



今日泰山  
健康365

高血压除了有“三高”还有“三低”

# 好多人得高血压自己不知道

本报泰安5月19日讯(记者刘来) 5月17日是“世界高血压日”,在目前流行的所有慢性疾病中,高血压引发的心脑血管疾病是影响最广的疾病,致死率高于癌症和艾滋病。5月16日,本报空中诊室邀请到泰山医学院附属医院心血管内科副主任李元民,为我们介绍了高血压的预防和治

疗。“高血压发病率极高,我国近五分之一的成年人患有高血压。”李元民副主任介绍说,目前全世界高血压患者约有15亿人,我国高血压患者则接近2.6亿人。高血压会造成严重的后果,如包括心、脑、肾、眼睛等在内的靶器官损害,严重时可发生大面积脑出血、

主动脉夹层、脑梗塞、心肌梗塞、心衰、心律失常、肾衰等。全世界每年约有960万人死于高血压,在我国因为高血压直接或间接导致的死亡人数每年接近200万人,数据让人触目惊心。

李元民副主任告诉我们,从流行病学上来说,高血压的特点有“三高三低”。高血压的发病率、

致残率、致死率高,一旦出现严重并发症会给本人和家庭、社会带来严重的负担。但目前高血压的治疗还有“三低”,即知晓率、服药率、控制率低。“高血压的症状不特异,具有隐匿性,像心慌、乏力这些高血压的症状,其他疾病也会引起,所以知晓率低,导致了我国高血压患者难以早发现早治

疗,久而久之就会引起一系列的靶器官损害。”李元民介绍说,很多人确诊为高血压,是由于参加单位查体,或者由于其他疾病接受治疗,在医院量血压时发现的。真正因为高血压症状来医院就诊的比较少。为了提前发现高血压,建议市民应该养成定期测量血压的习惯,发现血压异常及时就诊。

李元民,泰山医学院附属医院心血管内科副主任,副主任医师、副教授。泰安市心血管学会委员,中国医药生物技术协会心电学分会会员。

1998年7月毕业于济宁医学院临床医学系,2005年7月毕业于南开大学医学院,获硕士学位。熟练掌握心血管内科常见病、多发病的诊疗,对急性大面积心梗合并泵衰竭、难治性心衰、恶性心律失常的诊治有较深造诣,擅长心血管病的介入治疗,尤其精于心脏起搏器及心脏电生理介入诊疗技术,在省级以上医学期刊发表论文10余篇,参编著作4部,获国家发明专利2项。

坐诊专家



泰山医学院附属医院心血管内科副主任李元民。本报记者 刘来 摄

## 得高血压 别等难受了再吃药

不知道该吃什么药、不难受不服药、不遵从医嘱服药、不愿意服药……李元民副主任告诉我们,很多高血压患者在治疗过程中存在误区,这也是血压难以得到长期有效控制的原因之一。李元民表示,高血压患者在治疗中要注意调整生活方式,按照“平稳、持续、达标”的原则治疗。

### 1 吃不吃药用什么药有讲究

有高血压患者在治疗时,采用别人的治疗经验,看着别人用这种药挺好,自己也买来同样的药物服用。李元民副主任介绍说,高血压治疗不能照搬别人经验。同样的药物,在不同人身上发挥的效果不同,治疗高血压要因人

而异,采取个体化的治疗方案。对于年轻高血压患者来说,最重要的是改变生活方式。多运动、减少高热量饮食、戒烟都是必要方式。对初级高血压患者来说,没必要一开始就采取药物治疗,可以先试着改变生活方式,

三个月后血压如降下来了,就不用服药,如降不下来,需要考虑药物治疗。对于血压长期偏高的患者,则需要根据本人的年龄、体质、罹患疾病等多种情况,由医生制定有针对性的药物治疗方案。

### 2 老“高血压”应按规律服药

李元民介绍,治疗高血压要坚持“平稳、持续、达标”三个原则。正常人的血压一天中呈波动变化,高血压患者尤其变化大。正常血压昼夜波动的特点是“两峰一谷”,其中“两峰”是上午6点到8点,下午4点到6点,“一谷”则是凌晨。

“平稳”原则即避免血压波动

过大,平稳降压,所以降压不追求快速降压,而是选择长效药物。服药则根据药效时间而定。降压速度要适宜。对于老年人,尤其是存在脑缺血的患者,降压速度不能过快。“持续”是指24小时持续降压,将血压长期控制在合理范围内。“达标”原则是指针对不同的人群,血压控制目标不同,比如有

严重冠心病的患者,舒张压不能降得过低,一般要求在75毫米汞柱以上。

一旦确诊为高血压病,特别是老年人,不论有没有临床症状,都要长期坚持降压药物治疗,不可将有无症状作为是否用药的依据,不可盲目自行停药,降压是硬道理。

### 3 心率超85次心血管病风险大

今年“世界高血压日”的主题是“健康心跳 健康血压”。近年来大量研究证实,静息心率增快是心血管疾病发病与死亡的独立危险因素。静息状态(休息至少15分钟)下,心率超过85次,称为慢性心率

增快,发生心血管病的风险将增加。

李元民副主任介绍说,心率过低或过高都会导致心血管事件的发生发展,需要及时干预。在现阶段,心率至少应成为心血管病患者初次就诊和随访

中被详细检测和记录的数据。高血压病常合并有心律失常,尤其是房性心律失常,比如房颤,后者可造成心功能下降及栓塞的发生,危害极大,应引起人们足够的重视。

(刘来)

### 泰山医学院附属医院 医院心血管内科

科室简介

泰山医学院附属医院心血管内科是山东省卫生厅老年病学重点学科的重点专业、医学硕士研究生授予点,泰安市首批医疗质量示范科室。现有两个病区,85张床位。设有心血管病房、CCU监护病房、心导管介入诊疗室、心脏电生理研究室、心功能康复研究室等。

科室拥有一支基础知识扎实、临床经验丰富的内科学专业医师队伍,其中有主任医师、教授4人,副主任医师、副教授9人,医学博士1人,医学硕士8人。配有多床位中心监护与自动分析诊断系统、多参数心肺功能监测系统、心脏除颤转复监测记录系统、大型数字减影血管造影机、心脏起搏分析系统、12导联动态心电图检查分析系统、心脏运动试验检查及心脏康复系统等国际先进的医疗设备。与日本、澳大利亚、中国医学科学院北京阜外医院、北京大学医学部建立了良好的合作关系,并通过Inter网实现了国内外远程会诊。

该科对高血压、冠心病、心绞痛、心衰和心律失常等病的诊治经验丰富,对急性心肌梗塞、主动脉夹层、高血压急症、严重心衰、恶性心律失常等心血管急症有较高的抢救成功率,对心血管疑难杂症有独到的见解及新颖有效的方法。

电话:0538-6236378(心血管内科一病区)6236352(心血管内科二病区)6237411(心血管内科门诊)6236379(CCU)