

# 控制血压，远离“无声的杀手”

06  
株洲日报

健康  
周刊

2024年5月16日  
星期四  
责任编辑：罗玉珍  
美术编辑：王玺  
校对：马晴春



2024年5月17日是第20个世界高血压日，主题是“精准测量，有效控制，健康长寿”。

昨日，市中心医院相关专家介绍，高血压被称为“无声的杀手”，大多数患者可在没有任何症状的情况下发病，患病率在逐年升高的同时，患病群体也日渐趋于年轻化。而据国家心血管病中心数据显示，高血压患者的知晓率仅为51.6%，这意味着近一半的高血压患者不知道自己患病。

虽然高血压是一个很难治愈的疾病，但是高血压本身并不可怕，可怕的是血压长期居高不下，是脑梗、心梗、动脉硬化等多种疾病的“导火索”，所以我们平时一定要注意血压的控制，把血压控制在平稳范围之内。

## 高血压的危害

高血压并发症具有发病率高、致残率高及病死率高的特点。这些不是危言耸听，仅仅是希望广大高血压病患者可以正视疾病，重视疾病，行动起来战胜疾病。

## 这些是误区

对于高血压，以下是患者常见的认识误区，都是必须纠正的错误认识和行为。

- 防控高血压是个人问题；
- 高血压诊断概念不清；
- 凭感觉用药，根据症状估计血压情况；
- 降压治疗，血压正常了就停药；
- 单纯依靠药物，忽视生活方式的改善；
- 只服药，不看效果；
- 靠输液治疗高血压；
- 血压降得越快、越低越好；
- 过分关注血压数值与精神紧张；
- 自己在家中测量的血压不准确。

## 这些不良因素会招来高血压

**(1)高钠、低钾膳食**  
高钠、低钾膳食是我国大多数高血压患者发病最主要的危险因素，钠盐(氯化钠)与血压水平和高血压患病率呈正相关，而钾盐摄入量与血压水平呈负相关。我国大部分地区，人均盐摄入量12~15克/天以上，高于世界平均水平，而钾摄入量则只有1.89克，远低于世界卫生组织推荐的4.7克的标准。

**(2)超重和肥胖**  
体重指数(BMI)与血压水平呈正相关，BMI $\geq 24$ kg/m<sup>2</sup>者发生高血压的风险是体重正常者的3~4倍，腰围男性 $\geq 90$ cm或女性 $\geq 85$ cm，发生高血压的风险是腰围正常者的4倍以上。

**(3)饮酒**  
过量饮酒是高血压发病的危险因素，人群高血压患病率随饮酒量增加而升高。饮酒还会降低降压治疗的疗效，而过量饮酒可诱发急性脑出血或心肌梗死发生。

**(4)紧张**  
长期从事高精度紧张工作的人群高血压患病率会增加。

**(5)缺乏体力活动**  
适量运动可缓解交感神经紧张，增加扩血管物质，改善内皮舒张功能，促进糖脂代谢，预防和控制高血压。

**(6)其他**  
吸烟、血脂异常、糖尿病也是高血压发生的危险因素。

## 高血压的生活方式管理

高血压病的治疗首要的是血压控制，早降压

早获益，长期降压长期获益。除了药物降压治疗外，治疗也包括改变不健康的生活方式，即去除不利于身体和心理健康的行为和习惯。它不仅可预防或延缓高血压的发生，还可以降低血压，提高降压药物的疗效，从而降低心血管疾病的风险。

## (1)合理的膳食

① 减少钠盐摄入。高血压饮食疗法最主要的关键词是减盐。钠盐可显著升高血压以及高血压的发病风险，而钾盐则可对抗钠盐升高血压的作用。我国各地居民的钠盐摄入量均显著高于目前世界卫生组织每日应少于6克的推荐值。

② 限制总热量，尤其是控制油脂类型的摄入量。减少动物食品和动物油摄入，减少反式脂肪酸的摄入，如人造奶食品油等，适量选用橄榄油。

高血压患者进餐烹调的四点注意：  
选择安全的油，即卫生学指标、工艺及质控标准严格满足国家标准。

选择脂肪酸数量及构成比合理的油，如橄榄油、茶油。

每日烹调油用量最好低于25g，控制烹调温度，油温不宜过高。

③ 营养均衡。适量补充蛋白质，适量食用新鲜的蔬菜和水果；主张高血压患者每天吃1斤左右新鲜蔬菜、两个水果。对伴有糖尿病的高血压患者，在血糖控制平稳的前提下，可选择低糖型或中等含糖的水果，包括苹果、猕猴桃、草莓、梨、柚子等，每日进食200克左右，作加餐食用。

