

## A 怎样确诊高血压

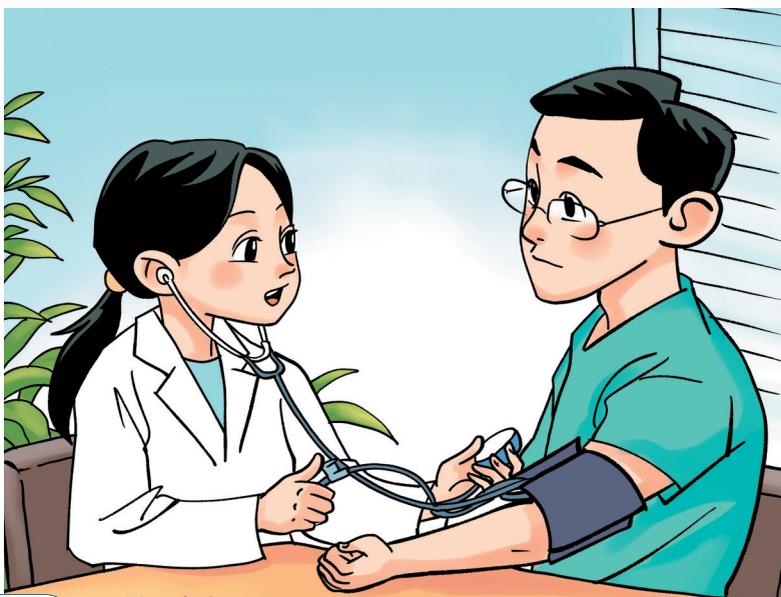
高血压是一种血管中血压持续升高的情况。高血压被称为健康的“无声杀手”，因为患者可能感觉不到症状，但血管壁长期承受高于正常标准的压力就可能导致心脏病、中风等严重疾病。

世卫组织估计，有46%的成年高血压患者不知道自己患病。如果有头痛、视力模糊、胸痛、恶心、呼吸困难、耳鸣、意识混乱、流鼻血、心律异常等症状，就要高度警惕，因为这些症状可能是由高血压引发的。

了解高血压病情的唯一方法是检查血压。正常的成人血压为收缩压120毫米汞柱（mmHg），舒张压80mmHg。如果在不同的两天测量的收缩压值都不低于140mmHg或舒张压值均不低于90mmHg，则诊断为高血压。

今年5月17日是第20个世界高血压日。高血压作为一种常见的慢性病，是全球导致过早死亡的主要原因之一。世界卫生组织的数据显示，全世界估计有12.8亿30岁至79岁成年人患有高血压，其中三分之二生活在低收入和中等收入国家。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。关于高血压，你知道多少？

# 关于高血压 你知道多少？



## B 有哪些健康危害

世卫组织称，高血压这种常见病症可导致心脏病发作、中风、心力衰竭、肾损伤等许多健康问题，甚至造成残疾和死亡。目前只有约五分之一的高血压患者能够控制其病情。

如果不能有效控制高血压，其并发症可能严重损害心脏。血压过高会造成动脉硬化，使流向心脏的血液和氧气减少，可能导致心绞痛；如果心脏供血受阻，心肌细胞因缺氧而死亡，就会引发心脏病。血流受阻时间越长，对心脏的损害就越大。在心脏不能向身体其他重要器官输送足够血液和氧气时，会发生心力衰竭；心律不齐可导致猝死。

此外，高血压还可导致向大脑供血和供氧的动脉破裂或阻塞，引发中风，也可能造成肾脏损伤，导致肾衰竭。

## C 哪些人容易患上高血压？

“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。

## D 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，可能使血压回归正常。

《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，做好自我管理。

## E 这么多降压药，你用对了吗？

据介绍，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，使用不同类别的降压药物。

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，反复如此会增加心血管疾病的

风险。

郭明表示，中医和西医在治疗高血压上各有优势，可以根据患者情况有针对性地给予治疗，比如，病程较长、动脉硬化较重、血压较高、合并症较多的患者，应在心血管医生指导下坚持服用西药降压，同时可服用中药辅助降压，中西医优势互补。

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。（据新华社电）



中国体育彩票 最新开奖

体彩7星彩24055期开奖结果

号码:652763+14

海南“4+1”24055期开奖结果

号码:6527+6

“排列3、排列5”24128期开奖结果

3D:017 5D:01780



中国福利彩票 最新开奖

福泽琼州 彩润万家

福彩七乐彩24056期开奖结果

基本号:02、03、04、09、16、17、24  
特别号:22

福彩3D第24128期开奖结果

号码:5 7 3

“快乐8”第24128期开奖结果

号码:01、09、10、14、19、28、  
30、31、36、37、46、49、50、  
53、57、60、64、67、72、75

## 支持公彩 打击私彩

本版预测纯属个人观点，  
彩民玩彩自娱，据此选号  
风险自担。