

高血压是一种以体循环动脉血压收缩压和(或)舒张压升高为主要特点的临床综合症,也是心脑血管疾病、脑卒中和冠心病发病的重要危险因素,被称为影响人类健康的“无形杀手”。首都医科大学附属北京康复医院心脏康复中心医生张平提醒,有些高血压早期症状并不典型,早发现对高血压病治疗有极其重要的意义。



## 警惕健康的“无形杀手”

# 高血压

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
心脏康复中心医生 张平

### 我们真的了解高血压吗?

所谓高血压,顾名思义,它指的就是患者动脉血压超过了正常标准。通常,血压测试主要有两部分,分别是舒张压和收缩压。就目前临床对高血压的诊断标准来看,只要血压超过了140/90mmHg以上,就可以被诊断为高血压。

很多人都对高血压有相当错误的解读,认为只有收缩和舒张压双重升高,才可以被诊断为高血压。殊不知,高血压在临床有多个类型,确诊高血压这两个指标可以合并诊断,也可以分开进行判断。无论是收缩压或舒张压哪一指标超过了正常范围,都可以诊断为高血压。例如患者收缩压处于正常的水平,但舒张压却超过了正常标准,这种情况在临床被称为单纯性舒张期高血压,它多出现在青中年人群身上。其

发病的因素,和长期工作压力较大、生活过于紧张忙碌、运动量较少、饮食不健康等多个因素相关。处于单纯性舒张期的高血压患者,血管其实并没有出现真正意义上的实质性损伤,所以这个阶段的高血压其实存在一定的逆转可能性。

### 症状不典型 重在早发现

血压仿佛看不见、摸不着,但它的测量并不复杂,用血压计即可测出。在连续多次重复测量后,测出的血压 $\geq 140/90$ mmHg即可诊断为高血压。如果只有一次血压高,应该1-4周内到医院进行2-3次测量。

高血压的症状因人而异。早期出现的常见症状有头晕、头痛、颈项板紧、疲劳、心悸等,发病初期会在劳累、精神紧张、血压突然升至较高水平时出现剧烈头痛、呕吐、心悸、眩晕等症状,严重时会发生意识不清、抽搐。患者一旦有以上症状,一定要及时去医院进一步确诊。

有人觉得出现头晕、头痛很可能是感冒了,吃些普通感冒药、止痛药就好了,不必当回事,这种做法并不可取。其实,一些看似普通的症状很可能是一些较为严重疾病的信号,应当加以重视,并且尽量做到早发现、早治疗。

### 高血压诱因多 不是老年人专利

有人认为自己还年轻就不会得高血压,其实在高血压发病人群逐渐年轻化,许多青年人甚至少年都没能幸免,这要从高血压的成因说起。

高血压从临床上可分为原发性高血压和继发性高血压两类。继发性高血压指的是由某些确定的疾病或病因引起的高血压,约占高血压患者中的5%,我们生活中说的高血压则多指原发性高血压。原发性高血压的病因并不是单一的,主要是遗传因素和环境因素交互作用的结果。

高血压具有明显的家族聚集性,约60%高血压患者有高血压家族史。环境因素一般有高钠低钾饮食、肥胖超重、精神压力大、药物作用、吸烟饮酒、高脂饮食等。此外,随着年龄的增高血压也会升高,因而高血压在中老年人中发病率更高,但是这不代表年轻人就可以高枕无忧。

生活中常见的方便面、火腿、面包、薯片等加工食物都是含盐大户,再加上诸多大餐小吃也往往为了追求口感而大量添加调味料,钠盐摄入过多直接影响血压升高是引发高血压的重要因素之一。随着年轻人对美食与烟酒青睐,高血压发病人群逐渐年轻化,已不再是老年人专属。

### 高度重视 预防治疗

被称为人类健康“无形杀手”的高血压,其危害性不容忽视。长期高血压可能引起心室肥厚和心、脑、肾组织缺血,甚至导致这些器官的功能衰竭。其中脑梗中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾病等是主要合并症,致残、致死率较高。

因此,一旦被确诊为高血压,患者一定要做到改善生活方式和服用降压药物同时进行,实现科学降压。服用降压药的前提是在医生的诊断和建议下用药,做到按时服用,并且做好定时测量血压和复查,切不可自行停药、换药。

高血压患者在生活中应该尽量做到饮食清淡、少吃加工食品以减少钠盐摄入,戒烟戒酒、坚持运动、调控精神压力、保证足够睡眠,并且养成定期体检、监测血压的好习惯,保持健康的生活方式。没有高血压的人群也可以参考借鉴这些做法,达到无病预防、未雨绸缪的效果。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 5个方法赶走春困



