

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙 实习生 龚含章

高血压是国际公认的威胁居民健康的慢性非传染性疾病,其最大的危害,是对心、脑、肾、血管和眼底等器官的损害,而这些损害大都是不可逆的。抽样调查显示,山东省成人高血压患病率为22%,全省患病人数约1600万。“高血压有年轻化趋势,平均发病年龄提前了10岁。”济南市中心医院心内科副主任医师孙慧接诊的最小患者,仅有14岁。

30岁男子血压高不当回事 就诊时肾已受损需透析

“你这血压有点高啊,平时也这么高吗?”“我自己量也是高,但没当回事!”

这是济南市中心医院心内科副主任医师孙慧接诊的一位高血压患者,这位30岁的男士没工作,长期熬夜打游戏,生活很不规律,明知血压异常有一段时间了,但从来没放在心上。

直到他腿肿得影响走路了,这才来到医院就诊。一做检查发现,他已经出现蛋白尿,有了明显的肾损伤,必须透析才行。而导致这一切的罪魁祸首,就是长期被忽视、没得到有效管理的高血压。

“我就是血压有点高,又没别的症状,这也是病?”不少人得知自己患了高血压时,都会有这样的反应。其实,高血压不仅是一个独立疾病,还是心脑血管疾病的重要危险因素,使心、脑、肾、血管、眼底的结构和功能发生改变和损害,严重影响健康。

心脏是个大泵,循环往复地收缩、舒张,当心脏收缩时,对动脉壁产生压力,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。最理想的血压应低于120/80mmHg,当出现动脉粥样硬化时,血压就会升高。

如果只是偶尔一次测量出血压高于正常值,并不能认为患有高血压。孙慧表示,在未服用抗高血压药物的前提下,经过至少3次血压测量,均达到收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg,才能诊断为高血压。如果在家测量,则以收缩压≥130mmHg和(或)舒张压≥80mmHg为判断标准。

“高血压可分为原发性与继发性两种。”孙慧介绍,原发性高血压最常见,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,例如肾动脉狭窄等。

高血压患者呈年轻化趋势 发病年龄提前了10岁


抽样调查结果显示,2018年我国成人高血压患病率为27.9%,患病人数约3亿人,每4个死亡患者中就有1个死于高血压。具体到山东来说,成人高血压患病率为22%,全省患病人数高达1600万。

“近年来,高血压出现明显的年轻化趋势,平均发病年龄提前了10岁。”孙慧说,她接诊过年龄最小的一位患者,只有14岁。那是一位在校学生,学业压力比较大,因为头疼来就诊,一量血压到了150/90mmHg。年纪轻轻血压就这么高,如果不好好控制,将来发生心脑血管疾病的风险会大大增加。

血压持续升高,可导致心力衰竭、脑出血、肾功能衰竭、视网膜病变等。“和很多疾病不同,高血压起病缓慢,早期可能并没有明显症状,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。”孙慧说,每个人对血压升高的耐受度不同,有些人可能没症状,或症状轻微而未有就诊。

孙慧曾遇到过一位54岁的重体力劳动者,因为心慌憋气来就诊,一查已出现心衰、房颤和脑梗。其实,男子高血压已十几年了,一直觉得没啥大事,血压也没得到有效控制,如今心脑都受损,悔之晚矣。

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、饮酒等有诱因情况下才会出现。因此,不能仅凭自我感觉良好,就忽视了对血压的管理。



这么年轻 血压就失控了?

