



# 血压“高高在上”怎么办？

## 药物治疗、生活方式改善缺一不可

### 编者按

为提高广大群众对高血压危害性的认识，动员全社会参与高血压预防和控制工作，普及高血压防治知识，增强全民的自我保健意识，我国自1998年起，将每年的10月8日定为全国高血压日。

高血压是健康的“隐形杀手”，并且容易引发多种并发症。高血压容易“盯上”哪些人群？如何才能有效地预防和治疗高血压？高血压患者平时需要注意哪些事项？9月30日，记者采访了聊城市人民医院心内科主任医师王英丽。

文/图 本报记者 吕晓磊

9月30日上午8时，聊城市人民医院心内科门诊外的几排座椅上，坐满了等待就诊的患者。该院心内科主任医师王英丽告诉记者，在她以往接诊的患者中，约80%的患者有高血压，包括在其他疾病的基础上伴有高血压。

高血压已成为威胁人们健康的最常见慢性病之一，是引起心脑血管疾病的主要危险因素。

### 没感觉未必血压不高

血压升高时会有头晕、眼花、耳鸣等症状，因此，很多人只有在出现这些症状时，才会关注自己的血压。

实际上，很多高血压患者早期并不一

定能感觉到不适，而且高血压对心、脑、肾等器官的损害是缓慢、长期且持续的，如果血压一直得不到有效控制，这种损害就会一直存在。

王英丽告诉记者，高血压患者是一个庞大的人群。《中国心血管健康与疾病报告2021》显示，我国心血管病患病率处于持续上升阶段，患有高血压的人数为2.45亿。但是，与高血压患病率高、致残率高和死亡率高的“三高”对应的却是“三低”，即低知晓率、低治疗率和低控制率（低达标率）。

高血压并不是一个以临床症状为主的疾病，即使患有高血压，患者可能也没有症状。与此同时，随着高血压发病的年轻化趋势，每年新发的高血压病人数量庞大，而有些患者往往不知道自己患有高血压，等发现时已经引起了并发症。

“相当一部分高血压患者不知道自己患有高血压。”王英丽表示，尤其是农村居民，由于缺乏常规性体检，很多人不知道自己的血压水平，因此，常规性的体检对每个人来说都尤为重要，因为即使身体没有任何不适，也不意味着血压不需要关注和管理。

### 坚持控制很重要

来自东昌府区堂邑镇的患者王学文（化名）被医生诊断为冠心病。“这是一名高血压患者，血压没控制好，引起了并发症。”王英丽透露，血压稍稍稳定后就拒绝服药的高血压患者不在少数，甚至有些患者服药“跟着感觉走”，有症状的时候就服药，一旦没有症状就停药。

“患者没有充分认识到高血压的危害

性，等到身体有明显症状时，出现脑出血等严重后果的概率就高了。”王英丽指出，有些高血压患者服药后，血压会下降到正常范围且能维持一段时间，但这并不意味着血压持续稳定了，可能还会再次上升。药物治疗要长期坚持，不能今天吃了药，感觉血压降下来了，第二天就不吃药了，血压波动对身体的危害更大。患者是否继续服药，需要医生根据血压水平综合评定，切不可擅自停药。

### 高血压患者未必终身用药

那么，是不是高血压患者一旦开始服药，就必须终身服药呢？王英丽说，不一定。

“比如由喝酒、熬夜、劳累等因素导致的临时性的高血压，如果患者生活方式改善了，血压降到了正常范围，是有可能停药的。”王英丽指出，对于高血压的治疗，最重要的是改善生活方式，其次才是使用药物控制。

