

2014中国高血压日主题——

“知晓您的血压”

——泰安市中心医院心脏诊疗部主任张焕轶教授访谈

2014年8月8日,国家心血管病中心发布了《中国心血管病报告2013》。报告显示,由于心血管病危险因素的流行,我国心血管病的发病人数仍在持续增加,相当于每5个成年人中就有1个心血管病患者,我国的心血管病流行趋势令人堪忧。随着生活水平的提高和生活方式的改变,心血管病已成为威胁我国人民健康的主要疾病。统计显示,我国心血管病患者人数2.9亿人。高血压成人患病率24%(约2.7亿人),糖尿病成人患病率11.6%,成人超重率30.6%,成人烟民3.56亿。每年卒中700万人,心肌梗死250万人。高血压是脑卒中和冠心病发病的主要危险因素。我国有超过半数的心血管病发病与高血压相关。

今年10月8日是第十七个中国高血压日,主题是“知晓您的血压”。高血压防治是一项社会工程,近20年来,我国高血压患者的检出,治疗和控制都取得了显著的进步。但是,我国人群高血压患者的知晓率、治疗率和控制率与发达国家相比仍非常低,特别是经济、文化发展水平较低的农村或边远地区情况尤为严重,脑卒中死亡率在农村地区已超过城市。

在高血压日来临之际,我们走访了泰安市中心医院心脏诊疗部兼心内一科主任张焕轶教授。张焕轶主任为泰山医学院硕士生导师。泰安市心血管专业委员会秘书。泰安市首批“泰山医学家”,泰安市第十一批专业技术拔尖人才。被山东省卫生厅授予“健康山东”健康大使。曾获泰安市“我心目中的十大名医”、山东省卫生系统“青年岗位能手”称号。长期担任泰安市老干部、市人大政协等机关的保健专家。先后担任中国医师协会高血压防治“春蕾计划项目”山东启动大会讲者,中国医师协会和中华预防医学会共同主办的“中国血管工程巡讲”讲者,在省内外有较高的学术威望。

问:我国人群高血压知晓率是怎样的情况?

泰安市中心医院心内一科张焕轶主任:2002年的全国居民营养与健康调查显示我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30%、25%和6%。意味着我国事实上高血压人群中不知道自己患高血压的占70%。我国现有约2亿高血压患者,其中1.4亿不知晓,知晓者中3千万未治疗,治疗者中75%未控制,形势严峻。只有知道自己的血压水平,知道自己患高血压,才能提高高血压的治疗率和控制率。

问:如何才能知晓您的血压?

泰安市中心医院心内一科张焕轶主任:要知晓自己的血压水平,必须通过测量血压的方式。年龄大于18岁以上的成年“正常血压”人,建议每2年测一次血压;对大于35岁以上的人,建议每年测量一次血压;对易患高血压的人群(血压130-139/85-89mmHg,肥胖、长期过量饮酒、有高血压家族史),建议每6个月测量一次血压。提倡高血压患者在家庭自测血压,血压达标且稳定者,每周自测血压1次;血压未达标或不稳定者,则增加自测血压的次数。坚持首诊血压测量制度,对到卫生机构就诊的患者,不管看何病,均应测量血压。建议老年人在家中自测血压,了解自己的血压水平。如果非同日三次血压测量,血压 $\geq 140/90$ mmHg,即诊断为高血压。

健康血压的定义和概念。诊室血压读数 $< 120/80$ mmHg,被定义为健康血压。提倡使用上臂式自动血压计进行有规律且规范的家庭血压测量。家庭血压测量值判断标准不同于诊室血压,家庭血压读数 $\geq 135/85$ mmHg被认定为高血压,而健康血压的读数是 $< 115/75$ mmHg。

问:高血压患者血压控制目标值都是一样的吗?

泰安市中心医院心内一科张焕轶主任:关于高血压患者的血压控制目标,一般来说降压治疗的血压目标值至少应 $< 140/90$ mmHg,120/80mmHg是我们公认的理想血压水平,若无特殊情况,应尽量使血压降到目标值。年龄 ≥ 60 岁的高血压患者的血压可以根据情况目标值为 $< 150/90$ mmHg。高血压伴慢性肾脏病、糖尿病、冠心病的血压目标值也至少应 $< 140/90$ mmHg,在能耐受的情况下,血压降低有利于保护靶器官,减少心脑血管病的发生。

问:我国有超过半数的心血管病发病与高血压相关,高血压的危害有哪些?

泰安市中心医院心内一科张焕轶主任:中国高血压患者至少2亿,每年200万人死亡与高血压有关。有超过半数的心血管病发病与高血压相关。

高血压是慢性病,血压升高对心脑血管靶器官造成慢性持续性损害,严重的引发脑卒中、心肌梗死、肾脏病。高血压是心脏病、脑卒中、肾脏病和糖尿病发病和死亡的最重要的危险因素,因心脑血管病导致的死亡占国民总死亡的41%左右。

问:高血压患者治疗注意什么?

