

高血压诊断标准下调至130/80mmHg

新标准可能筛出更多中青年患者,越早干预治疗获益越大

11月13日,由国家心血管病中心、中国医师协会、中华医学会心血管病学分会等学术机构共同制定的《中国高血压临床实践指南》正式颁布。新《指南》将高血压的诊断标准由140/90mmHg下调至130/80mmHg。标准的调整,或使我国高血压患者数量激增,很多网友表示:猝不及防地变成高血压了……

130/80mmHg 更适合中国国情

新《指南》为何要将高血压诊断界值下调10mmHg,即由140/90mmHg改为130/80mmHg?据介绍,本次标准的调整,主要来源于我们中国人自己的流行病学数据。

华中科技大学附属协和医院心血管内科主任程翔教授介绍,血压介于“130/80mmHg和140/90mmHg之间”的人群,称作“高血压前期”人群。新的研究发现,这类既往还没被诊断为高血压的人群,多半未得到及时干预,因而存在着潜在的心脑血管病风险。

在《指南》线上发布会上,北京安贞医院赵冬教授介绍,标准的修改不仅有充分的国际和国内循证医学证据支持,而且血压水平在130—139mmHg和/或80—89mmHg的人群多为中青年,下调诊断标准体现了防线前移、加强初始预防的理念,否则将错过减少高血压导致的心血管疾病和其他疾病危害的关键时机。

《指南》制订组专家、河北省人民医院副院长郭艺芳表示,下调高血压诊断标准,能让更多人从早期阶段关注血压,进行降压,可显著减少心脑血管并发症。新标准的制定,主要是为了将防控端口前移,使更多过去“正常高值”人群被确诊,得以追踪监测、药物治疗和长期管理,越早治疗获益越大,

这将大大降低心脑血管病的发病风险和死亡风险。

中青年患者人数或将提高 如何治疗?

据2022年卫生部门统计,我国高血压人数已达到2.45亿。18岁以上患高血压的居民占27.9%。从发病原因看,高血压具有一定的遗传性,很多高血压患者有家族病史,属于原发性高血压。然而,更大比例的发病是由遗传、环境、生活习惯等因素共同作用的,属于继发性高血压。

北京大学人民医院心血管内科主任医师胡大一表示,目前,国内患有高血压的年轻患者非常多,与此关联的不健康生活方式包括缺乏运动、大量饮酒、饮食不健康、肥胖等。而焦虑、抑郁等消极情绪和心理疾病也会导致血压大起大落,这种情况下的血压不平稳,无法单靠吃降压药解决,还需要通过调控情绪来“治本”。


胡大一认为,新标准实施后,可能会诊断出更多中青年患者。他强调,对于血压值在130/80mmHg—140/90mmHg之间的中青年高血压患者,建议不一定马上用药,而是采用有效控制高血压的五大处方,即药物处方,运动处方,营养处方,精神、心理、睡眠处方,戒烟限酒处方。

郭艺芳也指出,高血压患者增多,但只有22%的人群需要服药治疗。多数人不需要吃药,只要通过积极的生活方式干预,就能使血压恢复到理想范围。据人民日报、科普中国等



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:颜莉



高血压诊断标准新变化

诊断标准

由140/90mmHg下调至130/80mmHg

高血压分级简化为2级

1级:收缩压130—139mmHg和/或舒张压80—89mmHg;
2级:收缩压≥140mmHg和/或舒张压≥90mmHg。
医生将结合1级和2级患者的身体指标和其他综合因素,进行必要的非药物干预和药物治疗。

心血管危险分层简化为“高危”和“非高危”

过去高血压的心血管危险分层为低危、中危、高危和极高危四种,现在只划分为高危和非高危。

高危患者:

- ①收缩压≥140mmHg和/或舒张压≥90mmHg者;
- ②收缩压130—139mmHg和/或舒张压80—89mmHg伴临床合并症、靶器官损害或≥3个心血管危险因素者(如吸烟、血糖异常、血脂异常、肥胖等)。

高危患者,推荐立即启动降压药物治疗。

非高危患者:

收缩压130—139mmHg和/或舒张压80—89mmHg且未达到上述高危标准者。

非高危患者可进行3—6个月的生活方式干预,若收缩压仍≥130mmHg和/或舒张压≥

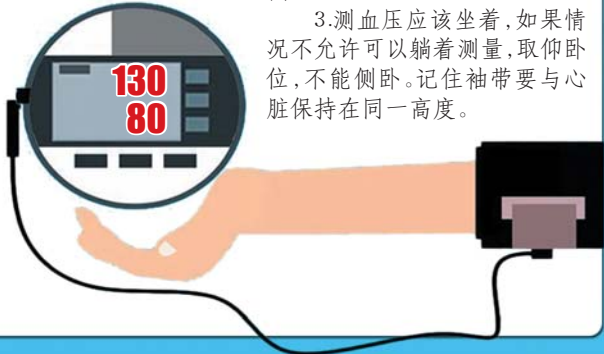
80mmHg,可考虑启动降压药物治疗。

新《指南》教你这样量血压

- 1.每天早、晚各测1次血压。
- 2.每次测量至少连续获取2次血压读数,每次读数间隔1—2分钟,取2次读数的平均值,若第1、2次血压读数差值>10 mmHg,则建议测量第3次,取后2次读数平均值。
- 3.测量血压前30分钟避免剧烈运动、饮酒、喝含咖啡因的饮料以及吸烟;在每次测量前,安静休息3—5分钟。
- 4.测量时段:
早上:服药前、早餐前、排尿后测量。
晚上:晚餐前,若错过则在睡前1小时内测量;如晚上服药,建议服药前测量。
- 5.初诊或血压未控制稳定的患者:每周至少连续测量3天血压。
- 6.血压控制良好患者:每周进行1—2天血压测量。

