

科普 | 防治高血压, 守护血管健康

雷根昌

龙游县人民医院医共体模环分院 浙江 衢州 324400

有些人认为高血压是“老年病”，而疏于预防。同时，高血压是常见病，再加之早期症状不明显，而导致很多人对高血压不以为意，而忽视该疾病治疗。殊不知，高血压是“隐形杀手”，不注意防治，可能使血压“失控”，而“偷走”健康。因此，今天为您科普高血压相关知识，望增强您的保健意识，而科学防治高血压，守护血管健康。

高血压的危害

有些人认为自己身体好，能“扛得住”高血压“折腾”。殊不知，高血压对身体会造成多方面损害，严重危及身体健康。故下面为您讲一讲高血压常见的危害，望提升您防治高血压的意识，一起来看看吧！

脑血管系统：高血压会增加血管“压力”，若其“罢工”，例如破裂或堵塞，会增加脑梗死、脑出血等发生风险。

眼部：血压“居高不下”会使眼底小动脉发生痉挛、硬化等现象，甚至会导致视力下降、失明等危害。

心血管系统：若不注重高血压的规范治疗，随着高血压的“肆意妄为”，会危及心血管系统，例如促进动脉粥样硬化，而使血管变窄，甚至会堵塞血管，而引起心肌梗死、心绞痛，甚至会导致冠心病。同时，高血压会增加心脏“工作量”，久而久之，心脏“不堪负重”，会出现左心室扩大、肥厚等现象，而增加心衰发生风险。

肾脏：血压“飙升”会增加肾小动脉硬化风险，而降低肾小球滤过功能，久而久之，可能诱发肾功能不全。

外周血管：高血压会危及下肢动脉，促使其发生动脉粥样硬化，久而久之，可能导致下肢血管闭塞或狭窄，表现为下肢疼痛。

主动脉夹层：高血压会危及主动脉，而增加其内膜撕裂风险，易引起主动脉夹层，严重危及生命安全。

高血压的预防措施

高血压危害大，不仅会增加心脏“工作量”，还会使大脑“迷糊”，甚至会使肾脏“罢工”。故下面为您讲讲如何预防高血压，一起来学一学吧！掌握这些知识，能让血压永远“翻不了身”。

限盐：每日摄盐量需控制在 5g/d 以内，先循序渐进减量，例如先减少 30%，再降到目标摄盐量。同时，注意勿摄入过多“隐形”盐，例如腌制食品、加工食品等。此外，减少高钠调味品的使用量，可使用其他调味品替代，例如葱姜蒜、醋、辣椒等。

合理饮食：宜食钾丰富的食物，例如菠菜、香蕉等，以利于钠排出。同时，宜食富含膳食纤维的食物，例如蔬菜、全谷物等，有利于控制血脂和体重，而降低高血压发生风险。此外，减少富含反式脂肪酸、饱和脂肪酸食物的摄入量，可首选富含不饱和脂肪酸的食物，而富含优质蛋白质的食物需适量摄入。

规律运动：首选慢跑、快走等有氧锻炼，以降低血管外周阻力，并增强心肺耐力。或者结合抗阻锻炼，例如哑铃训练、平板支撑。每次锻炼 30~60min，每周锻炼 4 次或者 5 次，以增强身体机能，而预防高血压

控制体重：体质量指数(BMI) >24kg/m²为超重，≥28kg/m²为肥胖，需采取合

理膳食、监测体重、锻炼身体等方法控制体重，以便将体重控制在健康范围内。

戒烟限酒：积极戒烟，包括电子烟等。同时，尽量不饮或者降低酒摄入量，成年男性饮酒量需控制在 25g/d 以内，成年女性需控制在 15g/d 以内，以预防高血压。

调节情绪：心理压力过大或者严重负面情绪均会导致交感神经兴奋，而使血压短时间内“飙升”。同时，长期心理压力过大还会导致内分泌紊乱，而不利于水盐代谢，易使高血压“找上门”。故生活中需注重自我心理调适，可进行冥想、渐进式肌肉放松训练，或者进行 45min 以上的太极拳、瑜伽训练，或者听一听音乐，均能缓解心理压力，而将高血压“阻挡在门外”。

睡眠充足：睡不好、睡不足，会激活交感神经系统，并导致激素分泌紊乱，进而使血压“直线飙升”。故需养成规律的作息习惯，且成年人需保障每日睡眠 7~9h，以便有效预防高血压。

定期体检：高血压是“无声杀手”，早期症状不明显，而定期体检能了解血压情况，而及时干预，避免高血压对机体造成损伤。同时，定期体检还能识别高血压高危风险，例如高血脂等，而及时干预，有利于预防高血压。为此，成年人每年需定期体检，高血压高危人群需增加体检频率，以便有效预防高血压。

高血压的治疗措施

若未防住高血压，或者已经得了高血压，则需积极进行治疗，避免高血压引起更加严重的后果而悔不当初。故下面为您讲讲如何治疗高血压，一起来看下文吧！

生活方式干预：高血压患者的生活方式干预措施和预防高血压的措施(见上文)相似。但略有差异和侧重点不同，对健康人群要求较宽松，更注重可持续性和普及性，以培养其健康生活习惯。而对高血压患者更注重针对性和严格性，故为高血压患者讲一讲生活方式干预和预防措施不同之处，分别是：①限盐：需根据盐敏感性、血压水平、肾功能等制定限盐方案，且需用定量盐勺，以便精准限盐。同时，定期复查，以免过度限盐引起高钾血症等并发症。②合理饮食：严格补钾，一般情况下，钾摄入量是 3500~4700mg/d，必要时遵医嘱使用钾补充剂，以提升降压效果。同时，每日需摄入足够的膳食纤维，女性摄入量是 28g/d 以上，男性是 38g/d 以上，若患者存在肠道疾病或者肾功能不全，需遵医嘱科学摄入膳食纤维。此外，忌食高胆固醇食物、高脂肪食物，首选植物蛋白、低脂动物蛋白。③规律运动：高血压患者运动时，若血压控制不佳，需增加肌肉力量锻炼，以增强血管支撑力，并降低血压波动。但需根据身体状况、血压水平调节强度，避免心率“飙升”，且需从低强度锻炼开始，循序渐进增加锻炼强度和时间，以维持血压稳定。

药物治疗：包括血管紧张素 II 受体拮抗剂(例如厄贝沙坦等)、血管紧张素转换酶抑制剂(例如依那普利等)、钙通道阻滞剂(例如氨氯地平等)、利尿剂(例如吲达帕胺等)、β 受体阻滞剂(例如美托洛尔等)等，需遵医嘱选药和用药。同时，若单独用药治疗效果不佳，可考虑联合用药治疗，以提升降压效果。但注意，需严格遵医嘱用药，勿经常漏服或者更换药物、增减用药剂量，避免血压失去药物控制而急剧上升，甚至还会导致高血压危象。此外，不同患者降压目标也不同，需咨询医生，避免血压超标而不自知。

科普小结：

高血压是“无声杀手”，危害较大，例如会损伤心血管系统、脑血管系统等，

而危及身体健康。故希望您根据上文内容科学预防高血压，患上高血压的人群也别恐慌，积极遵医嘱用药，并注重生活方式干预，也能稳稳控制血压，避免高血压引起更加严重的后果。