

### 运动少 压力大

李留东说,运动锻炼的减少和平时承受的压力也是高血压患病的两个原因。现在的人们平时忙于生活、工作的奔波,不仅很少能抽出时间去进行运动锻炼,而且平时来自生活、工作、学习、社交等种种压力。学习压力,生活压力等各方面压力过大会导致体内的儿茶酚胺分泌增多,它们会引起血管的收缩,血压的升高,心脏负荷加重,从而成为引发高血压的原因。



## 年轻人也应注重测血压

高血压是最为常见的慢性病,也是心脑血管病最主要的危险因素。说到高血压,不少人认为这是老年人的疾病,年轻人不会得,但实际上,越来越多的慢性病呈现年轻化趋势,年轻人得高血压已经不稀奇。

李留东提醒,由于高血压会加大心脏病发作、中风和肾衰竭的风险,若不加控制,高血压还可造成失明、心律失常和心力衰竭。如果存在糖尿病等其它心血管危险因素,发生这些并发症的风险会更高。

现实生活中,不少年轻人不注重测量血压,甚至有的发现血压高了也不当回事,不对血压进行控制,往往造成严重后果。研究证实,改变不良生活方式可有效预防和

控制高血压,针对高血压以及其他心血管危险因素开展的预防和治疗,使心脏病死亡人数出现下降。

李留东告诉记者,既然知道了高血压的危害,我们就要采取行动。首先要进行公众指导,要让更多人知道高血压的危害;然后要采取行动,比如限盐、减重、戒烟、戒酒、多运动、规律作息时间、合理饮食、减压等;最后要定期查体。尤其是有高血压家族史的人,有遗传倾向,这样的人更要定期查体,量一下血压。血压超过140/90mmHg的人要去正规医院就医,如果确诊为高血压应该正规治疗;而正在治疗的高血压患者,血压要达标,即低于140/90mmHg。

## 日常降压小妙招

### 好习惯

#### 7小时充足睡眠

恢复正常睡眠是保证血压正常的基本因素。保持7-8小时的睡眠,尽量在12点之前入睡,适当地把晚上熬夜的工作放到第二天清晨来完成比较好。

#### 20分钟散步

无论是自己欣赏花园,还是在公园里漫步,只要把自己融入大自然中,就能使你的血压降低。这样做能立刻平息心中的紧张,包括使肾上腺也平静下来。每天20分钟就能奏效。

#### 1分钟深呼吸

情绪的变化都会引起肾上腺素急速分泌,促使血管收缩便会引起血压的升高。所以急躁发怒时请做1分钟深呼吸,同时把舌头在嘴里转3圈,这样可以消化怒气,平息急剧上升的肾上腺素,缓解血压突然急速升高的风险。

#### 饮酒25克

限制饮酒量可显著降低高血压的发病风险。每日酒精摄入量男性不应超过25克;女性不应超过15克。不提倡高血压患者饮酒,如饮酒则应少量;白酒、葡萄酒(或米酒)与啤酒的量分别少于50ml、100ml、300ml。

### 小动作

#### 5分钟用手掌轻拍东西

每天用5分钟轻拍你喜欢的人,包括你的宠物,这样就可以使你的血压降低,还可以减少你的忧虑。这样在生活中就能减少你的烦恼,所有这些都能保证你的血压安全。

#### 20分钟歌唱

用音乐赞美熟悉的东西。不论哪一种缓和的音乐都可以鼓励你。把音乐开大让声音环绕并伴着音乐放开喉咙。每天在家里唱自己喜欢的歌曲达20分钟。听音乐能让你放松,并使你的心跳变得缓慢。较长的歌曲会使你的心跳很平静,同时可以降低你的血压。

### 食疗法

#### 1片维C

多食用绿叶蔬菜,如菠菜、韭菜、芹菜等。这些蔬菜都含有丰富的维生素和纤维素,可降低人体对胆固醇的吸收。尤其是芹菜,对冠心病伴高血压病人具有降压安神的作用。即使没有时间炒菜,也要摄入含维生素C丰富的新鲜水果或者补充一片维C。

#### 2-3瓣大蒜

每天吃2-3瓣大蒜,是降压的简易办法。大蒜营养丰富,含有维生素B<sub>6</sub>和C,还含有磷、钾、碘和铁等成分。坚持服用大蒜,异常的血脂、血压等可以恢复正常。把大蒜瓣放在砧板上用刀背拍碎,以温开水冲服。此方法简单,并解决了大蒜有辣味的味道。

### 相关链接

# 妊娠高血压,胎儿的杀手

在医学逐渐发达的今天,不管是发达国家还是发展中国家,妊娠期高血压疾病仍是导致孕妇及围生儿发病和死亡的主要原因之一,约有15%妊娠的相关死因是妊娠期高血压疾病。

妊娠期高血压疾病,是妊娠期特有的疾病,包括妊娠期高血压、子痫前期、慢性高血压并发子痫前期等,李留东这样告诉记者。据统计,高血压患者中年龄超

等,胎儿可能因胎盘血管收缩,胎盘血流减少而引起窘迫。当血压过低时,由于减少了子宫胎盘的血液灌注,又可影响胎儿的生长发育。因此,如何有效控制血压显得十分重要,尤其是在怀孕以前就已确诊为原发性高血压的患者。

### 药物干预,以防为主

虽然妊娠高血压疾病的首例距今已有100余年,但由于迄今病因尚未阐明,所以治疗多以对症处理为主,如采取降压、镇静、解痉等方法。但妊娠高血压疾病一旦发病,妊娠期治疗只能减轻病

情或阻止病情发展,不能治愈,且对重度妊娠高血压疾病的治疗疗效差,往往只能终止妊娠。所以,近些年来产科工作者一直在为早期发现患者,早期治疗、预防和减少重度妊娠高血压疾病的发生进行努力。

药物方面,具有妊娠高血压疾病的高危孕妇在怀孕3个月后,可在医生的指导下,适当服用维生素E、钙剂及小剂量阿司匹林进行预防性治疗;也可服用一些中药,推迟发病时间,减轻病情,体现中医“治未病”的重要性。

患原发性高血压且在怀孕

前已用降压药者,怀孕后仍需应用降压药物。考虑到药物对胎儿的影响,不要求将血压降至正常,一般达到稳定就可以了,当孕妇血压升高到170/110毫米汞柱时,应视为急症,最好住院治疗。

此外,患妊娠高血压疾病的孕妇,其胎儿有早熟现象,条件成熟时应及时终止妊娠,准妈妈切不可为了胎儿足月分娩而一味等待,以免十月怀胎,功亏一篑。除经产妇估计短时间可自然分娩外,初产妇以剖宫产终止妊娠为宜。

