

中青年成高血压攀升“主力军”

从今天起,少点一份重口味外卖,多站起来走两步,早睡一小时



图片由AI生成。

10月8日是全国高血压日。提起高血压,很多人仍习惯性地将其与“老年病”画上等号。然而,28岁的杨超(化名)用3个月的经历打破了这种认知——跳槽做销售后,高压工作、重盐外卖、熬夜失眠轮番上阵,短短90天,他从体检报告上的“健康人”变成了高血压患者。

在宁波大学附属第一医院心血管内科周忠副主任医师的门诊里,杨超的遭遇并非孤例。《中国高血压防治指南(2024年修订版)》数据也显示,1991年—2015年间,20岁—39岁人群的高血压患病率飙升144.4%,中青年已取代老年人,成为高血压患病率攀升的“主力军”。周忠说,更需要注意的是,18岁—24岁人群的高血压知晓率仅7.0%,绝大多数年轻患者根本不知道自己已被高血压“盯上”。

1 被坏习惯“透支”的年轻血管

杨超的故事,是无数职场年轻人的缩影。28岁那年,他跳槽到一家公司做销售,试用期3个月里,行业下行带来的压力如影随形,“领导每天都要找我谈话,其实就是他骂我听”。每天回到出租屋,他习惯点两大碗面,拌上咸辣酱匆匆吃完,再抽烟、刷刷到凌晨两三点。“不这么做就睡不着”,严重的失眠让他陷入恶性循环。3个月后,他被公司辞退,同时拿到了高血压的诊断书。高盐外卖、极度精神压力、严重睡眠不足,这三大危险因素叠加,让他的血管在短短3个月内不堪重负。

至少一半的青年高血压与压力相关,长期精神紧张通过神经内分泌系统推高血压,而不良生活习惯则进一步放大了这一效应。

周忠诊疗的患者中,25岁的程序员小林(化名)陷入了另一种“致命组合”。毕业后进入互联网公司,他从早9点坐到晚10点,三餐全靠外卖,偏爱炸鸡、烧烤等高油高盐食物。为了撑过下午的代码量,他每天至少喝两杯大杯美式,晚上加班再加一杯拿铁“续命”。周末通宵打游戏,几乎不运动,毕业一年体重从160斤飙至200斤。

某天凌晨,小林突发剧烈头痛、恶心呕吐,被送到急诊时血压高达220/120mmHg,确诊为高血压脑病。每杯美式咖啡约含200毫克咖啡因,两杯就已接近每日安全摄入上限,久坐、肥胖与过量咖啡因叠加,让他的血管承受了远超年龄的压力。

2 诊室血压正常未必真的安全

和杨超、小林不同,在周忠看来,30岁的宁波产品经理小陈(化名)的高血压风险更大。小陈曾以为自己是高血压的“局外人”,半年前单位体检,诊室血压128/82mmHg,报告上“正常”二字让他放了心。但他偶尔会感到后脑勺发胀,总以为是加班太累没在意。直到陪父亲去医院时,他随手用走廊的血压计测了一下——158/96mmHg。起初他以为是机器不准,回家用父亲的血压计连续测了一周,早晚读数都在150/95mmHg上下。最终,24小时动态血压监

测证实了医生的判断:隐性高血压。

隐性高血压,指诊室血压正常(<140/90mmHg),但日常生活状态下动态血压或家庭自测血压持续升高的特殊类型。根据《中国高血压防治指南(2024年修订版)》,24小时动态血压平均值 $\geq 130/80$ mmHg,或日间 $\geq 135/85$ mmHg,或夜间 $\geq 120/70$ mmHg,满足任一标准即可诊断为隐性高血压。

这类患者的心血管风险与持续性高血压患者几乎相当,远高于血压正常人群。流行病学

数据显示,隐性高血压在中青年群体中的患病率已超20%,却极少被识别。职场压力、熬夜加班让交感神经持续亢奋,诊室的安静环境使血压短暂回落,回到高压日常后又迅速攀升,形成“血压正常”的假象。

周忠说,清晨后枕部头痛、安静时莫名心悸、偶尔视力模糊,都可能是身体发出的求救信号。若有高血压家族史、超重肥胖、口味偏重、长期熬夜等情况,即便诊室血压正常,也建议做一次24小时动态血压监测或规范的家庭自测。

3 高血压为何“盯上”了年轻人?

高血压年轻化的背后,是生活方式的全面失衡。

重油重盐的外卖正在给血管“加码”——商家为追求口感大量使用调味品,一份麻辣烫的含盐量就逼近每日5克的推荐上限,研究证实每日摄盐量减少1克,收缩压可下降约1.2mmHg。

久坐不动让血管“变懒”,持续坐90分钟即可视为久坐,会导致血管内皮功能异常,经常运动的人群高血压风险比久坐者低52%。

熬夜赶工让交感神经“超长待机”,睡眠时长每减少1小时,高血压风险增加37%,这也是年轻人常见“单纯舒张期高血压”的根源。

而“咖啡续命+酒精解压”的双重刺激,更让血管时刻处于“过山车”状态。

那年轻人该怎么应对高血压的“纠缠”呢?《中国高血压防治指南(2024年修订版)》与《2025版国家基层高血压防治管理指南》给出了明确的干预方向:

减盐是第一要务,钠摄入应降至2克/天以下,点外卖主动备注“少盐少油”;

动起来打断久坐,每周保持5次—7次中等强度运动,每隔1小时—2小时起身活动几分钟;

睡够睡好,成年人每晚保证7小时—9小时睡眠,让血管获得修复时间;

戒烟限酒并控制咖啡因摄入,每天咖啡不宜超过两杯(大杯),且避免与酒精同饮;

18岁起就要关注血压,家中备上臂式电子血压计,每季度测一次,有家族史或肥胖者应更频繁监测。

年轻人高血压以舒张压升高为主,早期干预窗口期十分宝贵——趁血管还有弹性,及时调整生活方式,多数轻度高血压可以不吃药就控制住。“高血压本身不可怕,可怕的是‘不知道’和‘不在乎’。”周忠说,“从今天起,少点一份重口味外卖,多站起来走两步,早睡一小时,你的血管会记住每一次善待。”

记者 林伟 通讯员 庞赞