

关注世界高血压日

哪些人群易患高血压？
海南医师给你划重点

南国都市报5月16日讯(记者 王康景) 当前高血压的发病率越来越高，如何防治高血压也成为很多人关注的热门健康话题。5月16日，记者采访了海口市人民医院心血管内科副主任医师阳慧，她表示，导致高血压的因素很多样，但人们可以从饮食、运动和日常监测等方面做好预防，可以有效降低患病率。

高血压(收缩压 \geq 140mmHg, 和(或)舒张压 \geq 90mmHg)是指血液在血管中流动时对血管壁造成的压力值高于正常值，其是最常见的心血管疾病之一，也是导致脑卒中、冠心病、心力衰竭等疾病的重要危险因素。

“高血压的发病率比较高，目前我们国家成人的高血压发病率在28%左右，导致高血压发病的因素很多，有几类人群的发病率会比较高。”阳慧说，一是遗传因素，即基因影响，比如家族里有高血压病史，有相关基因的，容易发生高血压。通过统计学比较，父母单方有高血压的，子女患有高血压的概率为30%，如果父母双方都有高血压，则子女患有高血压的概率有50%；

二是肥胖人群。目前我国的肥胖发生率也在增加，青少年肥胖的情况也比较突出，已经成为一个公共卫生议题。肥胖者在血糖和血脂等方面容易异常，这也会影响血压；

三是久坐不爱运动的人群，平时缺乏锻炼，血管容易出现硬化等问题，血液流动不流畅，也容易导致高血压；

四是有糖尿病或者血脂异常的人群，糖尿病患者因为身体代谢异常，比如血糖血脂出现异常，也会导致高血压的发生。

“我们亚洲人群其实盐敏感性比较强，对钠比较敏感，如果吃得比较咸就相对易患高血压。”阳慧说，低钠高钾的饮食则比较适合亚洲人群。

此外，急性子易紧张焦虑的人群，交感神经异常兴奋的人群也更容易得高血压，经常熬夜的人群代谢紊乱也会导致高血压等等。

阳慧说，在预防方面，首先应该减少食盐的摄入，每天的食盐摄入量应该小于5克，低钠饮食，多吃一些蔬菜、水果等含钾丰富的食物也有助于降低高血压风险；其次，肥胖人群应该加强体重管理，加强运动，降低体重到合理范围自然就可以降低高血压的发生率；再次，对于日常比较容易紧张焦虑的人群，情况比较严重的建议看看心理医生进行心理调节，必要时服用一些药物，降低高血压的发生率。

“我们还建议大家要养成日常监测血压的习惯，尤其是家族有高血压遗传史的人群，一年至少要测量2次血压，这样可以起到早发现早治疗的作用。”阳慧说，对于已经患有高血压的患者，除了在日常加强饮食控制、增加运动和控制体重之外，还应该寻求正规专业的治疗，到正规医院心血管内科就医遵医嘱服用降压药。

关注血压健康
科学防治是关键

2025年5月17日是第21个世界高血压日，今年的主题是“精准测量，有效控制，健康长寿”。高血压作为全球最常见的慢性病之一，已成为威胁人类健康的重要隐患。专家呼吁，公众应提高对高血压的认知，通过科学监测、合理用药和健康生活方式，有效降低心脑血管疾病风险。



海口市人民医院开展高血压义诊活动,市民在积极咨询。南国都市报记者 王康景 摄

高血压患病率攀升
年轻化趋势敲响警钟

北京大学第一医院副院长、心血管疾病研究所所长李建平介绍，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。

据世界卫生组织统计，全球约有13亿高血压患者，其中近半数未得到有效控制。在中国，高血压患病率已超过27%，且呈现年轻化趋势。

李建平说，当代年轻人饮食结构不合理，摄入钠盐增多，会导致血压升高。缺乏运动、肥胖比例高、烟酒嗜好等也会增加高血压发生风险。此外，年轻人在面对工作、学习压力时会出现紧张、焦虑情绪，导致交感神经兴奋，造成血压升高。

“若不加以控制，高血压会造成多系统损伤，其中心脏、脑部、肾脏、眼部及血管危害更为突出。”李建平说，长期高血压会导致动脉硬化、心肌肥厚，增加心梗、脑卒中风险；肾脏或肾动脉受损可能引发肾功能衰竭；眼底病变可能导致视力下降甚至失明。

专家表示，目前我国高血压知晓率、治疗率和控制率仍处于较低水平，许多患者未能及时就医，导致病情延误，普及高血压筛查和健康教育至关重要。

破除认知误区
正确看待降压治疗

事实上，高血压早期症状并不典型。如何识别高血压信号？专家指出，定期测量血压是关键，尤其是有家族史、肥胖、长期熬夜等高危人群。若出现头晕、头痛、心悸等症状，应及时就医。

