



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 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg,才能诊断为高血压患者。如果在家测量的话,则以收缩压 ≥ 135 mmHg和(或)舒张压 ≥ 85 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)》统计数据显示,2016年山东省18-69岁居民高血压患病率约为21%,血压偏高(临界高血压)检出率约为34%。

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。

改善生活方式是治疗的首要原则

高血压具有多种潜在危险,是脑卒中、心脏病及肾脏病最主要的危险因素。“随着高血压病情进展,血压持续升高,可导致心力衰竭、脑出血、肾功能衰竭、视网膜病变、主动脉夹层破裂等情况。”杜乃立说道,因此规范治疗非常重要。

高血压的治疗原则是坚持长期非药物和药物的合理治疗。其中,所有高血压患者都应坚持非药物治疗,即调整生活方式,并且贯穿始终。杜乃立提醒道,要控制食盐摄入量,每人每天不超过6g,减少高脂食物摄入,多吃新鲜水果和蔬菜;根据年龄和身体状况适量运动,长期坚持,但不提倡剧烈运动,每周运动3-5次,每次20-60分

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。

“究竟是否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,是否可以暂时不服用药物,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。

高考、中考来临,特别焦虑怎么办?

来心理健康大讲堂,赶走“考前焦虑”

本报济南5月14日讯(记者陈晓丽)一到大型考试就焦虑不安,考试时总是发挥不出正常水平。随着高考和中考的临近,越来越多的考生和家长紧张起来,不知道该如何做才能保持最佳状态。5月31日(周四)下午两点,本报和省精神卫生中心主办的心理健康大讲堂,将邀请山东省精神卫生中心心理专家杨楠开讲“考生和家长如何应对考试焦虑”。

随着考试的临近,不少考生内心焦虑紧张的感觉日益加剧,有的甚至寝食难安。很多家有考生的父母也为了给孩子创造更好的学习环境而费尽心思。

专家表示,其实适当的焦虑有利于考生保持应激状态,提高

大脑供氧量,保持充沛的精力。不过凡事过犹不及,如果焦虑过度,就会影响考试发挥。不仅是考生自身,如果家长为了考试过度焦虑,也会把这种情绪转化为负能量传达给孩子,影响孩子的考试心态,甚至导致发挥失常。

对考试过高的期望值,关心过度、管束过严和唠叨不休的家庭环境等都会对考生的应考状态产生影响。高考和中考马上就要来临,什么状态下的紧张属于正常,怎样又算过度焦虑?如果有过度焦虑的倾向和表现,考生和家长又应该如何应对?

为此,5月31日下午两点在山东省精神卫生中心门诊楼四楼412会议室,本报健康大讲堂特邀山东省精神卫生中心主任医师



杨楠

杨楠开讲,讲座的主题是“考生和家长如何应对考试焦虑”。

读者可关注本报官方微信公众号“齐鲁健康大讲堂”留言

报名参加,也可拨打本报热线0531-85196052、85196381进行报名。活动现场,专家还将现场解答读者的提问。本次讲座还将进行现场直播,市民可关注微信公众号“齐鲁健康大讲堂”,加客服“小爱”为好友,我们将把您拉入直播微信群。

本次心理健康大讲堂讲座地址:济南市历下区文化东路49号(市民可乘坐18路、K59路、75路、110路、123路到文化东路燕子山路站下车,文化东路路北)山东省精神卫生中心门诊楼四楼412会议室。

专家简介

杨楠,山东大学硕士,副主任医师。2005年毕业后至山东省



公众号 齐鲁健康大讲堂

精神卫生中心从事精神科临床诊疗、心理咨询工作。多年来专注于焦虑症、抑郁症、强迫症及各种儿童青少年的心理问题,临床经验丰富。曾参加“中美强迫症现代认知行为治疗培训项目”“焦虑抑郁障碍认知行为小组治疗高级培训班”“山东省首期家庭治疗师骨干连续培训项目”等培训。除了药物治疗外掌握应用心理动力性治疗、认知行为治疗、家庭治疗、团体心理治疗、音乐治疗等。

门诊时间每周五下午。

出品:健康融媒报道部
设计:壹纸工作室
本版编辑:胡淑华
编:郭传靖