④ 增加钙的摄入，低钙饮食易导致血压升高。钙摄入量与年龄相关性收缩压升高幅度呈负相关，简单安全有效的补钙方法是选择适宜的高钙食物，特别是保证奶类及其制品的摄入，每日250至500毫升脱脂或低脂牛奶。对乳糖不耐受者，可食用酸牛奶或去乳糖奶粉。部分患者在医生指导下选择补钙制剂。

⑤ 高血压患者的食物选择。高血压患者饮食宜清淡、低盐、低脂、低糖；宜高维生素、高纤维素、高钙。

推荐的食物：  
富含钾、钙、维生素和微量元素的食物：新鲜蔬菜、水果、土豆、蘑菇等食用植物油。

富含膳食纤维的食物：燕麦、薯类、杂粮、粗粮等。

富含优质蛋白、低脂肪、低胆固醇食物：无脂奶粉、鸡蛋清、鱼类、去皮禽类、瘦肉、豆制品等。鱼类蛋白是优质蛋白，鱼油含不饱和脂肪酸，应多吃鱼类。

## (2)控制体重，避免超重和肥胖

对高血压患者而言，在体重控制上应有三方

面的“关注”：

① 关注实际体重和理想体重的“差异”。

② 关注总体脂肪量。

③ 关注脂肪在全身分布状况(体型)。

减轻体重有益于高血压的治疗，可明显降低患者的心血管病危险，每减少一公斤体重，收缩压可降低4mmHg。

减肥应循序渐进，通常每周减重1公斤左右，在6个月至1年内，减轻原体重5%~10%为宜。不提倡快速减重，因为一是容易反弹，二是摄取的热量过低会有损健康，尤其是极端控制饮食会导致营养不良、电解质紊乱等副作用。

## (3)戒烟限酒

吸烟的高血压患者，会将降压药的疗效降低，常需加大用药剂量，长期吸烟的高血压患者，每年死于吸烟相关疾病的人数达140万。

长期过量饮酒是高血压、心血管病发生的危险因素，饮酒还会对抗药物的降压作用，使血压不易控制；戒酒后，除血压下降外，患者对药物治疗的效果也大为改善。

不得不饮酒时，要尽量放慢饮酒速度，避免“干杯”或“一口吹”，饮酒要伴餐，减缓酒精的吸收速度，减轻酒精对胃的刺激，不饮高度烈性酒。

## (4)适量运动

运动的方式包括：有氧运动、力量练习、柔韧性练习、综合功能练习等。

有氧运动是高血压患者最基本的健身方式，常见运动形式有快走、慢跑、骑自行车、秧歌舞、广播体操、有氧健身操、登山、爬楼梯。建议每周至少进行3次，每次30分钟以上中等强度的有氧运动，最好坚持每天都运动。步行速度每分钟120步左右。

力量练习：建议高血压病人每周进行2~3次力量练习，两次练习间隔48小时以上，生活中的推、拉、拽、举、压等动作都是力量练习的方式。

柔韧性练习：可以改善关节活动度，增加人体的协调性和平衡能力，防止摔倒。

综合功能练习：包括太极、瑜伽以及太极柔力球、乒乓球、羽毛球等。

生活中的体力活动：适当增加生活中的体力活动有助于高血压的控制。高血压患者可适当做些家务，或步行购物，使每天活动的步行总数达到或接近10000步。

运动的适宜时间：高血压患者清晨血压常处于比较高的水平，清晨也是心血管事件的高发时段，因此，最好选择下午或傍晚进行锻炼。

## (5)心理平衡，心情舒畅

预防和缓解心理压力，是高血压和心血管疾病防治的重要方面，要创造良好的心理环境，培养个人健康的社会心理状态，纠正和治疗病态心理。

预防和缓解心理压力的主要方法：

避免负面情绪，保持乐观和积极向上的态度。

正确对待自己和他人，大度为怀，处理好家庭和同事间的关系；

增强承受心理压力的抵抗力，培养应对心理压力的能力，寻找适合自己的心理调试方法，有困难主动寻求帮助，心理咨询是减轻精神压力的科学方法。

避免和干预心理危机(一种严重的病态心理，一旦发生必须及时就医)。

## (6)关注睡眠

夜间血压升高使全身得不到充分休息，靶器官易受损。高血压患者失眠后，次日血压必定升高。睡眠是最好的养生，良好的睡眠质量有助于降压。睡眠差者应找医生帮助调理，服用催眠药或助眠药，提高睡眠质量。

