



今天是第24个全国高血压日，主题为“血压要知晓，降压要达标”。高血压能造成心、脑、肾等重要器官的损害，被称为“无声杀手”。造成高血压的危险因素都有哪些呢？高血压的分类又有什么？首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心主管护师张柳带您了解一下高血压的前世今生。

# 天气转凉，你的血压还好吗？

□本报记者 陈曦

## 造成高血压的危险因素

《中国高血压防治指南2021》（以下简称指南）仍将高血压的诊断标准定在收缩压≥140mmhg和（或）舒张压≥90mmhg，治疗高血压的目的就是最大限度地降低心血管发病和死亡的总危险，那么造成高血压的危险因素都有哪些呢？

男性>55岁，女性>65岁；长期吸烟、喝酒；血脂异常（总胆固醇≥6.19mmol/L）；糖耐量受损（空腹血糖在6.1mmol/L~7.0mmol/L）；早发心血管疾病家族史，也就是父母亲在50岁之前得过明确的心梗或脑梗；身体肥胖或者体重超标。

## 高血压的分级标准

指南指出，一个健康成人正

相关  
链接

误区1：没感觉就是没问题，不用吃药。很多高血压病人是没有任何症状的，但无论有无不适，血压高带来的危害始终存在，绝不能凭感觉决定是否吃药。

误区2：降压药有副作用，能不吃就不吃。药物多少都有副作用，但它们造成的影响并不严重，且可控。相比来说，拒绝吃药导致的危害是一定会发生且持续存在的。服用降压药利远大于弊。

误区3：血压高了就吃药，正常了就停药。95%以上的高血压属于“原发性高血压”，只能被

控制，不能被治愈。这意味着，高血压病人所谓的“血压正常了”，只是药物治疗后的一种状态，药物作用时间有限，一旦停药，药效就会消失，血压也会再高起来。所以，降压治疗必须坚持，不能私自停药。

误区4：血压要尽快降下来，越低越好。从确诊高血压到控制血压达标，花2-3个月的时间是比较合理的。过快、过猛地降压，会有较大的低血压风险，很可能带来致命危害。

误区5：不能一开始就用好药，否则以后无药可用。降低血

压是降压药最核心的作用，能把血压降下来就是“好药”。如果一定要区分“好坏”，“好”的降压药之所以好，是因为它们还能额外发挥保护心脑血管等器官的作用，并非用了这些“好”药就不能用其他降压药了。

误区6：隔几年就需要换药。常用的降压药有五大类，病人用哪种药最好，需要专业医生综合判断。一旦定下了降压方案，就得坚持治疗和监测，只要血压稳定，就不应轻易换药。只有血压明显波动等情况下，才需要在医生的指导下调整方案。

误区7：只吃药、不监测。高血压病人一定要养成监测血压并记录的习惯。血压不稳定或未达标者每天测量至少3次，连续监测3-5天后再找医生调整方案，直至稳定达标。已稳定达标者，每天监测一次或每周选一天进行监测即可。

健康在线

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院

进入秋高气爽的10月，温度适宜，市民走亲访友、外出购物、就餐、游玩活动增多。同时随着气温转凉、天气逐渐干燥，居民生活用火、用电、用气量增大，火灾、燃爆事故风险较高。北京市应急管理局发布10月份自然灾害和生产安全事故风险提示，提醒广大市民积极防范各类安全风险。

## 市应急局发布10月安全风险提示 交通、火灾、燃爆事故风险较高

□本报记者 刘欣欣

### 关注旅游风险 合理选择游乐项目

10月份，秋高气爽、风景宜人，节日庆祝、商家促销活动增多，环球影城正式开园等因素相互叠加，市民出行、购物、游玩热情高涨，外地游客来京愿望强烈，热门景区、核心商圈、火车站、机场、交通枢纽人流密度增大，游乐设施安全、临山临水安全、人员拥挤踩踏等风险上升。

请广大市民提前关注热门景区入园要求，积极配合相关限流规定，尽量避免在没有通行证、没有预约的情况下前往景区周边。进入景区后要认真阅读安全须知，合理选择游乐项目，临近水边、险石、陡坡等危险区域要多加小心，做好自身防范。

