

# 预防高血压 重在健康生活

10月8日  
全国高血压日

数据显示,目前我国高血压患病人数约为2.45亿,且呈现逐年上升趋势,年轻化明显。与此同时,高血压的治疗率不足50%,控制率不足20%。面对庞大的高血压患者和潜在患者人群,如何提高公众对高血压危害的认知,加强血压长期有效管理的健康意识至关重要。

10月8日是全国高血压日,亦是寒露节气,气温下降快、昼夜温差大等环境因素容易引起血压波动,高血压患者群体在此时节更应格外关注自身的健康管理,以防血压升高对身体造成损伤。那么引发高血压的因素有哪些?对于易患人群来说,又该如何做好预防呢?



## 高血压如何做到早诊早治?

高血压作为我国十大慢病之一,患者虽然很多,但其自身的知晓率却不足三分之二。因为作为一种进行性的慢性病,其早期特异性、指向性的症状不明显,很多患者都是在体检时偶然发现自己血压异常,进一步做检查才知道自己患有高血压。也正是因为症状轻微,许多患者没有给予足够重视,就医治疗的迫切性低,将病情耽误。一般情况下血压是逐渐升高的,等出现症状时已经较为严重,

需要药物治疗和干预。高血压可能引起心衰、肾衰、眼底血管病变导致失明等致残的严重后果,甚至危及生命。所以,心血管病相关专家们多年来一直在呼吁大众加强对高血压的认识,尽早做好预防。

对于老年人群、肥胖人群来说,应在家中常备血压计,定期测量血压。如果出现头晕、倦怠、乏力、精神不振等症状,不可与感冒、劳累混淆,应及时就医,检查是否与心脑血管病相关。

另外,高血压也可能是医源性疾病,即在治疗其他原发性疾病时,因药物等医疗手段造成了高血压的发生。例如,肿瘤患者在接受某些靶向药物治疗时,可能会出现高血压症状,医生会根据具体情况判断是否需要同时使用控制血压的药物,一般因其他药物治疗所引起的高血压会在减药或停药后恢复正常,不必过度担心。

## 高血压是否需要终身服药?

由于血管老化、不可逆的血管损伤造成的原发性高血压,一般需要终身服药。但通过控制环境因素、生活因素,做好个人健康管理,血压控制得好的话,也可能实现减量、减少服用频次和服用品种。

而对于因环境因素及不良生活习惯引起血压异常的年轻群体,尚未对血管造成不可逆损伤,这种情况下有可能经过治疗和改善环境及生活因素来实现停药。为此,年轻人如果在体检中发现了高血压问

题,应积极就医接受治疗,不能因为担心终身服药而讳疾忌医,一旦耽误了病情,对身体造成不可逆的损伤,则为时已晚。

另外,针对早发性高血压,临床医生一般会询问是否有家族遗传史,并考虑是否与其他原发性疾病相关。例如,儿童血管发育异常(主动脉、肾动脉狭窄等)导致的高血压;代谢与内分泌疾病的影响;还有肥胖人群往往存在的咽部腺样体肥大等问题,导致睡眠呼吸暂停综合征造成缺氧,进而增加心脏

负担,引起高血压、心率快等症状的发生。这些继发性高血压一般经过对原有疾病的治疗可以得到有效控制、恢复正常,不需要终身服药。

高血压具有一定的家族遗传性,家中长辈患有高血压,孩子也可能比普通人群更早出现血压问题。但实际上,家庭环境、生活方式、心理压力等因素更占主导。因此,保持良好的家庭氛围、健康的生活习惯、轻松愉快的情绪格外重要。

据《北京晚报》

## 哪些因素可能引起高血压?

原发性高血压一般是由于微血管、特别是微小动脉的损伤所引发的,血管弹性变差,便容易引发高血压,而高血压又会进一步加重微血管的损伤,形成恶性循环。

那么微血管的损伤与哪些因素有关?随着年龄增长造成的血管老化、高盐饮食习惯、主动及被动地吸烟、高血糖、高血脂、肥胖等,这些因素在体内通过复杂的神经、体液、内分泌系统的层层传导,都会造成微血管的损伤,进而引起高血压。还有过量饮酒,饮酒虽然可能一时让血压降低,但长期过量饮酒却会对微血管造成不可逆的损伤,严重的还可能引起酒精性心肌病,应避免错误的认知。

值得一提的是,现在的高血压患者常常不只血压出问题,而是血脂、血糖、尿酸等多个指标同时表现异常,这便是我们常听到的代谢综合征。另外,工作压力大、不良生活方式、情绪心理等问题都可能造成身体代谢异常,导致血压升高,故应加强对个人健康管理的重视。

## 小贴士

气温下降快、环境寒冷会使血管收缩,引起血压波动,高血压患者应遵医嘱做好自身的健康管理。如果因为夏季血压偏低进行了减药,此时应根据血压状况和往年秋冬季的服药情况,进行适当的加药,并随身携

带降压药,一旦出现血压升高的情况,及时服药对血压进行控制。

现在不少老年人喜欢候鸟式养老,天气一冷就到温暖的南方去过冬。此时也要小心血压的波动,不同地区气温气候各异,从寒冷的

北方去到温暖的南方可能会出现低血压的问题,来年回到北方又可能会出现高血压症状,都应给予重视,提前做好预防。

另外,也要关注海拔对血压造成的影响。身体较为健康、行动方便的老年人不少喜欢外出旅游,从

沿海地区到平原地区再到高原地区,随着海拔的升高,人体耗氧量增加,代谢水平升高,心脏负担随之加大,也会引起高血压、心率快等问题。因此,去高原旅游要量力而行,并根据自身情况备好降压药物。

## 秋冬季怎样预防血压波动?