## 高血压患者须注意

### (1)不宜起床过猛

清晨时，受到交感神经兴奋的影响，容易出现血压的高峰值，所以高血压患者早起时，要注意起床动作缓慢，不要急于起床或用力过猛。

高血压患者醒来后，可以先在床上仰卧2分钟，活动一下四肢和头颈部，使肢体肌肉和血管平滑肌恢复适当的张力，以适应起床时的体位变化，避免引起头晕、头痛等不适。

然后再慢慢坐起来，坐立2分钟后，再下床进行活动，这样血压就不会有太大的波动。

起床后，高血压患者还要注意做好保暖工作，尤其是在温差大的时候要适当添加衣物，因为清晨的温度是相对一天中温度较低的时候，血管在遇冷的情况下会收缩。

### (2)不宜情绪激动

高血压患者平时要注意保持情绪稳定，因为人在情绪激动时，处于生气、愤怒、暴躁的情况下，会引起交感神经兴奋性升高，导致心跳加快，心输出量增加，从而引起血压出现明显的波动，严重时还可能会导致心脑血管事件的发生，尤其是晨起情绪过于激动会对血压造成很大的影响。

因此，高血压患者平时更应该注意调节自己的情绪，尽量避免消极情绪，保持积极乐观的心态，才能有助于血压的稳定。

### (3)不宜剧烈运动

晨起锻炼身体是一个很好的习惯，有益于身体健康，也有助于延年益寿，但是未必人人适合。

从人的生理特点来说，早上6点钟左右，人体的血压开始升高，心率逐渐加快，上午10点左右达到峰值。如果有冠心病、高血压的患者在此时进行运动锻炼，尤其是进行剧烈运动就有可能发生意外。研究发现，一天中发生急性心肌梗死事件最多的时间也是上午6~10点，世界卫生组织也报告，心肌梗死28%发生在此段时间。人在

经过一整夜睡眠后，清晨站立，血压增高，耗氧增加1.7~3倍，心脏病及中风易发。

高血压患者如果需要进行运动锻炼，建议在服用降压药以及进食后使血压处于平稳的状态下再进行运动锻炼，可选择有氧运动，如慢跑、太极拳、慢走等，注意千万不要剧烈运动。

此外，建议高血压患者最好将运动时间调整为上午10点之后。

### (4)不宜用力排便

经过一夜的新陈代谢，早晨起床后大肠经最为活跃，也是排便的黄金期。

高血压患者排便时，要注意力度的把控，如果用力排便，会导致腹压增加，反射性地引起颅内压增高，易造成脑血管破裂，出现脑溢血等疾病。

尤其是便秘时，长时间用力过度易使血压升高，如果蹲便，如厕后突然站起来更容易发生意外。

因此，高血压患者出现便秘，建议通过饮食调整、适量运动、药物治疗等进行处理，如食用富含膳食纤维的谷物、蔬菜和瓜果促进胃肠道蠕动，或口服胃肠动力剂，外用开塞露塞肛，刺激直肠管壁，促进排便。

## 测量血压是个“精细活” 这些细节要注意

你知道吗？2024年的血压标准有了新变化！以前我们常说的正常血压120~80mmHg已经不再是金标准了。现在，正常血压被定义为低于130/80mmHg，而高血压的警戒线则划在了140/90mmHg。这意味着，血压管理的门槛提高了，我们需要更加关注自己的血压健康。

正确测量血压时要注意以下几点：

1. 静息状态：测量血压时一定要在静息状态下进行，也就是在运动、活动后，休息10~15分钟，待平静之后再测量血压。

2. 测量位置：在血压测量时，要注意体位的选择，最好采取坐位或者卧位，坐位测量血压时，两腿要放平，不要跷二郎腿。

进行血压测量时，袖带绑的位置要合适，上臂应该和心脏处于同一个水平线上。袖带下缘距肘窝处要有2个横指的距离，袖带不能绑得过紧或过松，以能伸进去2个手指为宜。

3. 其他：在测量过程中，还应当避免屏气和紧张、焦虑，连续测量三次，得到数值之后，进行记录并取平均值。此外，在测量时应该注意两个胳膊一起测量，因为双臂的血压差值与心脑血管疾病风险密切相关。如果测量两个胳膊的高压(收缩压)差值 $\geq 10$ mmHg，说明未来诱发心梗、中风等疾病的风险会大增！

据“株洲市中心医院”“汾阳市贾家庄镇卫生院”微信公众号

## 公益广告

精准测量  
有效控制  
健康长寿

——株洲市卫健委 株洲日报宣

设计/王玺