

哪些人容易得高血压？ 如何防范？怎么治疗？…… 面对这一“无声杀手” 怎样更好地抗“压”？

作为最常见的慢性病之一，高血压常被称为“无声杀手”，如果不加以重视，久而久之可对心脏、脑、肾脏等重要器官造成严重危害。高血压是怎么回事？哪些人容易得高血压？日常生活中如何防范高血压？得了高血压后要怎么治疗？……针对这些问题，6月27日下午，宁波大学附属第一医院心血管内科病区副主任王世奇副主任医师来到《宁一健康说》栏目，为大家深入浅出地科普高血压防治的相关知识。

1 高血压年轻化 连初中生也中招

王世奇介绍，血压主要指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力，当这个压力高于正常值时就称为高血压。在我国，成年人以收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 为高血压诊断标准。从年龄来看，高血压在36岁-65岁的人群中发病率最高，而随着熬夜、吸烟、工作压力大、学习紧张、肥胖等危险因素日益常见，越来越多的年轻人也患上了高血压。

“我接诊过的最小的血压升高的患者是一名16岁的初中生，他的高血压主要是与学习压力有关，经过一段时间调节后最终恢复了正常。让我印象最深的则是一个22岁的年轻肥胖男性，他因为长期高血压导致急性心力衰竭，用了5种降压药才将血压控制到正常范围内，目前经过药物治疗、运动、减肥等综合措施，心功能得到明显改善，药物也减少至三种。”

值得注意的是，由于高血压大多数没有症状或者症状不典型(如头晕、头痛、乏力等)，容易被患者误认为影响不大而遭到忽视，这对于该疾病的控制是非常不利的。事实上，无症状不代表没危害，部分患者引起重视时往往已经有了心脑血管等靶器官(疾病专门影响针对的器官)的损害。

2 这些因素可导致高血压

据了解，高血压可分为原发性高血压和继发性高血压：原发性高血压指没有特定原因导致的血压升高，多与遗传、不良生活习惯、环境等因素有关，通常需要药物治疗；继发性高血压指由其他疾病(如肾动脉狭窄、肾上腺腺瘤、库欣综合征等)或药物(如长期口服激素)引起的血压升高，通常解决这些因素后血压便能恢复正常。

在日常生活中，很多人都听过“高血压患者不能吃得咸”的说法。那么，高盐饮食到底是如何影响血压的呢？王世奇解释，食盐过量会导致水钠潴留，引起有效循环血容量增加，“在血管内径不变的情况下，血管内的

血量增加，这势必会增加血管壁的压力，从而引起高血压。所以，我们还是避免过量摄入食盐，目前建议每日食盐摄入量不超过6克。”

除了遗传、不良生活习惯、环境等因素外，情绪的波动也会影响血压。一个明显的例子是白大衣高血压，也就是患者在医生面前测量血压时血压升高，但在家中自测血压时血压却很正常，这与患者见到医生后精神紧张不无关系，属于一种“假的高血压”。不过，如果人长期处于紧张、愤怒、惊恐、压抑、焦虑、烦躁等精神状态，体内交感神经总是过于兴奋，就容易患上真的高血压。

3 抗“压”有讲究，吃药勿排斥

得了高血压要不要吃药，要吃多久？这也是很多高血压患者最关心的问题之一。王世奇介绍，如果血压只是轻度升高，可以暂时不吃药，通过生活方式的改变来使血压恢复到正常值即可；但如果长期血压偏高，且无法通过调整生活方式来改善，还是建议要长期使用降压药物来控制。

“有不少患者担心高血压药物有成瘾性或者有药物副作用，因而不愿意吃药。实际上，目前的降压药物在专业医生的指导下服用，绝大多数都有良好的安全性，不吃药的患者反而容易出现各种靶器官的损害。需要注意的是，降压药物的选择应该遵从专业医生的指导，不要看别人吃什么药自己也跟着吃。”

按时服药很重要，定期监测同样重要。王世奇建议高血压患者每天可测量血压1-2次，由于人在一天中不

同时段的血压有所不同——上午6点-10点和下午2点-6点是一天中血压的两个高峰，所以高血压患者可选择这两个时间段来测血压。如果这两个时间段测出来的血压正常，那么其他时间段的血压基本也不会有问题。量血压时，血压计和手臂应该与心脏在同一平面上，可以坐着也可以躺着量。“高血压是遗传倾向较明显的疾病，有高血压家族史的人更要注意量血压，特别是在中年之后。”

