



多些呵护 别漠视您的血压

10月8日是第17个“全国高血压日”，宣传主题是“知晓您的血压”。高血压往往悄然起病，并造成突发事件，面对这一较高患病率的“无声杀手”发出的攻势，专家提醒，公众特别是年轻人应及早养成健康生活方式，建立起预防高血压的安全屏障，做好自检和血压定期测量，及时发现“敌情”，以免健康遭受重创。

突发头晕、呕吐，他的血压高达240/140mmHg

谈到目前高血压发病率呈现出的年轻化、低龄化趋势，专家张文亮表示，从临床接诊情况看，二三十岁就患上高血压的就诊者越来越多。

其中，有一位三十多岁的小伙子。患病前，他经常是中午、晚上连续饮酒。一次，因为突发头晕、呕吐，他急忙到医院就诊。经过检查，血压240/140mmHg，头部CT检查显示腔隙性梗死，后经相关检查排除了新发梗死；心脏超声检查显示室间隔增厚。根据检查结果，医生判断他已经患高血压多年，而他本人却没有及时察觉，直到这次身体出现了较严重的问题。

另一位32岁的小伙子在体检时发现血压为170/110mmHg，而他没有任何不适。为了进一步了解一下血压的问题，他到医院咨询。了解到其相关情况，医生建议他查一下尿微量蛋白，结果显示高于正常值，进一步查24小时尿蛋白，结果接近正常值的高限。通过检查结果医生判断，他已经出现了早期的肾损害，如再不控制血压甚至会有

可能会发展到尿毒症。

张文亮分析，喜好高盐、高脂、高胆固醇的食物；缺乏运动；长期处于紧张的工作或学习环境下，学习、生活压力过大；以及吸烟、过量饮酒、生活无规律等是年轻人患高血压的主要原因。相当比例的患者是在体检时或患其他疾病，在医院检查时才发现高血压的。一些人在发现高血压时，健康已经受到了重创。“相当比例的年轻人平时不注重测量血压，甚至有的发现血压高了也不当回事，不对血压进行控制，往往造成严重后果”，张文亮提醒，高血压是最常见的慢性病之一，也是心脑血管疾病的主要危险因素。高血压会对健康产生多方面的危害，主要是对心脑血管、肾脏、眼底等造成损害。从可引发的具体疾病来看，高血压会加大心脏病发作、脑卒中和肾衰竭的风险。若不加以控制，高血压还可造成失明、心律失常和心力衰竭，高血压合并糖尿病危害更大，甚至会危及生命。

自检，快对身边危险因素做个“大扫除”

曾经有些人存在较深的误解，认为高血压是老年人才会患的疾病，年轻人不会得，但实际上，高血压已经呈现出年轻化趋势。对此，张新亮表示，高血压的发生是由很多因素共同决定的，而不是由单一原因所致。可能引起高血压的因素称为高血压病的危险因素，比如：年龄（随着年龄增加高血压病患病率升高）；遗传因素（高血压病有明显的家族史）；超重/肥胖；饮食因素（钠盐摄入过多等）；高脂血症（血液中过量的胆固醇和脂肪会引起动脉粥样硬化，广泛的动脉粥样硬化又会导致高血压）；吸烟（烟雾中的有害物质可损害动脉内膜，引发动脉粥样硬化，并刺激交感神经引起小动脉收缩，使血压升高）；饮酒（酒能引起高血压，且加重高血压，损害心脑血管，长期大量饮酒还可引起脑

固性高血压）；精神心理因素。长期精神紧张、睡眠不足、焦虑、恐惧、愤怒、烦恼、环境的恶性刺激（如噪音），都可以导致高血压的发生。

为了远离高血压，年轻人应尤其注意远离以下不健康的生活习惯：过多摄入高脂肪、高胆固醇食物；吸烟和过量饮酒；睡眠不充足；运动过少；口味过重，饮食过咸。高盐饮食可使血压升高，发生心血管疾病的风险显著增加。另外，吃盐过多还可增加胃病、骨质疏松、肥胖、肾脏疾病的患病风险和加重糖尿病病情；生活不规律；精神紧张、心理压力过大；膳食失衡等。

针对以上危险因素，张新亮给出了预防高血压综合建议。在饮食方面，应注意：限盐，每人每日食盐摄入量不超过6克；多吃新鲜蔬菜和水果；适量增加膳食钙、钾的摄入；减少脂肪、胆固醇的摄入；补充适量蛋白质；多吃高纤维食物，粗细搭配；戒烟限酒；适当多吃保护血管和降低血压的食物。此外，应注意控制体重，坚持适当的体育锻炼，减轻精神压力，保持充足睡眠。

加固防线，及时发现“无声杀手”偷袭

高血压可能在没有症状的情况下悄然袭来，伺机发动突然袭击。非同日三次血压测量，血压 $\geq 140/90$ mmHg，诊断为高血压。我们该如何及时发现这个“无声杀手”呢？对此，张新亮建议，为了及时了解自身血压情况，应坚持定期测量血压。正常成年人，建议至少每2年测量1次血压。35岁以上的首诊患者应测量血压。高血压易患人群（如血压130~139/85~89mmHg、肥胖等），建议每半年测量1次血压。提倡高血压患者在家庭自测血压，血压达标且稳定者，每周自测血压1次；血压未达标或不稳定者，则增加自测血压的次数。

同时，建议家中自测血压应注意以下细节：

测血压前，休息并放松5分钟，排空膀胱；不舒服、感冒、焦虑、疼痛时不要测量；进餐后至少两个小时，饮用咖啡或吸烟后至少半小时再进行血压测量；测量时应坐在有靠背的椅子上，在手臂下放一个软垫或毛巾，保持与心脏在同一水平。整个测量过程不要讲话，不活动肢体，保持安静；每次测血压间隔3~5分钟，测2~3次取平均值；不要过度频繁测血压，以防造成心理负担。

张新亮特别提醒，高血压患者应该做好日常血压监测，在医生指导下进行规范化治疗。首先要正确使用血压计，自测血压要坚持做好详细记录，为下一步治疗方案提供依据。这是高血压患者了解血压水平的实用方法，也是平稳控制高血压，预防心脑血管疾病的有效措施。根据患者需要在每天不同时间段多次测量，可了解日常生活中血压的动态变化状况，有助于患者真切地感受到服用药物、限盐、戒烟、减重、合理膳食、良好心态等手段对血压控制的积极作用，纠正服药不规律、不重视非药物治疗的不良习惯。

（刘伟）