春天是最容易犯困的时候,这5个方法或许可以“叫醒”你:运动刺激,伸展一下四肢,让体内血液循环加快,提高大脑的供氧量;视觉刺激,到室外走走,或在室内添置一些色彩艳丽、富有生机的饰物、花草;味觉刺激,适当吃点苦、酸、麻、辣味的食物;嗅觉刺激,可闻闻风油精、清凉油;听觉刺激,选一些明快、振奋人心的音乐,兴奋精神。

#### 蒸着吃锁住食物营养



中华民族饮食文化源远流长,烹饪手法更是五花八门。从营养角度看,“蒸”不仅可以保持食物原有的色泽和口感,还可以最大限度地保留食物中各类维生素,减少用油、用盐。介绍几类适合蒸的食物:水产品,如鱼、蟹、扇贝等;薯类,如红薯、马铃薯、山药、芋头等;蔬菜类,拌面粉后蒸熟,调味即可。

### 红灯

#### 喝牛奶也可能让人胀气



提起胀气食物,很多人会首先想到红薯、芋头、大豆、西兰花、卷心菜等食物,却忽略了牛奶。对于一些不经常喝牛奶的成年人,由于其肠道内乳糖酶活性不足,如果大量食用乳制品就容易发生乳糖不耐,出现腹痛、腹胀、腹泻等。建议这类人选择酸奶或每天小剂量摄入奶制品。

#### 睡硬板床不能治腰痛



当人平躺在硬板床上时,胸背和臀部构成支点,腰部则处于悬空状态。在重力的作用下,腰部肌肉和韧带非常容易疲劳,长期下去会对腰椎产生伤害,甚至会加重患者的症状。侧卧时也这样。腰痛的患者需要一个中等硬度的床垫,睡下去的时候床垫应该给腰部一个支撑,使腰椎不至于悬空,以保持其生理的曲度。

## 京城赏樱去处多 就近赏樱莫扎堆

□本报记者 边磊

人间四月天,正是观赏春花的好时节。清明小长假期间,到玉渊潭公园观赏樱花的游客络绎不绝,公园连续两日迎来超过9万人的客流高峰。其实,全市各区都有不少赏樱的好去处,市民大可不必扎堆,就近赏花,避免拥挤,体验感更佳。

瀛海镇南海子公园是北京四大郊野公园之一,也是北京市最大的湿地公园,园内除了有漂亮的樱花外,还建有麋鹿苑,野生动植物资源丰富,景观优美。位于中轴路与南六环交叉处的孙村公园内不但有成片的樱花景观,二月兰、迎春、连翘、杏花等时令春花也悉数开放,美不胜收。东边的

市民可以选择运潮减河公园踏青,园内不仅春花烂漫,北侧还紧邻骑行步道,可以一边骑行漫步,一边欣赏美景。昌平的朋友们一定熟悉南口公园,公园中建有樱花园、玉兰园等特色景点,是市民踏青的好选择。另外,门头沟区绿海运动公园、通州城市绿心森林公园等都是赏樱花的好去处。鲜花港100多种、300余万株郁金香也正处在盛放时节,园中还有丰富多彩的文化、展演活动供游客选择。

市园林绿化局提醒广大市民,相比于城区公园游客较为集中,郊区公园游园体验感相对较好,市民朋友可选择身边公园,错峰游览。

·广告·

### 丰台区市场监管局

## 三项举措助力养老服务水平再提升

2022年1月1日我国养老服务领域首个强制性国家标准《养老机构服务安全基本规范》实施。丰台区市场监管局标准化科强化标准实施效果,严守安全红线、防控流程风险,为养老机构疫情防控提供技术支持,不断提升养老服务标准化水平。

**抓基础促提升,努力提高监管水平** 建立养老机构标准化提升协作工作机制。区市场监管局标准化科与区民政局建立协作沟通机制,及时了解全区养老机构标准化体系运行情况,确保监管到位、数据明晰。**保安全守底线,多角度开**

**展标准实施** 针对养老机构疫情防控工作,结合养老服务标准化工作要求,积极开展标准宣贯和推广,在落实防控工作的前提下,实现辖区养老机构强制性国家标准宣贯100%全覆盖,梯度开展标准实施监管工作。

**重服务促发展,发挥标准化试点带头作用** 指导辖区养老机构申报国家级服务业标准化试点项目,提供标准化工作指导,积极培育养老机构走上服务业标准化道路,发挥引领作用,助力提升丰台区养老服务标准化、规范化水平。**(吴美静)**