

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,血液中的脂质沉结到内皮上,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、不吃早饭,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吃的、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,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

临床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)