泰安市中心医院心内一科张焕轶主任:国内外研究和实践经验均证明,控制好血压,可保护靶器官,减少心脑血管病的发生。高血压患者应认识到长期平稳有效控制高血压的重要性和必要性。长期坚持非药物治疗即改变不良生活方式和行为;长期坚持合理使用降压药。二者相辅相成,不可偏颇;更不能非药物治疗代替药物治疗。选择规范医院诊治,规范用降压药,尽量选用长效降压药,长期平稳有效控制高血压。

并注意,大多数患者需要服用降压药长期规范化治疗。降压治疗目标要达标。不盲目相信小广告或伪科学宣传。不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压

药治疗。控制血压,可以降低心脑血管病发病和死亡风险。

问:高血压是一种“生活方式病”吗?何谓健康的生活方式?

泰安市中心医院心内一科张焕轶主任:生活方式病是发达国家在对一些慢性非传染性疾病进行了大量的流行病学调查研究后得出的结论。这些慢性非传染性疾病的主要病因就是人们不良的生活方式。包括:肥胖、高血压、冠心病等心血管疾病,脑中风等脑血管疾病,糖尿病和部分恶性肿瘤。这些疾病都是现代医学还难以治愈,并严重危害人们的生命和健康。

强调健康的生活方式在任何时候,对任何高血压患者(包括正常高值血压),都是有效的治疗方法,可降低血压、控制其他危险因素和临床情况,所有患者都应采用。健康生活方式包括:①减少钠盐摄入,增加钾盐的摄入。我国是高盐饮食国家,高钠低钾是主要特点。2002年全国调查,我国平均每人每日摄入食盐12克,比WHO要求每人5克食盐高出1倍多,中国人钠/钾摄入比例比欧美国家高出一倍以上。高盐饮食是引起我国高血压和脑卒中的重要环境因素;②控制体重:多吃蔬菜和水果,少吃快餐,尽量在家中就餐,可利于控制脂肪、盐和糖的摄入量;③戒烟(任何年龄戒烟都可获益);④限制饮酒:不饮酒或少量饮酒;⑤坚持运动:维持适度的健身体力活动,可预防和控制高血压,如园艺劳动,走路,家务劳动,太极拳和游泳等;⑥减轻精神压力,保持心理平衡。

问:为何提出高血压是一种“心血管综合征”的最新理念?

泰安市中心医院心内一科张焕轶主任:新版的中国高血压诊疗指南首次提出高血压是一种“心血管综合征”,必须综合治疗。在临床应根据心血管总体风险决定治疗措施,即在治疗时不单要注



泰安市中心医院心内一科主任张焕轶

意降压,同时应关注对多种心血管危险因素(包括吸烟、血脂异常、糖尿病、肥胖等)的综合干预,这样才能有效降低死亡率。新指南强调了我国高血压与心血管风险的关联性,降压治疗能降低心脑血管病发病和死亡风险。

高血压和糖尿病是威胁我国居民健康的主要慢性病,与健康生活方式密切相关。我国已经进入慢性病的高负担期,确诊的慢性病患者已超过3亿人,因慢性病死亡占居民总死亡的构成已经上升至85%。这里说的慢病是指“心脑血管病、癌症、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等为代表的慢性病”,也是当前世界上最主要的公共卫生问题。更让人担心的是我国有将近6亿人具有一种或一种以上与慢病相关的危险因素,相当于全国有将近一半的人处于慢病的威胁中,其中将近85%的人年龄不超过65岁。

2014年8月28日国家卫生计生委办公厅就关于开展2014年慢性病系列宣传日活动发出通知:2014年9月1日是第8个“全民健康生活方式日”,宣传主题是“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”。9月20日是第26个“全国爱牙日”,宣传主题是“健康每一天,从爱牙开始”。10月8日是第17个“全国高血压日”,宣传主题是“知晓您的血压”。10月29日是第9个“世界卒中日”,宣传主题是“关注中年人的卒中风险”。11月14日是第8个“联合国糖尿病日”,宣传主题是“健康饮食与糖尿病”。号召医护人员深入基层和社区,为居民提供高血压、糖尿病等慢性病防控知识的宣传教育,开展个性化的健康生活方式指导和疾病管理。(杨思华)

齐鲁晚报·今日泰山
我们一直在你身边

我们就在你身边

新闻应该帮助别人,而不应该伤害人。如果报道做不到这一点,我们宁可放弃。

2014年,我们因你而变,让新闻更多温暖,给城市更多热量。

扫一扫,获取更多精彩内容



新闻热线 6982110 96706 (全省市话收费)

广告热线 | 6982118 发行热线 | 6982107

分类部 0538-5887601 5887602 新泰资讯部 15092830777 7210991 肥城专题部 18653881077
设计部 0538-6982105 邮箱:ding666qlwb@163.com



齐鲁晚报

今日泰山

景区六大亮点催热泰山

01-12