高血压发病年龄提前了10岁

高血压患病率

全国(2018年)	山东
高血压患病率 27.9% 约 3亿 患者 每 4 个死亡患者中就有 1 个高血压	高血压患病率为 22% 全省有 1600万 高血压患者

高血压日趋年轻化

高血压出现年轻化趋势 平均发病年龄提前**10岁**

戒烟

健康饮食 低脂低钠

限制饮酒

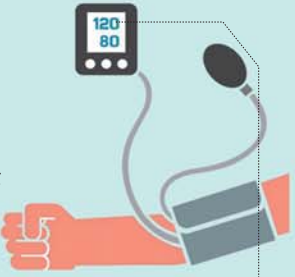
适当活动

适当减重

高血压判断标准

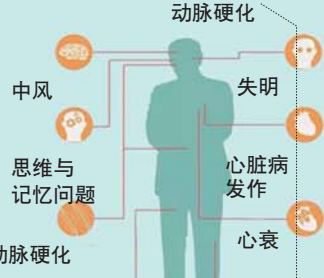
●未服用抗高血压药物前提下 至少测量3次血压 均达到收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg 才能诊断为高血压患者

●如果在家测量 以收缩压≥130mmHg和(或)舒张压≥80mmHg为判断标准。



高血压的危害

●每升高**10mmHg**收缩压 亚洲人群脑卒中与致死性心肌梗死风险分别 增加**53%和31%**



超重、高盐饮食很危险 可适当进行有氧运动

将血压控制到目标水平,可使心血管发病率降低30%,脑卒中发病率降低40%。如果中断服药,血压会再次升高,可诱发心肌梗死、卒中。据介绍,收缩压每升高20mmHg或者舒张压每升高10mmHg,心脑血管并发症风险翻倍。每升高10mmHg收缩压,亚洲人群脑卒中与致死性心肌梗死风险分别增加53%和31%。

不同人群血压控制目标也不同,一味追求降低血压也不可取。“尤其是对80岁以上老年人来说,将血压控制在不超过150mmHg就可以,以免血压过低造成脑供血不足。”

孙慧说,健康人应尽量将血压控制在130/80mmHg以内,65岁以上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。

高血压的治疗原则是坚持长期非药物和药物的合理治疗。“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。”济南市中心医院心内科副主任医师杜乃立表示,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做有氧运动,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。

“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。”杜乃立表示,药物治疗要严格遵循医嘱,血压一降就自行停药,非常危险,容易导致血压反弹。他曾接诊过一位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,最后由高血压诱发脑出血,送到医院紧急救治。

孙慧提醒,高血压早发现至关重要,建议每天测量一次血压,实现早期发现、早期评估,早期干预、早期治疗的科学流程,使高血压的严重并发症减少到最低。

春季长高正当时 按按这几个穴位

春天是大自然阳气升发、万物萌生的季节,也是儿童生长发育最快的时节,尤其是3-5月,身高的增长速度是秋季的2-2.5倍。那么,我们如何帮孩子不负春光放肆生长?山东省中医药研究院附属医院中医小儿推拿门诊医生王莉向大家介绍了促进春季长高的几个关键穴位:

按揉百会

每日一次,每次按揉50下。此穴归属督脉,人体位置最高的穴位,可激发阳气,改善大脑血液循环,促进生长激素的分泌。

补肾经

从小指指根推到指尖,每日一次,每次推100次。强筋健骨。

按揉足三里

每日一次,每次按揉150下。“常揉足三里,胜吃老母鸡”,调理脾胃、补中益气、强身健体。

按揉涌泉

每日一次,每次按揉100下。涌泉穴是肾经的第一个穴位,滋补肾脏精气、强身健体。

试试捏脊

每日一次,每次7-10遍。后背正中线,捏脊可以激活全身的生长机能,振奋人体阳气,调整脏腑功能。

另外还要注意以下几点:1.合理的饮食,①补充蛋白质:多吃鸡蛋、鱼虾、奶制品、豆制品等食物。②补钙:多吃奶制品、芝麻、海产品等含钙多的食物,少吃甜食。

2.充足的睡眠:生长激素的分泌夜间是白天的3倍。

3.适当户外运动:经常参加户外运动的孩子比不爱运动的孩子,平均能高出5-7cm。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广



按揉百会



补肾经



按揉足三里



按揉涌泉



扫二维码或加微信337170880 获取更多健康资讯。