



世界高血压日

高血压,最常见慢病之一,人们再熟悉不过。数据显示我国成人高血压患病人数估计超过2亿。但是,在认识和防治高血压方面大众仍存在不少误区。

今日是世界高血压日,希望这些来自业内专家的建议能帮助你远离高血压的困扰。

这些建议 助你远离高血压困扰

哪些人容易患上高血压?

高血压是以血压升高为主要特点的全身性疾病。国家卫生健康委提示,在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,可诊断为高血压,并开始生活方式干预和药物治疗。

“血压的个体差异受个人体质、疾病、精神心理状态等因素影响,一些遗传基因也可能使某些人更易患上高血压。”国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院高血压中心副主任马文君说。

值得关注的是,近年来高血压患者中不乏年轻人甚至儿童青少年的身影,不健康的生活方式往往是致病元凶。

“老年人高血压多为单纯性收缩期高血压,与动脉硬化等生理变化相关;而年轻人高血压多表现为收缩压和舒张压都升高,或单纯舒张压升高,这主要与生活方式、饮食习惯及工作压力有关。”马文君说。

专家表示,长期处于高强度或高精神压力工作环境的人群,或是长期偏好高盐高脂饮食、缺乏运动、熬夜、过度饮酒吸烟的人群,都相对容易患高血压。超重、肥胖和遗传等因素则可能增加儿童青少年患高血压的风险。

马文君提醒,年轻人最好定期检查血压。如果出现持续头晕、头痛、心悸、胸闷,视力模糊或下降,鼻出血等症状,表明可能患上了高血压,应当及时就医。

得了高血压就离不开降压药吗?

有人认为,一旦确诊高血压,就再也无法摆脱降压药,其实也不尽然。

中南大学湘雅医院副院长刘龙飞介绍,90%以上患者患的是原发性高血压,其病因不明,尚难根治,但大部分能被控制;其余是继发性高血压,由其他疾病引起,查出其原发病灶便可针对性治疗,令血压得到控制或回到正常范围。

专家普遍认为,生活方式干预是防治高血压的关键。

中国中医科学院西苑医院心血管一科副主任医师郭明说,血压值在150/100mmHg以下的轻度高血压患者相对容易摆脱药物:“部分患者在吃药的同时坚持低盐饮食、控制体重等良好生活习惯,血压会越来越好,甚至最后不吃药血压也能恢复正常。”

中南大学湘雅三医院心血管内科主任医师曹宇说,新发高血压患者尤其是年轻患者,若血压未超过160/100mmHg,且无明显症状、未合并任何心脑血管疾病,其高血压主要由肥胖、不良生活习惯等因素引起,通过改善生活方式,血压有可能回归正常。

《成人高血压饮食指南(2023年版)》建议,成人高血压患者要增加富钾食物摄入,清淡饮食,少吃含高脂肪、高胆固醇的食物;多吃含膳食纤维丰富的蔬果;摄入适量的谷类、薯类;适当补充蛋白质,可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源。

此外,专家还建议,高血压患者和血压正常高值人群要坚持运动,维持健康体重,戒烟限酒,减轻精神压力,定期监测血压,做好自我健康管理。

这么多降压药,你用对了吗?

降压药种类繁多,临床上会根据患者的病因、血压升高程度、危险因素、靶器官损伤、合并症等具体情况,使用不同类型的降压药物。

专家表示,长期控制血压建议使用长效降压药,以避免血压波动;对于血压急剧升高的患者,有时需要临时使用短效降压药,以便更快、更强力地控制血压;而复方制剂是通过不同类型的两种降压药物联合治疗,使用简便,能够增强患者依从性。

马文君提醒,血压波动是正常的生理现象。不同的降压药物作用时间不一,如果患者擅自减量或停药,可能导致血压再次升高,出现波动,反复如此会增加心脑血管疾病的风险。

此外,对于芹菜、大蒜、山楂等坊间流传的天然“降压药”,专家表示,这些食物确实含有降压成分,研究也表明这些成分在实验动物身上会产生一定的降压效果,但高血压患者要想降压,不能仅凭这些所谓的“餐桌上的降压药”来实现。

可以试一试

治疗高血压,中西医各有优势

治疗高血压可充分发挥中医和西医各自优势;对部分患者而言,中西医结合治疗效果更佳。

中国中医科学院西苑医院心血管一科副主任医师郭明介绍,中医将高血压归于眩晕、头痛的范畴,认为其病机主要为:先天禀赋不足、情志失调、饮食不节、过度劳逸等因素导致机体阴阳平衡失调。

“治疗高血压,中医和西医各有优势。”郭明说,西医治疗通过西药直接作用于血管、心脏和肾脏,可以快速有效降低血压;而中医关注人的整体健康状态,运用中药、中医外治方法等辨证施治,通过调理身体的阴阳平衡、气血运行来控制血压,且能够根据患者的体质、症状和病因进行个体化治疗。

看中医还是西医,高血压患者该如何选择?郭明说,早期或轻度高血压患者可选择中医治

疗,通过整体调理和生活方式改变来控制血压;对于血压显著升高或有并发症风险的患者,用西药治疗可以快速控制病情,避免急性并发症发生;糖尿病、肾病等慢性病合并高血压的患者可考虑中西医结合治疗。此外,一些患者对西药有不良反应或不耐受,可以选择中医药方法作为替代或辅助治疗。

“高血压治疗方式的选择应根据患者病情严重程度、个人体质等情况决定。”郭明建议,患者可与专业医生详细沟通以制定最适合自己的治疗方案。

中西医都把改善生活方式作为防治高血压的关键举措。专家提醒,日常应少食肥甘厚味,少吃盐,少饮酒,多吃富含钾、镁、钙和膳食纤维的食物;保持健康体重,坚持适度运动,避免久坐久卧;学会放松,通过太极拳、瑜伽等方法减轻心理压力。

这点要注意

夏天不是高血压的“安全期”

每到夏天,不少高血压患者发现自己的血压“降低”了,误以为进入夏天高血压迎来“安全期”,有的患者自行减药甚至停药,严重者可能导致心脑血管意外发生。

江苏省中医院高血压研究所副主任医师刘鸣曾接受采访时表示,夏季是高血压的“多事”之季,更应重视。

夏季气温高,血管处于扩张状态,血流阻力小、压力小,血压自然降低,加之夏天出汗多,血液中水分减少后,有助于血压降

低,很容易使人麻痹大意。

不少患者认为大热天里高血压患者血压普遍下降,暂时停药也不要紧。

其实,高血压患者与正常人不同,对环境温度适应能力差,气温一高,反而发生血压骤升,也可能发生血黏度增加,最后形成血栓等,其危险程度比冬天更厉害。这是由于高血压患者本身有动脉硬化、血液易凝倾向,加上温度高、出汗多,血液浓缩,血管容易堵塞。因此,高血压患者夏天绝不可掉以轻心。

据新华社 健康时报