一些对高血压的认识误区，导致不少人在预防和治疗上走了弯路。比如，针对“没症状就不用治”这一说法，北京大学第一医院心血管内科主任张岩说，血压升高对身体的损害持续存在，每个人对血压的耐受情况也不同。即使没有症状，也会对心、脑、肾等重要器官造成损伤。等到这些器官出现症状时，往往已经受到了不可逆的损害。

使没有症状，也会对心、脑、肾等重要器官造成损伤。等到这些器官出现症状时，往往已经受到了不可逆的损害。

有人认为“高血压是遗传导致，自己避免不了”，张岩说，对于大多数原发性高血压患者，饮食习惯、体重增加、工作压力等都会对血压产生影响，应积极控制相关因素。针对继发性高血压，患者如果能发现并治疗原发病，血压也能更好地得到控制。

不少人认为“降压药有副作用，不能长期吃”，专家表示，许多患者需要长期服药来维持血压稳定，如果自行停药，血压很可能会“反弹”。但在一些情况下，如天气炎热时出现血压下降，可以在医生评估下调整药物剂量乃至停药，但需密切监测血压变化。

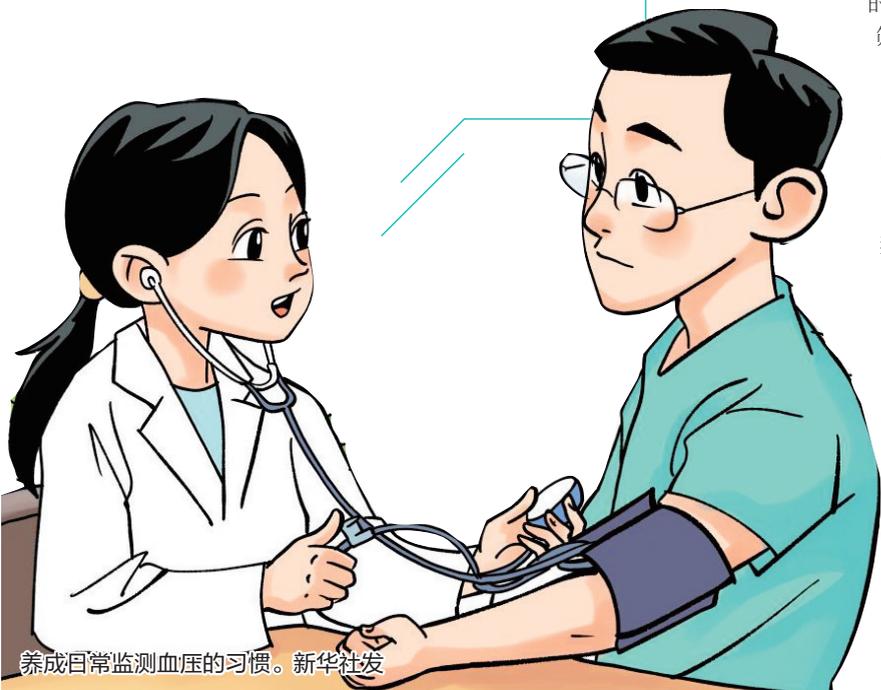
此外，继发性高血压患者如果原发病得到有效治疗，有可能出现较明显的血压下降，此时可减少药物。原发性高血压目前有介入治疗手段，如肾动脉去神经术，也可能达到减少用药负担的效果。

发生高血压急症怎么办？

“当血压突然飙升，伴随心、脑、肾等靶器官损害时，高血压急症可能引发脑卒中、心梗、肾衰等危象。”中南大学湘雅医院心血管内科主任柏勇平介绍，高血压急症是指高血压患者在情绪激动、药物中断、感染等诱因下，短时间内血压突然急剧升高，通常收缩压超过180毫米汞柱，舒张压超过120毫米汞柱，并伴随心、脑、肾等重要器官损伤。患者的常见症状包括头痛、恶心、呕吐、呼吸困难、胸痛、胸闷、心脏刺痛、视力模糊、背痛、无力等，当患者出现以上情形时，需警觉可能有发生高血压急症的风险。

“发生高血压急症的患者要立即休息，停止一切活动。”湘雅医院心血管内科副主任马琦琳提醒，患者需要避免剧烈运动和情绪激动，纠正血压升高的诱因。立即松开紧身衣物，保持呼吸道通畅。发生高血压急症的患者要及时测量血压，记录当下准确数值，如果血压较高，可以在舌下含服短效降压药物，平稳降压。如果患者症状不能缓解，血压控制不下来，应立即拨打120，前往医院治疗。

(据新华社5月16日电 记者李恒、田晓航、帅才)



养成日常监测血压的习惯。新华社发