

血压管理很重要 别再被这些误区忽悠了



卢妙 通讯员供图

“血压高，但没有任何症状，不用吃药。”“血压控制住了，药可以停了。”“降压药吃了有副作用，最好不吃。”……高血压是最常见的慢性病，但患者对高血压的认知仍有许多误区，如果血压长期管理不好，引起的并发症可能是致命的。近日，现代快报“健康大师课”邀请了南京医科大学第一医院（江苏省人民医院）老年心血管科副主任医师卢妙，就高血压患者的一些常见误区和血压管理的问题，为大家答疑解惑。

通讯员 董菊
现代快报+ / ZAKER南京记者 任红娟

中青年高血压患者明显增多

卢妙介绍，我国心血管疾病的患者高达2.9亿，死亡率也很高，每10秒就有1个人死于心血管病。而在这些死亡的患者中，有一半以上是与高血压相关的。据统计，我国高血压患病人数已达2.7亿，每10个成人中至少有2人患高血压。那么哪部分人容易得高血压，或者是高血压的易感人群呢？她说，第一，是饮食习惯不是特别健康的人群，他们通常喜欢高盐高油的饮食。另外，过量饮酒也会引起血压升高；第二，抽烟的人也容易出现血压升高，即使是吸二手烟也会造成血压升高；第三，是不太喜欢运动，每天的活动非常少

的人；第四，是体型偏胖或者肥胖的人群；第五，是平时精神压力大，长期紧张、焦虑、喜欢熬夜的人；第六，是有家族遗传史的人，他们的父母或者祖父母有高血压，这部分人群也容易得高血压。

“我接诊的人群中，中青年高血压患者明显增多。”卢妙告诉现代快报记者，最近她在门诊中接诊了一个病人，只有28岁，他平时长期缺少运动、饮食不够健康，加上工作压力一直很大，在这种情况下得了高血压，血压都飙升到了180/130mmHg。

我国高血压患者有“三高”，那就是发病率高、死亡率

高、致死率高，但是病人对疾病的知晓率低，对它的控制率低，治疗率也非常低。高血压不仅会使病人产生头痛、头晕、胸闷等不适症状，还会对心脏、脑、肾、血管等重要器官产生危害。“它还是脑卒中、冠心病、慢性肾脏病等多种疾病的导火索，学会控制和管理好血压，是非常重要的。”卢妙提醒。

她建议，普通人在35岁以后，每年要监测一到两次血压。对于易感的人群，最好3—6个月要监测一次血压，“这样便于早期发现血压是否增高，然后进行相应正规的治疗和自我血压的控制管理。”

年纪轻不能吃药？高血压这些误区要警惕

38岁的陈女士一年前体检时发现血压为150/104mmHg，因为她的高血压已经达到了2级，医生建议吃降压药，她觉得自己平常也没啥不舒服的症状，自己还这么年轻，吃药不好，就一直没吃降压药。

“虽然血压高，但我没有任何症状，就不用吃药了。”“最近血压控制住了，降压药可以停了。”“你才20多岁，年纪轻轻，不能吃药。”“高血压药吃了有副作用，所以最好还是不吃药。”“要吃就要吃最好的降压药。”卢妙说，高血压病人存在的这几种认识上的误区，是在门诊中最常碰到的。患者

通常不能正视自己的高血压，对高血压存在着不少认识上的误区。“血压高，千万不能讳疾忌医，一定要去医院做正规的治疗，根据医嘱按时服用降压药物，千万不能偏听偏信各种说法。”

卢妙介绍，高血压分为3级：1级高血压是140—159mmHg和/或90—99mmHg，2级高血压是160—179mmHg和/或100—109mmHg，3级高血压是≥180mmHg和/或≥110mmHg。“如果你的血压在2级以上，那必须要服用降压药。”她说，如果你的血压在1级，并且没有什么并发症，那

你可以考虑暂时不服用降压药，通过饮食、运动等生活方式的改变，并每天监测血压，观察6个月。“如果6个月以后你的血压还没有任何改善，医生可能建议你服用降压药了。”