一些高血压患者用药一段时间，将血压降至正常范围后，如果生活方式也改善了，比如戒烟戒酒、减少盐的摄入、减轻体重、注意休息、不熬夜等，是有可能停药的。

但王英丽也强调，高血压的发病，受生活习惯及遗传等诸多因素的影响，并不是所有的患者都可以通过改善生活方式控制住血压。

总的来说，生活方式的改善是治疗高血压的基础，单纯的生活方式干预不能有效控制血压升高的患者，还是应当及时接受药物的干预和治疗。



王英丽正在问诊

## 防控高血压，这些事情你要知道

本报记者 吕晓磊

高血压是可防可控的，监测血压是唯一可以及时发现高血压的方法。

### 高血压容易“盯上”这些人群

聊城市人民医院心内科主任医师王英丽表示，高血压不是遗传病，但受遗传因素的影响，建议有家族病史的人，定期进行血压监测。

另外，肥胖、血脂血糖指数不稳定、长期吸烟酗酒、工作压力大的人群，是高血压的“危险人群”，要注重对血压的管理。

长期高盐饮食，是导致高血压的重要原因之一，也是最容易纠正的因素之

一，建议普通人群每日的盐摄入量控制在5克以内。

如果发现高血压苗头，要及早治疗。自觉养成健康的生活方式，注意饮食清淡，限盐，保证睡眠，控制体重，戒烟酒，合理运动。

### 把血压稳定在良好状态

对于高血压患者来说，把血压稳定在一个良好的状态，可以有效减少并发症的发生。目前，我国对高血压的诊断标准是，收缩压 $\geq 140$ (mmHg)和(或)舒张压 $\geq 90$ (mmHg)时即为高血压。

王英丽强调，诊断标准并不是理想的血压范围，除了妊娠期高血压的孕妇和老年人这两个特殊人群，对于大部分高血压患者来说，130 / 80mmHg才是最佳的降压目标。

### 科学监测血压

要在相对安静的环境下测量血压，因为情绪激动等因素会造成血压波动，导致测量结果不准确。诊断高血压时，建议非同日至少测量两次血压。除了在诊室监测血压，还应该重视家庭血压监测和动态血压监测。

医生一般会综合诊室外和诊室内血压的测量结果进行诊断，王英丽解释，这是因为在“白大衣效应”下，患者在诊室里会紧张，测量结果也会偏高。

## 高血压不是中老年人的专属疾病

本报记者 吕晓磊

很多人潜意识里认为，只有中老年人才会患高血压，但事实并非如此，高血压患病人群越来越年轻化。

18岁的小超（化名），食量大，尤其爱吃含油脂高的食物，是一个体重接近100公斤的小胖子。小超体检时发现自己血压较高，到医院经过一系列检查后，医生确诊其患有高血压。“平时爬到4楼就会出虚汗，以为是天气热和自己太胖的缘故，就医后才知道，自己这么年轻就患上了高血压。”小超坦言。

“近几年来，高血压的患病人群越来越年轻化，甚至不乏未成年人。”聊城市人民医院心内科主任医师王英丽表示，年轻人往往忽视自己的血压管理，认为自己还年轻，高血压和自己没有什么关系，很少去医院或者诊所测量血压，即使患有高血压也不知道。

更令人忧心的是，有些年轻人知道自己患有高血压，由于高血压对其身体造成的危害并不明显，所以并不在意，更不采取管理和治疗措施，生活中熬夜、酗酒等不良习惯也未得到改变。这些放任自我的行为导致的后果是，年轻人由高血压引起的并发症高于中老年人由高血压引起的并发症。在王英丽看来，高血压对每个人来说都是不可忽视的疾病。

“现在很多孩子爱吃高油、高糖的不健康食品，甚至含有激素的垃圾食品，这些食品都有可能引起血压的升高。”王英丽说。因此，王英丽特别提醒家长，一定要让孩子从小养成健康、绿色的饮食习惯，远离垃圾食品。

“如果家长发现孩子血压高，一定要及时就诊，需要首先排除是否有肾动脉狭窄等先天性的因素和肾脏疾病，早发现、早诊断、早治疗、早康复。”王英丽说。

## 聊城市疾控中心开展全国高血压日主题宣传

本报讯（通讯员 钱兆璐）10月8日，聊城市疾控中心在东昌府区兴业社区开展了全国高血压日“血压要知晓，降压要达标”主题宣传。

本次活动通过悬挂主题横幅、发放宣传材料、测血压、现场咨询等方式，向居民普及高血压防控知识，让居

民进一步了解高血压的危害以及如何养成健康的生活方式预防高血压。

活动中，工作人员共发放宣传册和宣传单800余份、宣传无纺布包300余个、限盐勺500余个，接受咨询300余人次，免费为100余名居民测量了血压。

