

今年“世界高血压日”主题:知晓您的血压 超半数高血压患者没症状 低龄化趋势明显,不少中小學生也患有高血压

半数以上高血压患者无症状,提倡“全民测血压”

5月17日是第14个“世界高血压日”,今年主题:知晓您的血压。昨天上午,河南省人民医院在门诊东区举行大型义诊,向公众宣传普及高血压防治知识。

相关调查显示,我国成人高血压患病人数达2.45亿。也就是说,每4个成人中就有1人患高血压,同时,处于健康血压值与高血压之间的高血压前期患者高达4.35亿人。河南作为人口大省,高血压人数超过2000万。而约有一半以上的高血压患者没有症状,容易耽误治疗。高血压是心脑血管疾病死亡的首位危险因素,正确地认识和防治,至关重要。记者 邢进

作为一种心血管综合征,高血压具有高致残高致死率的特点。河南省人民医院高血压科主任刘敏说,有一半以上的高血压患者没有症状,而“以症状为导向的就诊模式”是中国老百姓看病

特点,没有症状就不来就诊,这导致很多高血压患者来就诊时已经发生严重心脑血管事件或到了尿毒症期。“所以世界高血压联盟将今年高血压日的主题定为‘知晓您的血压’”。

刘敏表示,高血压低龄化发展趋势较为明显,以前主张的35岁以上人群要定期测血压已经不适用,“我们临床中发现不少中小學生也患有高血压”,因此要提倡“全民测血压”。

自测血压,咋选择仪器、体位、时段?

无论对于健康人群,还是高血压患者,日常家庭自测血压都是非常必要的,那么如何正确地测量血压呢?

刘敏说,第一,要选择经过认证的血压测量设备。人们通常会认为,手动汞柱血压计比电子血压计准确,刘敏说:“这是一个认知误区,建议不要

使用水银血压计,因为汞易造成污染,另外水银血压计的测量患者不易掌握,所以我们通常推荐经过认证的电子血压计。”

第二,要处于安静的环境下,测量时不要说话。

第三,采取坐位,选择有靠背的椅子,

测量血压的手臂与心脏位置保持齐平,双脚要与地面接触,特殊病人测量,也可以选择躺着。

第四,最好在早上排完大小便、吃药前测量,和晚上吃饭前测量,也可以在方便的时候测量。

1 高血压诊断标准

2010年《中国高血压防治指南》将高血压诊断标准定于 $\geq 140/90$ mmHg。

2 高血压危害

高血压如果没有得到很好的控制,可能引发冠心病、脑卒中、脑梗死、心衰、肾衰、尿毒症、眼底动脉硬化等疾病。

3 高血压诱因

1.多盐 食盐是高血压催化剂。研究表明,每人每天增加2克食盐摄入,可导致血压升高1~2毫米汞柱。

2.肥胖 体重指数(BMI)每平方米每增加1千克,高血压的患病率增加16%。体重每增加4.5千克,收缩压可增加4毫米汞柱。

3.吸烟、酗酒 吸烟是高血压的危险因素之一。尼古丁直接作用于循环系统,使心跳加速,血管收缩,血压升高。对于吸二手烟的人来说,他们的健康受危害程度不亚于主动吸烟者。长期大量饮酒也可使血压升高。

4.精神压力 精神应激在高血压的发病中起着煽风点火的作用。长期在应激的环境中生活,或者长期处于高度紧张状态中,或者受不良情绪的影响,都为血压升高推波助澜。

4 服药误区

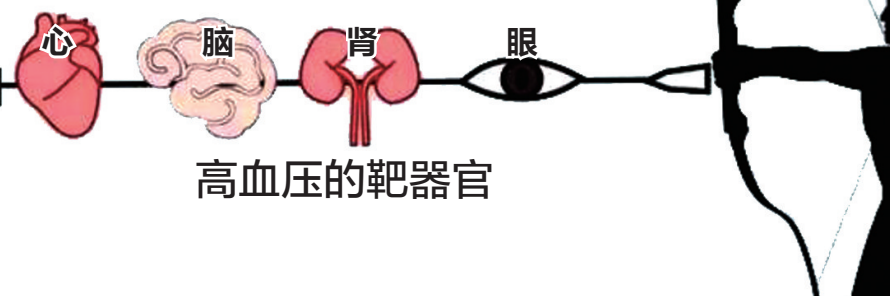
误区一:药物“伤肝肾”,能不吃就不吃,能少吃就少吃

所有药品正式上市前,必须经过一系列临床试验,不要被药物说明书上所列的药物不良反应“吓到”,药品被允许上市,说明不良反应对人体影响小,或发生率极低,是安全的。

吃高血压的药物发生不良反应的危害,远小于不吃高血压药引发心梗、脑梗等危害。患者要遵医嘱规律服用降压药物,发生可能的药物不良反应时,及时告知医生,调整用药,避免自行停药。

误区二:有症状才服药,或吃着药没有症状就不监测血压

高血压被称为“无声杀手”,多数患者没有任何症状,不能根据症状有无决定是否服药。有的患者仅在出现头痛、头晕等症状时才服用降压药,一旦症状消失就停药;还有些人倒是能够坚持长



高血压的靶器官

期服药,但吃上一种药后几乎从不监测,这都是不对的。

高血压的治疗原则之一是长期平稳降压,建议首选长效药物。还要定期监测血压,及时调整用药。

误区三:害怕高血压用药一旦用上就得一辈子服药

高血压用药确实是长期的,除非是有明确原因的高血压(比如肾血管狭窄),原发性高血压不可能治愈,终身服药,将血压控制在理想水平,最大程度降低并发症发生的可能性,就是最好的治疗,这不是“药物依赖”。但并不是一天都不能停,遇到天气冷热变化,血管收缩舒张,可及时增减药物,应该注意监测血压,定期看医生调整用药。

误区四:血压突然升高,舌下含服心痛定等短效药物快速降压

有的病人在偶尔出现突然的血压升

高时,比如收缩压超过200mmHg,会非常紧张,往往服用快速降压的药物尽快把血压降下来,比如舌下含服硝苯地平片(心痛定)。而实际上这对病人而言可能是危险的,应该禁忌,原因是舌下含服心痛定时,药物经过舌下静脉直接吸收入血,血药浓度迅速增加,可能导致血压短时间内急剧下降,有些患者就可能出现脑供血不足等症状。在此情形下,应该尽快就医,自行在家用药是不安全的。

误区五:盲目相信单方、保健品

民间传说的许多治疗高血压的单方和保健品、降压仪器,基本无确切疗效甚至还有严重的毒副作用,不可盲目选用。

患者应去正规医院,经过高血压专科医生,做必要的检查、评估后,再确定长期的治疗方案。

本版内容除署名外,据新华网、河南省人民医院官微等整理