

诊断界值从140~90下调到130~80 高血压“调”出的新患者,需要吃药吗



11月13日,《中国高血压临床实践指南》发布。新版指南推荐将我国成人高血压的诊断界值由收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg下调至收缩压 ≥ 130 mmHg和/或舒张压 ≥ 80 mmHg。新的诊断界值虽然只下调了10mmHg,但却意味着中国将多出数亿高血压患者,因此立即引发了全社会的关注和热议。此次高血压诊断界值下调有何意义?处于新旧诊断界值区间的新增高血压患者需要药物治疗吗?日常应注意哪些事项?郑州市二院全科医学科、高血压科主任、主任医师董艳丽对此进行了详细解读。
正观新闻·郑州晚报记者 邢进

临床历年来以新标准作为患者血压控制目标

作为长期从事高血压临床诊疗和健康教育的专家,董艳丽对此次高血压诊断界值下调毫不意外,“首先,对于我们内科、心内科等专业的临床医生来说并不感到惊讶,长期以来,我们都知道高血压诊断标准下调是迟早的事”。2017年,美国AHA指南已经把高血压的标准定为 ≥ 130 mmHg/80mmHg,我国虽然没有立即执行该标准,但是历年来在临床上很多病人的血压控制目

标就是要降到130mmHg~80mmHg以下,比如高血压合并糖尿病患者、高血压合并心衰的患者、高血压合并肾脏功能不全的患者等。

高血压诊断界值标准下调的意义之一,就是需要更多的高血压患者,包括普通人群,都要提高对高血压的认识,“血压目标值不能仅仅停留在140mmHg~90mmHg,应该降得更低一些,从而带来长期的健康收益”。

简化高血压危险分层有助更早发现、更快干预

另外,新版指南的发布,使得高血压的危险分层更为简化。董艳丽表示,在新版指南发布前,临床将高血压危险分层分为低危、中危、高危、很高危四个层级,而新版指南发布后,这一分层简化为非高危和高危两个层级,这有助于简化患者心血管病危险分层且满足制定启动降压治疗决策的需要。

据悉,收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg者、收缩压130~139mmHg和/或舒张压80~89mmHg伴糖尿病、心衰、肾功能不全、靶器官(眼底、心、脑、肾)损害或 ≥ 3 个心血管危险因素者为高危层级患者;收缩压130~139mmHg和/或舒

张压80~90mmHg且未达到上述高危标准者为非高危层级患者。

新版指南危险分层为高危的患者立即启动降压药物治疗。危险分层为非高危的患者,可进行3~6个月的生活方式干预,若收缩压仍 ≥ 130 mmHg和/或舒张压 ≥ 80 mmHg者,可考虑启动降压药物治疗。

“高血压是中老年人的常见疾病,也是影响大众健康的主要因素之一。”董艳丽认为,诊断标准的降低,有利于高血压以及心脑血管疾病的早发现、早干预。同时,该标准的下调也说明我国已经进入对国民健康关注度更高的大健康、大卫生时代。

专家建议 非高危高血压患者这样饮食和运动

非高危高血压患者如何改善生活方式?董艳丽建议,首先要调整饮食,日常坚持低盐低脂高钾高纤维素饮食。其次要进行适当的运动,“大量临床研究证明,运动对于降压的效果立竿见影”,新版指南推荐,高血压患者坚持每周5~7次,每次30~60分钟有氧运动。由于身体原因无法完成上述推荐量

的高血压患者,应根据自身情况尽可能地增加各种力所能及的身体活动,适合高血压患者的有氧运动包括快走、慢跑、游泳、自行车、健身操、跳绳等。最后,要规律作息、健康生活,不能熬夜,戒烟限酒,减重减脂。此外,情绪波动对血压的影响也非常大,患者要注意调整情绪,懂得释放压力。

糖尿病呈年轻化趋势,隐蔽性强 警惕“糖”衣炮弹

国际糖尿病联盟发布的数据显示

2021年

全球成年糖尿病患者
人数达到

5.37亿

相比 2019年

糖尿病患者增加了

7400万

增幅达16%

据国际糖尿病联盟推测

到2045年这一数字将达到7.83亿

新华社发

11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题为“教育保护明天”。近年来,全球糖尿病患者持续增加,我国糖尿病患病率也显著增加且有年轻化趋势。相关专家认为,糖尿病隐蔽性强、年轻人群易忽视,应持续提升公众对该疾病的知晓率和正确防治知识普及教育,使公众远离“糖衣炮弹”侵袭。

专家介绍,我国糖尿病患病率显著增加,2015年至2017年的数据显示我国糖尿病患病率为11.2%,目前还在增长中。

专家提示,糖尿病典型症状是“三多一少”,即多饮、多食、多尿,体重减轻。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种器官,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭。糖尿病应尽早诊断,对预防或延迟并发症、避免过早死亡和提高生活质量至关重要。

北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰介绍,糖尿病在我国不同地区患病率有较大差异,经济发达地区高于不发达地区,城市高于农村。另外,我国未经诊断的糖尿病患者比例较高,而且糖尿病的知晓率、治疗率和达标率均处于较低水平。

“大量摄入高热量食品和各种高糖分饮料,运动量不足,作息不规律等不良生活方式都有可能导致糖尿病的发生。”刘冰说,研究显示,超重人群糖尿病患病率显著增加。这是因为肥胖患者更易产生胰岛素抵抗,导致胰岛功能受损。另外,随着年龄的上升,人体对胰岛素降糖作用的敏感性会降低,也会导致患病风险增大。

专家建议 糖尿病患者要“管住嘴、迈开腿”

运动是天然的降压药,要“管住嘴、迈开腿”。胰岛素要发挥降糖的作用,需要肌肉的协助。肌肉中有肌糖原,肌肉一运动,肌糖原就把食物转化的血糖消耗了,所以血糖就会降下来。

另外有一些防治误区需要关注。刘冰提示,许多人认为吃了降血糖的药物后就可以随意吃喝,这是非常错误的认识。一定要均衡搭配,多运动,减少高糖、高热量食物的摄入,控制好体重。此外,患者应在专业医师指导下规范使用降糖药物,切勿自行盲目减药或停药,否则治疗效果将大打折扣。

据新华社