

## 高血压患者 用药需注意

很多人认为高血压药一吃就不能停,所以不能随便吃,尽量通过生活方式来降血压。潍坊市人民医院内分泌科专家表示,控制血压固然需要生活习惯的改变,但完全不用药,只适用于高血压初发、经过检查没有动脉硬化和心脏肥大的人。

### 1、该用药时就用药

很多人认为高血压药一吃就不能停,所以不能随便吃,尽量通过生活方式来降血压。专家表示,控制血压固然需要生活习惯的改变,但完全不用药,只适用于高血压初发、经过检查没有动脉硬化和心脏肥大的人。在早期发现血压高的3-6个月,允许他们以改变生活方式来降血压。如果之后血压降下来了,可以继续观察,不一定吃药。但没有降下来的,就必须坚持用药。

### 2、用药要个体化

不少高血压患者觉得看医生麻烦,看到别人用药用得好,就照着别人的方子吃。专家表示,常用的高血压药物有几类,各有优缺点,患者应根据自身状况选用药物,才能取得好的效果。

①降压药对性功能有一定影响,年轻患者宜选用血管紧张素系统抑制剂,对性功能影响最少。

②有些人肾功能不好,宜选用利尿剂,可以增强血管紧张素系统抑制剂的降压效果。

③老年人往往以收缩压高为主,而钙拮抗剂的降收缩压效果最好。

### 3、强调联合用药

吃一粒降压药不行,于是吃两粒。一些患者把单一药物加倍来吃,这样很不安全。相比较而言,联合用药效果更好,副作用也更小。

本报记者 马媛媛

## 警惕高血压的 五大危险信号

高血压总是悄无声息地损害我们的健康,早期患者并无明显的不适感,因此高血压被称为人类健康的“无形杀手”。健康专家提醒,掌握这些危险信号,及时监测血压有助于病情控制。

**眩晕** 是高血压患者出现最多的症状。可能的原因:1.血压降得太低或长期高血压导致脑供血不足,产生头晕。2.高血压可以增强脑动脉的搏动感,进而对脑组织形成冲击和振荡,引起头晕。

**失眠** 持续升高的血压可导致大脑皮层和自主神经出现功能失调,从而间接引起入睡困难、易醒、睡眠不踏实、易做噩梦、易惊醒等失眠症状。血压升高,自主神经活性增强,引起心跳加快、呼吸急促、思绪万千,也会导致入睡困难。

**耳鸣** 高血压可以导致内耳动脉硬化和痉挛,因供血不足使听觉神经功能发生退化。高血压引起的耳鸣主要表现为耳朵里会出现断断续续嗡嗡作响的声音,就像水车来回转那样低沉的声音。

**头疼** 高血压常见的症状之一,可表现为持续性钝痛或搏动性胀痛。血压过高时,内脏及四肢小动脉显著收缩,因脑部血管收缩力差,于是流入脑部的血液就相应增多,引起动脉充血、扩张,产生头疼,甚至有时引发恶心、呕吐,多因血压突然升高使头部血管反射性强烈收缩所致,可能是向恶性高血压转化的信号。

**肢体麻木** 血压波动或升高时,全身小动脉出现痉挛,造成血管舒缩功能紊乱或动脉硬化,引起肢体局部供血不足,出现四肢发麻,特别是长期患高血压得不到良好控制时,症状更明显。

本报记者 马媛媛

# 全国高血压日 远离“沉默的杀手”

本报记者 马媛媛

每年的10月8日为“全国高血压日”,而今年是第16个全国高血压日,主题为“健康心跳,健康血压”。近年来,高血压已经成为危害人类健康的主要杀手,常被称作“沉默的杀手”,其引发的心脏病和脑卒中,每年可导致全球940万人死亡。据统计,目前我国高血压患者高达2.6亿人,即每5个成人就有1人患高血压。每年心脑血管病死亡350万人,其中一半以上死亡与高血压有关。上世纪80年代,我国高血压发病率为7.7%;到了2002年,迅速上升到18.8%;而近10年,高血压的患病率增长了31%。更为严重的是,这一趋势仍会继续,短时期内不太可能出现逆转,如果再不加以控制,今后只会更严峻。

## 带你了解高血压

潍坊市人民医院内分泌科专家介绍,高血压是常见的心血管疾病,主要表现为血压的升高,并伴有头晕、烦躁等症状,高血压在我国存在“三高”和“三低”的明显特点,即患病率高、死亡率高、残疾率高;知晓率低、治疗率低、控制率低,并已出现低龄化特征。可分为两型:缓进型和急进型。缓进型亦称良性高血压,此型多见,即一般临床上常见的高血压病,病程进展缓慢,常达十年、几十年以上。急进型高血压亦称恶性高血压,比较少见,约占全部高血压病的10%,多见于青年和中年人,病程进展急速,舒张压常在130mmHg以上,病变严重,主要引起全身各脏器的血管壁发生纤维样坏死,特别是肾的血管改变尤为突出,半数以上的病人可与两年内死亡,95%的病人死于肾功能不全,预后较差。

