



每年的5月17日是世界高血压日。世界卫生组织的一项统计数据显示,目前全球有15亿人患有高血压,每年有700多万人死于高血压引发的疾病。高血压在危害人类健康的同时,也带来了沉重的医疗负担。受生活方式等多种因素影响,如今年轻人群高血压患病率正在快速增加。

治高血压,你得换个活法

本报记者 陈晓丽

山东18-69岁人群 中34%血压偏高

人类的心脏是个大泵,它日夜不停地跳动,使心脏循环往复地收缩、舒张,当心脏收缩时,其产生的力量驱使血液流经动脉血管系统,对动脉壁产生一个压力,形成的收缩压称为高压;在两次心跳之间,心脏舒张,此时测到的血压则为舒张压,也称为低压。

最为理想的血压应该低于120/80mmHg,当血容量增加或血管壁不能充分舒张时,血压就会升高。

“高血压可以分为原发性与继发性两种”,济南市中心医院心内科副主任、主任医师杜乃立介绍道,其中原发性高血压最为常见,占高血压患者的90%以上;继发性高血压本身有明确而独立的病因,血压升高只是某些疾病的临床表现,例如肾动脉狭窄、嗜铬细胞瘤和原发性醛固酮增多症等。

如果只是偶尔一次测量出血压高于正常值,并不能由此

认为患有高血压。杜乃立提醒道,在未服用抗高血压药物的前提下,经过至少3次不同日血压测量,均达到收缩压 $\geq 140\text{ mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{ mmHg}$,才能诊断为高血压患者。如果在家测量的话,则以收缩压 $\geq 135\text{ mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 85\text{ mmHg}$ 为高血压判断标准。近年来,高血压患病率呈快速增长的趋势,已成为严重威胁人类健康的世界性公共卫生问题。《山东省居民疾病与健康状况报告(2016年)》统计数据表明,2016年全省18-69岁居民高血压知晓率只有52.2%,知晓治疗率为89.9%,治疗控制率为47.6%。

据介绍,高血压的一般症状包括头痛、头晕、耳鸣、心悸等,如果只是高血压早期,这些症状通常只有在精神紧张、劳累、饮酒等情况下才会出现。对此,杜乃立提醒,高血压患者症状的轻重与血压高低不一定成正比,因为每个人对血压升高的耐受度不同,单凭靠自我感觉来估计血压高低是非常错误的,必须定期主动测量血压才行。

如今,越来越多的市民家中备有血压计,以便随时测量。杜乃立表示,在家测量血压时可以间隔1-2分钟分别测量两到三次,然后取平均值,为当时的血压水平。同时,要注意体力活动后不要立即测量,至少休息30分钟以上再测量会更准确。

值得注意的是,不同人群的血压控制目标也有区别,一味追求降低血压也不可取。杜乃立表示,我们所有普通健康人群都应该尽量将血压控制在130/80mmHg以内,65岁以上的老年人群应将血压控制在150/90mmHg以内,高血压患者应控制在140/90mmHg以内,糖尿病及肾病患者应将血压控制在130/80mmHg以内。

钟;严格戒烟限酒,甚至戒酒;保持健康的心理状态,减少精神压力;将体重控制在合理范围内。

“究竟是需要药物治疗则

没有严格的数字标准。”杜乃立表示,如果通过调整生活方式就能将血压稳定控制在130/80mmHg以内,那么可以和医生沟通,是否可以暂时不服药,反之,则必须坚持药物治疗。

药物治疗要严格遵循医嘱,通常从小剂量开始,逐渐增加剂量。“有些患者血压一降就自行停药,这非常危险,容易导致血压反弹。”杜乃立表示,曾经接诊过一位40多岁的高血压患者,收缩压有时可达到170-180mmHg,因为不够重视,服药时断时续,最后不幸由高血压诱发脑出血,送到医院紧急救治。

“正确的做法是服药后出现血压下降,可采用维持剂量继续服药,或者在医生治疗下调整药物,但是一定不要突然停药。”杜乃立说,与此同理,高血压患者也不应擅自提高服药剂量,追求过快降压,血压降得过快或过低容易导致头晕、乏力,甚至导致心脑血管事件的发生。

