



本期嘉宾

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

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 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，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 $\geq 6.19\text{mmol/L}$ ）；糖耐量受损（空腹血糖在 $6.1\text{mmol/L} \sim 7.0\text{mmol/L}$ ）；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

常的血压值应该在 $120/80\text{mmHg}$ 以下，处于正常血压值到高血压病诊断标准值之间的人群，则被称为高血压前期的人群。

根据血压升高的程度不同，专家们还将高血压病分了不同的级别，级别越高对身体健康的危害就越大：

1级高血压：血压在 $140/90\text{mmHg}$ 到 $160/100\text{mmHg}$ 之间。

2级高血压：血压在 $160/100\text{mmHg}$ 到 $180/110\text{mmHg}$ 之间。

3级高血压：血压在 $180/110\text{mmHg}$ 以上等。

不同群体降压目标值不同

指南指出，尽可能在3个月内达到降压目标，但不同年龄段，降压的目标值有所差异：

最低标准：血压至少下降 $20/10\text{mmHg}$ ，最好是 $<140/90\text{mmHg}$ 。

最佳标准：对于 <65 岁患者，血压应控制在 $<130/80\text{mmHg}$ 。