按WHO的标准,人体正常血压为收缩压(高压)≥140mmHg和(或)舒张压(低压)≥90mmHg,即可诊断为高血压。收缩压(高压)在140~149mmHg和(或)舒张压(低压)在90~99mmHg之间为临界高血压。正常人的收缩压(高压)随年龄增加而升高,故高血压病的发病率也随着年龄的上升而升高。

## 全球1/3成年人 受高血压困扰

据世界卫生组织估计,全球约有15亿成年人正在受到高血压的影响,占全世界成年人口的1/3以上,

且这一比例随年龄增长而升高,在超过50岁的人中高达50%。可以说我国成年人当中,每三个人当中就有一个是高血压患者,控制高血压已经成了我国防治慢病的头等大事。高血压除了会引发可直接致死的心脏病和脑卒中外,还会增加肾衰竭、失明以及其他疾病危险。经常与高血压伴随出现的肥胖、糖尿病以及高胆固醇等病,也进一步增加了人们的健康风险。另外很多人误以为高血压是成人病,其实,儿童不仅会患高血压,而且并不罕见,有些孩子一出生就患有高血压。随着生活水平不断提高,儿童暴饮暴食,高盐饮食,肥胖问题日趋严重,儿童高血压患者日趋增多。

## 高血压危害表现

高血压是危害人类健康的最主要的慢性病。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。高血压易于发生于阳亢体质的患者,常见头晕目眩,急躁易怒,耳鸣心悸等。高血压对人的危害主要体现在以下四个方面:

### 1、脑血管

易于造成脑血管硬化或者痉挛,轻者可以导致头晕、耳鸣、记忆力减退、平衡能力失调;再发展可以导致脑缺血发作、腔隙性脑梗塞;重者可以导致中风、偏瘫失语甚至危及生命。

### 2、心脏

高血压患者外周动脉压力增高,心脏如果想要把血液输送出去,必须加倍做工,让左心室处于持续

的高负荷状态,导致左心室肥厚、劳损,进一步发展可以出现胸闷喘憋、活动能力受限等左心衰的表现。

### 3、肾脏

高血压可以导致肾功能逐渐减退,体内毒素不能排泄,甚至导致尿毒症。

### 4、眼底动脉

高血压可以引起眼底动脉硬化,视乳头水肿,进而出现视力下降。

## 高血压降压方法

降压是保持高血压患者器官健康,延长高血压患者寿命的唯一途径。所有高血压患者血压均应降至140/90毫米汞柱以下;对于糖尿病以及“高危和很高危”的其他患者,包括卒中后、心肌梗死、心力衰竭、肾功能不全、蛋白尿等患者,血压应降至130/80毫米汞柱以下。降压药是从不离手的,但是血压计和磁疗护腕也应不离身。特别是血压不稳定的患者,建议每天测量2~3次血压,并使用它观察自己早中晚的血压变化,避免因血压突然升高而导致心脑血管意外。

很多药物可以降血压并能预防心脏病和脑卒中的发生。高血压患者应到医院就诊,让专科医生为你制定个体化的治疗方案。高血压患者还要记住以下几点:

- 1.按照医嘱规律服药。
- 2.多数患者需要联合使用2种及以上降压药控制血压。
- 3.发生任何药物副作用,都要及时告诉你的主管医生。
- 4.服药期间要监测血压。

## 专家支招日常“控压”小窍门

10月8日是“全国高血压日”。我国高血压患者已突破3.3亿。日常控制血压有哪些窍门?潍坊市健康专家介绍了5个日常控制血压的小窍门。

**干活“慢”半拍。**工作和生活节奏长期过快会影响体内交感神经和肾上腺素分泌,使血管阻力增加,导致血压升高。所以,快中求慢,有利于预防高血压。

经常快步走。高血压患者快步

行走可使收缩压和舒张压分别降低8毫米汞柱和6毫米汞柱,效果甚至比跑步还好。最好每天步行30分钟,每周至少5天。

**听古典音乐。**意大利学者研究发现,每天听30分钟舒缓的音乐,如古典音乐、钢琴曲、模拟大自然的声音等,收缩压可降低3.2毫米汞柱;坚持一个月,收缩压可降低4.4毫米汞柱。

多吃山芋、土豆。山芋等富含钾

的蔬果有助于降低血压,西红柿、橙汁、土豆、香蕉、芸豆、豌豆、哈密瓜和葡萄干等都是富钾食物。不过,山芋含糖量较高,吃多了会刺激胃酸大量分泌,使人感到烧心。患有糖尿病和胃部疾病的高血压患者不宜多吃。

**少量饮酒。**肝肾功能不全和有糖尿病、胃病的高血压患者不要尝试这种控压方法。

本报记者 马媛媛