此外，王世奇还强调了防范高血压的日常注意事项，比如：尽可能避免在声音嘈杂、污染严重、常年寒冷的地方长期生活；保持心情舒畅，降低心理压力；优化饮食结构，少吃咸的东西；适当开展锻炼，通过运动保持心肺功能健康；有睡眠呼吸暂停综合征的患者要及时治疗，因为该疾病也是高血压的危险因素。

记者 吴正彬



王世奇(左)在直播中。



分类信息 【刊登热线】
56118885
56118880

【办理地址】海曙区：映闸街62号(都市仁和中中心)20楼2011室
鄞州区：宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

法律服务
●离婚、房产、经济纠纷 87295238

京发物业诚聘
1、夜班保安:男,60-63岁,身体健康,有责任心。
联系:87092147、87092131
地址:海曙区车轿街69号恒泰大厦603室

声明公告
刊登热线:
56118880

●宁波军明企业管理服务有限公司遗失财务专用章一枚,编号33020610111095,声明作废

●严安定遗失宁波世茂新世纪房地产开发有限公司开具的增值税普通发票一张,发票代码3302173350,发票号码00162023,金额:107000元,特此声明遗失,原件作废
●义乌市辛远商品采购有限公司原始提单正本已遗失,提单号为: COSU6382730950,船名航次为: COSCO SHIPPING SOLAR V.029W,箱号为: OOLU8903330,开航日为: 2024年5月5日,声明作废
●余姚羿舟建筑工程咨询服务部遗失公章、财务章、法人章(郑舟炳)各一枚,声明作废
●宁波中瑞真石商业管理有限公司遗失财务章一枚,编号3302050181558 声明作废

●慈溪市横河海塑料原料经营部遗失公章一枚,编号: 3302820163915,声明作废
●余姚市文武轴承厂遗失公章、财务章、法人章(胡维建)各一枚,声明作废
●余姚市姚波建筑工程队遗失公章、财务章各一枚,声明作废
●宁波纳锐新能源有限公司遗失宁波市市场监督管理局前湾新区分局2023年11月28日核发的股权出质设立登记通知书一份,编号(甬前市监)股权出质设立字[2023]第L-5-1号,声明作废
●台湾达里实业股份有限公司宁波办事处遗失宁波鄞州农村合作银行云龙支行开户许可证正本,核准号J3320015914702账号81240101302121084 声明作废

●浙江省宁波市锐制刃器材有限公司遗失法人章(张敏)一枚,声明作废
●宁波必燃文化传媒有限公司遗失公章一枚,编号:33021210307291,声明作废
●俞珂娜于2018年9月遗失会计从业资格考试证书一本,专业技术资格:级别初级,证书号:1521025700526,声明作废
●宁波市鄞州图更美纸制品有限公司遗失公章一枚,编号:3302120225393,声明作废
●宁波杭州湾新区董雅杰建筑装饰有限公司遗失公章(编号:33029610000778)、财务专用章(编号:33029610000779)、法人章(饶秀虎)各一枚,声明作废

●宁波市北仑区小港岳勇面条加工坊遗失公章一枚,编号330206240452,声明作废
●方桥村徐建波(身份证号3302271978010****5)遗失于2022年9月23日与宁波高新区房屋征收中心签订的拆迁安置协议书,协议编号:甬高新拆字2022-071-1,声明遗失原件作废
●严安定(身份证号码3302051989040****0)遗失于2018年6月20日与宁波世茂新世纪房地产开发有限公司签订的商品房买卖合同一份,合同编号:2018330205XS0070931,房屋坐落:姚景花园18号-1-862 特此声明遗失,原件作废
●余姚丰洲汽车销售服务有限公司遗失合同章、发票章各一枚,声明作废

●宁波市北仑区大碇盈滨建筑材料商行遗失财务专用章一枚,编号3302060185096 声明作废
●宁波市北仑区大碇日昇建筑材料商行遗失财务专用章一枚,编号3302060185094 声明作废
余姚大隐 福寿墓园
民政部门批准的正规墓园,位于大隐镇交通便捷环境优美,南面靠近玉佛寺边上入口,东面通途路到底,桥下入口。公交:33路和156路到马车桥站下,301路玉佛寺站下。地铁:1号线高桥西站下。免费汽车接送(需提前预约) 电话 0574-62915168 13957891168 18968376365