

我国高血压患者达2.7亿

“我国每四个人中，就有一个是高血压患者。”我国是心血管疾病大国，根据中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心发布的《中国心血管健康指数(2017)》，全国的心血管病人达到2.9亿，其中2.7亿是高血压患者。高血压主要发生在中老年人群，但现在出现明显的年轻化趋势。我国高血压知晓率、治疗率、控制率远低于国外。高血压一旦控制不好，容易引发一系列心脑血管事件，严重者甚至可致猝死。专家呼吁，高血压患者切勿听信偏方，一定要遵医嘱用药，切勿随便减药、停药、换药。



高血压所致动脉硬化 引发心脑血管事件

近些年来猝死案例频发，很多人不知道，这种极端现象其实跟常见的高血压密切相关。

“高血压病是心脑血管重要的基础性疾病，高血压没有控制好，会引发冠心病、脑血管病、外周动脉疾病等动脉粥样性心脑血管疾病。”专家指出，如果不能有效降压达标，引起心血管事件的几率就会增高，例如动脉粥样硬化。正常血管的内皮是光滑的，但高血压长期没有得到有效控制，再结合其他危险因素如吸烟、高脂血症、糖尿病等，会导致

血管内皮损伤，血液中的脂质沉积到内皮上，逐步形成动脉粥样硬化。高血压又会引起动脉粥样硬化斑块的不稳定，导致心梗、脑梗、心源性猝死等危险情况。此外，下肢动脉粥样硬化还会引起间歇性跛行，严重时致血管完全堵塞，引起下肢严重缺血坏死。

需要提醒的是，高血压患者平时症状并不严重，有的甚至没有特别症状，可一旦发病，就有可能是致命性的危害。因此，一定要尽早诊断和治疗、严格地降压达标，才能最大程度降低心脑血管事件。

预防要经常测血压、别乱吃偏方

高血压属于症状性疾病，但症状特异性不强。常见的如头晕、头胀、乏力、胸闷等症状，其他疾病也可以发生，劳累时也会出现。因此，高血压很容易被忽视。另外，高血压患病人群众多、知晓率低，建议广大人群日常在家要重视高血压预防。

首先，建议每家每户应备电子血压计，尤其中年以后的人群，应该每周测量1~2次血压。早上起床去完洗手间后，不喝水、不吃饭，休息5~10分钟，在安静的环境内测量血压；晚餐前或临睡前再测一次。没有高血压的患者判断有否高血压，有高血压的患者判断药物治疗效果。高血压患者建议半个月到

一个月要看医生，密切监控病情。如果高血压合并高血脂、高血糖，就更容易合并心脑血管事件，一定要定期检查。

另外，高血压有年轻化趋势，高危易发人群要特别注意。父母一方或双方有高血压的，子女有很大几率患高血压，建议他们30岁前就得定期去医院检查。另外，常有高血压症状、体检血压在临界范围或轻度高血压的人群，一定不能轻视。

目前市面上有很多所谓的降压方法，如降压仪、降压茶等，可能有一定作用，但很多时候只是一种“安慰剂”。这些没有经过医学证明的降压方法，切勿作为唯一的治疗。

高血压日常管理靠饮食、作息、运动

剧烈运动、心理波动、作息不规范与高血压有密切关系。因此，高血压患者除了要遵医嘱定时定量用药外，日常起居还要注意以下几点：

1. 清淡饮食。很多高血压患者爱吃咸的、肥甘厚腻的食物。吃太多盐容易导致高血压，平常应该适当清淡饮食，尽量低盐、低糖、低脂。

2. 规范作息。平常应当尽可能保持心态平和、劳逸结合。尤其中青年人，工作压力大、休息时间少，容易心情急躁、生物钟紊乱，对血压或多或少有影响。

3. 适当运动。已经有大量研究证明，适当运动、减重有利于血压降低。高血压患者平常可以做一些体力消耗不大、平缓的运动。运动时注意力相对集中，可减缓紧张，降低体内交感神经系统兴奋度，打太极拳、八段锦等是不错的选择。另外，每周2~3次的散步、20~30分钟的快步走，也适合高血压患者。记住，运动到稍稍有些疲惫、微微出汗就可以了。过于剧烈的运动容易诱发冠心病等，一定要避免过度运动。



高血压药物副作用不大，遵医嘱可控制

临幊上高血压可分为两类。专家说，一为继发性高血压，继发于肾上腺皮质增生、嗜铬细胞瘤等，只要治疗原发病，高血压可解决。二为原发性高血压，大部分高血压都是这种类型，一般找不到明确病因，需要综合、长期治疗，甚至于需要终身治疗。不过，严格遵从医生嘱咐、规范用药，绝大部分高血压可以得到有效控制，少部分难治的高血压，也能尽可能地控制。

很多病人担心长期服药会引起较大的副作用。专家表示，目前用于治疗高血压的五大类药物副作用其实很少。医生诊疗时，会充分考虑药物的有效性和危害性，给予适合的治疗方案。比如ACEI类药物降压效果好但部分病人会干咳、少痰等，可通过减量、停药、换药解决。降压药的有利作用远远大于副作用，切勿讳疾忌医，更不能因噎废食。

(林恒华)