超重、高盐饮食及 大量饮酒是高危因素

“高血压是遗传因素和环境因素长期互相作用的结果。”杜乃立说道,遗传因素约占20%,环境因素起主要作用。据介绍,目前比较公认的高血压发病危险因素是超重、高盐饮食及大量饮酒。其中,高盐饮食是除家族史外最重要的独立危险因素。

“和很多疾病不同,高血压起病缓慢,早期并没有明显症状,有些患者甚至在发生心、脑、肾等器官损伤后才发现患有高血压。”杜乃立说道。相关统计数据也表明了这一点,2016年全省18-69岁居民高血压知晓率只有52.2%,知晓治疗率为89.9%,治疗控制率为47.6%。

据介绍,高血压的一般症状包括头痛、头晕、耳鸣、心悸等,如果只是高血压早期,这些症状通常只有在精神紧张、劳累、饮酒等情况下才会出现。对此,杜乃立提醒,高血压患者症状的轻重与血压高低不一定成正比,因为每个人对血压升高的耐受度不同,单凭靠自我感觉来估计血压高低是非常错误的,必须定期主动测量血压才行。

如今,越来越多的市民家中备有血压计,以便随时测量。杜乃立表示,在家测量血压时可以间隔1-2分钟分别测量两到三次,然后取平均值,为当时的血压水平。同时,要注意体力活动后不要立即测量,至少休息30分钟以上再测量会更准确。

值得注意的是,不同人群的血压控制目标也有区别,一味追求降低血压也不可取。杜乃立表示,我们所有普通健康人群都应该尽量将血压控制在130/80mmHg以内,65岁以上的老年人群应将血压控制在150/90mmHg以内,高血压患者应控制在140/90mmHg以内,糖尿病及肾病患者应将血压控制在130/80mmHg以内。

钟;严格戒烟限酒,甚至戒酒;

保持健康的心理状态,减少精

神压力;将体重控制在合理范

围内。

“究竟是需要药物治疗则

没有严格的数字标准。”杜乃立

表示,如果通过调整生活方式就

能将血压稳定控制在130/80mmHg以内,那么可以和医生沟

通,是否可以暂时不服药,反之,则必须坚持药物治疗。

药物治疗要严格遵循医嘱,

通常从小剂量开始,逐渐增加剂

量。“有些患者血压一降就自行

停药,这非常危险,容易导致血

压反弹。”杜乃立表示,曾经接诊

过一位40多岁的高血压患者,收

缩压有时可达到170-180mmHg,

因为不够重视,服药时断时续,

最后不幸由高血压诱发脑出血,

送到医院紧急救治。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药

剂量,追求过快降压,血压降得

过快或过低容易导致头晕、乏

力,甚至导致心脑血管事件的

发生。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药

剂量,追求过快降压,血压降得

过快或过低容易导致头晕、乏

力,甚至导致心脑血管事件的

发生。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药

剂量,追求过快降压,血压降得

过快或过低容易导致头晕、乏

力,甚至导致心脑血管事件的

发生。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药

剂量,追求过快降压,血压降得

过快或过低容易导致头晕、乏

力,甚至导致心脑血管事件的

发生。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药

剂量,追求过快降压,血压降得

过快或过低容易导致头晕、乏

力,甚至导致心脑血管事件的

发生。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药

剂量,追求过快降压,血压降得

过快或过低容易导致头晕、乏

力,甚至导致心脑血管事件的

发生。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药

剂量,追求过快降压,血压降得

过快或过低容易导致头晕、乏

力,甚至导致心脑血管事件的

发生。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药

剂量,追求过快降压,血压降得

过快或过低容易导致头晕、乏

力,甚至导致心脑血管事件的

发生。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药

剂量,追求过快降压,血压降得

过快或过低容易导致头晕、乏

力,甚至导致心脑血管事件的

发生。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药

剂量,追求过快降压,血压降得

过快或过低容易导致头晕、乏

力,甚至导致心脑血管事件的

发生。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药

剂量,追求过快降压,血压降得

过快或过低容易导致头晕、乏

力,甚至导致心脑血管事件的

发生。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药

剂量,追求过快降压,血压降得

过快或过低容易导致头晕、乏

力,甚至导致心脑血管事件的

发生。

“正确的做法是服药后出

现血压下降,可采用维持剂量

继续服药,或者在医生治疗下

调整药物,但是一定不要突然

停药。”杜乃立说,与此同理,高

血压患者也不应擅自提高服药