### 关注出行风险 避开车流高峰

市民走亲访友、外出购物、就餐、游玩活动增多，交通事故风险上升。请广大市民前往热门景区、核心商圈尽量选择公共交通工具。驾车出行要做好车辆安全检查，确保车况良好。长途行车前要保持充足睡眠，合理安排行程，防止疲劳驾驶。

出门前要关注实时路况信息，避开车流高峰，车辆行驶要严格遵守交通规则，严禁酒后驾车。在高速公路行驶，要保持安全车速和车距，遇到拥堵路况切勿随意穿插、占用应急车道。

### 关注火灾燃爆风险 禁止私搭乱接电线

进入10月份，本市气温转凉、天气逐渐干燥，居民生活用火、用电、用气量增大，火灾、燃爆事故风险较高。

请广大市民长时间离开居住、办公场所要确保断气、断电，及时清理可燃堆物。家中使用的燃气器具、电气设备要安全合规，禁止私搭乱接电线、超负荷用电、长时间离开在用燃具等危险行为。电动自行车充电应尽量在建筑外部独立区域进行，严禁进入电梯、地铁等封闭聚集空间，严禁在建筑疏散通道、楼梯间等公共区域停放。

### 关注不利天气影响 进入山区要留意山体情况

10月份，本市天气条件较好，从历史灾情统计数据看，自然灾害发生数量较少，但考虑到今年汛期雨水量较往年大幅增加，10月份地质灾害风险仍需重点关注。雨天市民进入山区尤其要留意周边山体情况，降低景区、公路周边落石伤人风险。

10月份，本市冷空气逐渐活跃，气温明显下降，市民要注意及时增添衣物，适当减少户外活动，降低感冒疾病发生风险。

### 关注生产安全事故风险 加强安全管理和人员教育

10月份，本市生产经营活动继续保持活跃，供暖季即将来临，部分建筑、市政管线施工项目剩余工期较短，为了抢进度而忽略安全的现象时有发生。节日期间及节日过后生产经营单位现场监管不到位、值班值守人员松懈，作业人员麻痹大意等问题增多，导致生产安全事故易发、多发。

全市生产经营单位要加强安全管理，严格落实安全检查和人员安全教育，做好停复工各项安全保障工作，防范生产安全事故发生。

北京鑫冀衡汽车贸易有限公司

汽车租赁

0公里新车企业长租

GL8商务、帕萨特、本田雅阁、丰田凯美瑞等商务用车

欢迎来电：13810707701

北京昆仑汽车租赁有限公司

零距离

零时间

百分服务

地址:北京市丰台区万泉寺 357 号

网址:www.kunlunzuilin.com

详情请致电:010-88998960 88998850

·广告·

丰台区市场监管局

开展食品过度包装和定量包装大检查

节日期间，包装精美、琳琅满目的糕点、茶叶、酒类等食品大量上市，适逢市场监督管理总局近期新修订发布了强制性国家标准《限制商品过度包装要求食品和化妆品》，为了从源头减少资源消耗和包装废弃物产生，减少消费者负担，更好地贯彻国家标准和《固体废物污染环境防治法》要求，丰台区市场监管局积极开展食品过度包装和定量包装专项检查。

此次检查主要围绕三个方面对丰台区的大型商超、集中交易市场等场所进行了抽查，主要检查糕点、茶叶、酒类等商品。一是检查包装层数是否过多。在不拆开包装的情况下，问清包装层数，判断粮食及其加工品的包装是否超标。二是检查包装成本是否过高。查看商品的外包装是否为豪华包装，包装材料是否属于昂贵的材质。三是检查是否空隙过大。估算外包装的体积，并与允许的最大外包装体积进行对比，检查是否超出规定的空隙率。通过检查和计算，目前市场上大部分产品均符合要求。

同时，针对受众面较大的稻香村、百年义利等老品牌连锁店，进行计量检查，保证所使用的计量器具检定合格，定量包装符合计量法规要求。现场对未去皮称重的散装食品经营者进行行政提示，在计量上保障消费者权益。

(张蕾 田英)