

如何预防高血压的发生? 专家建议

# 高血压患者需长期规范治疗及随访管理

全媒体记者 蒋林 通讯员 潘英媛

10月8日是全国高血压日。高血压是最常见的慢性病之一,目前我国现有高血压患者接近3亿。高血压是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素,我国因心脑血管病导致的死亡占国民总死亡的40%以上,约70%的脑卒中死亡和约50%心肌梗死与高血压密切相关。如何预防高血压的发生?得了高血压应该如何管理和监控?广东药科大学附属第一医院内心血管内科副主任曾智恒为您解答高血压的防控科普知识。

## 不足一成患者得到有效控制

曾智恒说,高血压是个“隐形杀手”,绝大部分高血压患者压根不知道自己得了病,或者得了病之后没有什么特别严重的症状,正是轻视对高血压的检测和防控,人很容易就放松了警惕,由高血压导致的其他病症没有得到及时医治,如心血管疾病,特别是动脉粥样硬化引起的脑梗和脑出血,得不到及时医治会有生命危险。

据调查显示,在我国,七成高血压患者不知自己患病;仅有四分之一患者得到治疗;不足一成患者的血压得到有效控制。为什么这么多人患病却不自知?这是因为,高血压的症状很不明显,头疼、头晕绝不是患病“信号”。很多患者感觉不适,是高血压并发症在作怪;而此时,患者的病情可能已十分严重了。

## 预防:40岁以上应配血压仪

曾智恒提醒,预防高血压,首先要警

惕高血压患病的高危因素,比如家族遗传史;是否患有冠心病和糖尿病、肾病;肥胖超重;吃盐多的人群。他建议,30以上的人群需要每年定期体检,40岁以上的人需要配备血压仪,在家进行血压自我检测,监测的频率是半个月或者一个月,同时还要注意运动。当然,一天检测四五次容易让自己太紧张,情绪紧张也会导致高血压,因此不建议过于频繁地进行血压检测。

曾智恒还提醒,出现以下症状的更应该警惕是否有高血压:肢体麻木、疲劳休息不好、头胀、脚肿。对于那些容易失眠、睡眠呼吸暂停(打呼噜很严重)的人,也应该及时进行血压监控。

## 监控:建议用上臂电子血压计

对于血压监控使用的血压仪,曾智恒说,汞柱血压计和电子血压计都可以进行测量,电子血压计

有准确的血压读数,看起来也方便。建议不要选择腕式进行测量,提倡使用上臂式全自动电子血压计,进行有规律的家庭血压测量。因为动脉越远离心脏中心,读数就越不准确。在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ,可诊断为高血压。家庭血压测量值判断标准不同于诊室血压,家庭血压读数 $\geq 135/85\text{mmHg}$ 被认定为高血压。

国家卫生健康委员会表示,每个人是自己健康的第一责任人。高血压是终身性疾病,需要长期规范治疗及随访管理。国家已将高血压患者健康管理纳入基本公共卫生服务项目,高血压患者要学会自我健康管理,认真遵医嘱服药,经常测量血压和复诊,降低心脑血管事件发生风险。



图片来自于网络

### 小贴士

## 高血压的自我管理

对于高血压的控制,除了不能改变的遗传因素以外,曾智恒建议:

**应该控制体重。**通过适当饮食和增加规律的有氧运动让体重控制在合理的范围内,对于肥胖导致的呼吸暂停,应该尽早进行呼吸治疗。

**低盐饮食。**每天控制盐的摄入量在6克以下,也就是手指甲那么大的量左右。

**不要长时间熬夜。**不过度疲劳,建立轻松、规律的生活。如果遇到压力过大,需要尽快找到排解的方式。

**对血压进行自我检测。**一般高血压患者,血压降至140/90mmHg以下,合并糖尿病或慢性肾脏疾病的患者应降至130/80mmHg以下;80岁以上患者降至150/90mmHg以下。冠心病患者的舒张压低至60mmHg者应谨慎降压。大多数高血压是可以控制的,控制不佳者应及时就医。

**应该选择平稳、安全长效的降压药物。**而不是图短期的效果,具体选择什么降压药物,不同的人群有不同的选择,具体需要咨询医生。

**大部分高血压者需要长期服药治疗。**一般高血压者属于原发性高血压一般不能根治,不盲目相信非法广告或伪科学宣传,不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药治疗。

别以为不痛风就没事了

# 尿酸高者没症状也要维持治疗

## 痛风不是必然结果

高尿酸已成为继“三高”(高血压、高血糖、高血脂)之后的“第四高”,我国高尿酸血症患病率为13%,其中男性更是高达18.5%。临床上,因常年高尿酸导致肾结石、梗阻性肾病,甚至尿毒症、肾衰竭的患者并不在少数,很多人还正值壮年。

尿酸,简单来说,其实是人体内一种叫“嘌呤”的东西代谢后产生的垃圾。通常,人体内产生和排除的尿酸动态平衡,但如果尿酸生成过多或排泄减少,血液中尿酸就会增高。

正常情况下,非同日两次空腹男性和绝经后女性尿酸

超过420 $\mu\text{mol/L}$ ,绝经前女性超过360 $\mu\text{mol/L}$ ,即可确诊为高尿酸(高尿酸血症)。提起高尿酸,很多人自然会想到痛风。南方医科大学珠江医院肾内科汤珣副主任表示,其实两者并不是一回事,痛风也不是必然结果。有些尿酸高的人,可能一辈子都不会发展成为痛风。然而,不用忍受“痛痲”之苦,并不意味着就可以高枕无忧,对高尿酸置之不理。

## 没症状也要提高警惕

汤珣副主任解释,尿酸持续增高,容易刺激肾小球发生炎症,形成慢性肾炎,影响肾小球的过滤功能,也会增

加尿毒症的发病几率。高尿酸对身体的危害,还不止痛风、肾脏病。尿酸盐刺激血管壁可引发动脉粥样硬化,增加冠心病、高血压、脑卒中风险。尿酸盐还会损伤胰腺B细胞,诱发或加重糖尿病,加重胰岛素抵抗。广东地区饮食中海产品较多,又有煲老火靓汤的习惯,因此痛风、高尿酸发生率极高。但是,很多人认为高尿酸血症只要没引起痛风发作就不需要治疗。

其实,高尿酸如同高血压和糖尿病一样,也需要长期维持治疗,不能等出现并发症后才去亡羊补牢。

(39 健康网)

### 生活小贴士

## 减少嘌呤含量高的食物摄入

汤珣副主任表示,首先要积极改善生活方式,减少嘌呤含量高的食物摄入,如海产品尤其是虾、蟹、贝壳一类的食物;豆类如黄豆、扁豆、紫菜、香菇以及啤酒、动物内脏等。

另外,所有的蛋白质类食物加热时间长或反复加热后都会嘌呤增高,因此要少喝老火汤、少吃火锅、不要浓汤拌饭、尽量少吃外卖。

此外,还要注意多喝水、多吃蔬菜、适当运动、控制体重。在此基础上如仍不能有效控制高尿酸,就应及时找专科医生进行药物指导治疗。