高血压患者的血压常随着季节及气候的变化而波动，不少患者常在夏天会出现血压下降。现在正好是夏天，所以很多病人就自行把降压药减量。“夏天如果患者出现血压明显下降，可以考虑降压药减量，但是一定要到医院请医生来调整用药，千万不能擅自减量，更不能停用降压药物。”卢妙提醒这类病人也要注意。

做好这些自我管理，控制血压不再烦恼

控制好血压，除了按时吃药之外，平常血压的自我监测、测量、记录以及管理也很重要。卢妙建议，病人在家里不要用腕式、手指式和水银柱的血压检测仪，最好准备一个上臂式的自动血压监测仪。“在门诊的时候，有不少病人和我说，自己在家测的血压不准。”她说，只要病人掌握了正确的血压监测方法，其实家庭监测血压能更好地反映病人的血压水平。

家庭测血压也有讲究。卢妙建议大家要注意以下几点：第一，测血压前半个小时尽量不要去喝酒、喝咖啡，或者做剧烈的运动，测血压前5分钟，排空小便，在有靠背的椅子上静坐5分钟。第二，测血压标准的姿势要注意，也就是双脚要下垂平放在地面上，手臂可以

外展40到45度，跟心脏平齐。第三，测量时袖带里面的充气的一面绑在肘上，也就是肘窝向上2—3厘米，把袖带绑好了以后，再用另外一只手去测量，如果可以放进1—2个手指，就能判断袖带的松紧是比较合适的。第四，把充气囊的充气袋的箭头对准我们的中间胳膊的中间的位置，并且保持这些管道垂直，不要扭曲。第五，根据每一个血压监测仪的说明，进行测量和记录。

卢妙说，每天在家测量两次血压，第一次是早上起床以后，服药前排空小便后测量一次，第二次是晚上睡前再测量一次。“有人会说每天测血压好烦，我能不能不要每天测？”卢妙说，在门诊中，有这样想法的病人有不少，不能一刀切，还是要因人而异。

如果你才被诊断为高血压，或者你最近的血压控制得不好，或者是在调药的阶段，建议你每天早晚都要测量和记录血压。测量一周以后去找医生看一下，让医生根据你的测量的水平来判断，如果你血压控制得很好，那就每周测量一天，早晚各一次，如果你的血压仍然控制得不好，那就仍然要坚持每天监测血压，待血压平稳以后再一周测量一天，并把早晚的测量结果记录下来。

“很多病人有个疑问，家庭血压的监测，是不是小于等于140/90mmHg就能算控制得好。”卢妙强调，“因为家庭监测的血压和在医院测量的血压，由于环境、心情等都不一样，所以在家里的数值应该是小于等于135/85mmHg，这个大家一定要注意。”



视觉中国供图

健康提醒

既然高血压是一种常见的慢性疾病，可以作为危险因素，诱发其他心脑血管疾病，损害身体健康。对于高血压患者，他们在生活中需要注意什么呢？卢妙提醒大家要注意以下几点：

饮食清淡：不能吃得太油腻和太咸了，少吃肥肉，每人每天食盐摄入量不超过5克，还要注意隐性盐的摄入，包括酱油、咸菜等各种加工食品。

限酒戒烟：尽量少喝酒，彻底戒烟，避免被动吸烟。

减重：肥胖的要注意减重，因为过高的热量摄入会增加高血压的风险。

规律作息：现在年轻人喜欢熬夜，熬夜会让人体一直处于交感应激状态，血管张力增加，患高血压的风险加大。

适量运动：适量地运动，比如跑步、游泳等，可以促进我们的血液循环，每周至少运动3次，每次30分钟。

心态平和：不要过于紧张和焦虑，长时间血管痉挛，会引起血压增高。

如果你在寻医问药过程中，有什么不明白的事、有什么不愉快的体验，甚至遭遇了欺诈，请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060，也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。



现代快报和天下美篇报重点打造的“健康大师课”，由碧桂园江苏区域特别支持，邀请权威专家，针对你关心的健康话题，精心设计课程内容，传播健康知识，构建健康理念。“健康大师课”的课程内容，涵盖健康领域的各个方面，使用文字、图片、音频、视频等多种形式，通过全媒体多平台推送，满足受众的信息需求。