小贴士

- 1.电子血压计更安全可靠,水银血压计容易产生误差。
- 2.初次测血压,两只手臂都要量,以血压高的一侧为准。长期量血压者可固定一侧。
- 3.测血压应该坐着,如果情况不允许可以躺着测量,取仰卧位,不能侧卧。记住袖带要与心脏保持在同一高度。



总金额超25亿元

中国残联发布2021年度中央专项彩票公益金使用情况报告

中国福利彩票 国家公益彩票

近日,中国残疾人联合会(以下简称“中国残联”)发布了《中国残疾人联合会2021年度中央专项彩票公益金使用情况报告》(以下简称《报告》)。《报告》显示,2021年度,中国残联彩票公益金预算总金额252020万元,包括中央本级项目和转移支付项目。

在中央本级项目中,1.83亿元彩票公益金用于支持残疾人体育项目,主要用于残疾人群众性体育,备战北京冬残奥会集训和备战、参加东京残奥会,体育器材装备保障等;2623.7万元彩票公益金用于支持盲人读物出版项目。2021年出版盲文图书914种、3010万页,多媒体读物374课时,有声读物1205小时,大字读物59种、12.11万册,完成2款盲用软件、2款盲用硬件产品研发及1项硬件产品专利申请工作。此外,还

使用747.38万元彩票公益金支持盲人公共文化服务项目。

在转移支付项目中,2021年中央专项彩票公益金安排残疾人事业发展补助资金230344万元,用于残疾儿童康复救助及早期干预、困难智力、精神和重度残疾人残疾评定补贴、残疾人康复和托养机构设备补贴、残疾人学生助学、残疾人文化等方面支出。

残疾儿童康复救助及早期干预项目,共为36.3万名0—6岁听力、肢体、智力、孤独症儿童提

供人工耳蜗及助听器验配、肢体矫治手术、功能训练等服务,为2369名早期干预试点地区有需求的小龄听力、肢体等残疾儿童提供亲子同训、家长培训等以家庭为中心的早期干预康复服务,显著改善残疾儿童功能状况,不断提高残疾儿童生活自理能力,增强社会参与。

在残疾学生助学项目中,共资助31所中高等特殊教育学校(院)改善办学条件、加强实训基地建设,以提升教育质量,使更多

残疾人获得有质量的教育机会。

《报告》显示,2021年度共为349个残疾人康复和托养机构配置康复和托养训练设备,提升残疾人康复和托养能力。在残疾人文化服务项目中,扶持残疾人文化产业或非遗基地64个,继续推进9.55万户残疾人文化进家庭“五个一”项目,扶持电视手语栏目及融媒体中心建设47个,丰富残疾人精神文化生活。

(来源:中国福彩)

双色球单期井喷50注一等奖,奖金合计超2.81亿元

山东彩友揽7注一等奖,济南、青岛成大奖福地

11月13日,福彩双色球游戏进行第2022130期开奖,这也是今年双色球12亿大派奖活动的第6期开奖。当晚,双色球出现井喷式爆奖——共开出一等奖50注,单注基本奖金5228012元。由于正值双色球12亿派奖,其中35注一等奖符合派奖条件,还额外获得每注571428元的特别奖加奖,因此,当晚一等奖返奖奖金总计超过2.81亿元!

经检索,50注一等奖分落全国19省、自治区、市,其中山东7注,浙江、广东各6注,江苏5注,黑龙江、重庆、云南、四川各3注,湖南、宁夏、河南各2注,甘肃、青海、新疆、福建、江西、山西、广西、海南各1注。

本期山东中得的7注一等奖

济南市37018166彩站庆祝中出3注双色球一等奖。鲍灼/摄

中,6注为一等奖特别奖。济南中3注一等奖与3注特别奖,青岛中4注一等奖与3注特别奖。据了解,

济南彩友所中一等奖与特别奖出自一张彩票,中奖彩票出自济南市37018166号福彩站,是一张投

注额30元的自选单式票(3倍投注),中奖金额合计17398320元!

青岛大奖彩票则分落多家福彩销售站——青岛37020876号福彩站的中奖彩票为一张投注额20元的自选单式票(2倍投注),中奖金额合计11598880元;青岛37020793号福彩站的中奖彩票为一张“胆2拖8,蓝2个”的自选胆拖票,中得1注一等奖基本奖、1注一等奖特别奖、1注二等奖、16注三等奖、52注四等奖、52注五等奖、1注六等奖和1注六等奖翻番奖,中奖金额合计5884663元;青岛37021351号福彩站的中奖彩票为一张投注额为14元的“7+1”的自选复式票,中得1注一等奖和6注三等奖,中奖金额合计5246012元。

相关链接

20元即可参与 双色球12亿大派奖 单注最高可中2000万元

福彩双色球12亿大派奖活动,自2022年11月1日(双色球第2022125期)起,连续开展20期派奖。其中,一等奖特别奖派送4亿元,六等奖翻番奖派送8亿元,只要单票满足最低20元的购彩金额,即可参加活动。双色球第2022130期计奖后,奖池资金仍有16.89亿余元。根据双色球游戏规则与派奖条件,最低只需20元,彩友便有机会单注中得最高2000万元大奖。

(来源:山东福彩)