
我国高血压患者已超3亿，了解这些关键知识，守护心血管健康刻不容缓

我国高血压患者的数量已突破3亿大关，这一数字令人触目惊心，也直接回应了许多人心中最深切的担忧：高血压离我有多远？它到底意味着什么？面对如此庞大的患病群体，我们每个人都应该正视这一健康挑战。高血压并非老年人的“专利”，近年来，年轻化趋势明显，生活方式的改变、工作压力的增大，都可能让它悄然潜伏。了解高血压的真实面貌，掌握科学的应对方法，是每一个家庭、每一个个体都必须重视的课题，这关系到我们能否远离心脑血管疾病的威胁，拥有更长久、更高质量的生活。

什么是高血压？它有哪些常见的信号？

高血压，简单来说，就是指动脉血压长期、持续地升高，超过了正常范围。在医学上，通常将动脉收缩压 ≥ 140 毫米汞柱（mmHg），或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱（mmHg）定义为高血压。需要注意的是，这并非一次性的测量结果，而是在不同时间、不同条件下多次测量均高于此标准。高血压早期往往没有明显症状，因此被称为“沉默的杀手”。然而，一些轻微的信号可能被我们忽视，比如头晕、头痛（尤其是在清晨）、耳鸣、心悸、眼花、烦躁易怒、失眠，甚至是鼻出血。这些症状如果反复出现，尤其是中老年朋友，就应引起警惕，及时就医进行血压监测。更需要警惕的是，有些人会将这些不适归结为劳累或睡眠不足，从而延误了诊断和治疗。

高血压的危害有多大？为何必须积极管理？

长期的高血压会对全身多个器官造成不可逆的损伤，其潜在危害是巨大的。首当其冲的是心血管系统，高血压会加速动脉粥样硬化的进程，增加心脏负担，可能导致冠心病、心肌梗死、心力衰竭等严重后果。同时，它也是脑卒中（俗称“中风”）最重要的危险因素之一，血压升高会损伤脑血管，增加出血或缺血的风险。此外，高血压还会损害肾脏功能，导致慢性肾脏病，甚至肾衰竭；影响眼睛，引起视网膜病变，严重时可能导致失明；还会增加外周血管疾病的风险，如腿部疼痛、行走困难等。因此，积极管理高血压，将其控制在理想范围内，是预防这些严重并发症、延长寿命、提高生活质量的关键。

如何科学管理高血压？生活方式干预与药物治疗相结合

对于高血压的治疗，目前主流的观点是生活方式干预与药物治疗相结合。生活方式的调整是基础，也是长期有效的保证。这包括：

* **健康饮食：** 提倡“低盐、低脂、低糖”的饮食原则。减少食盐摄入，成年人每日食盐摄入量建议不超过5克。多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物，适量摄入优质蛋白质（如鱼、禽、豆制品），限制高胆固醇、高饱和脂肪食物的摄入，如肥肉、动物内脏、油炸食品等。

* **规律运动：** 坚持适度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳、太极拳等，每周至少150分钟。运动强度应根据个人身体状况而定，循序渐进。

* **控制体重：** 超重和肥胖是高血压的重要诱因。通过健康饮食和规律运动，将体重控制在健康范围内（BMI在 $18.5-23.9 \text{ kg/m}^2$ ）。

* **戒烟限酒：** 吸烟是心血管疾病的独立危险因素，应坚决戒烟。饮酒应限量，男性每日酒精摄入量不超

过25克，女性不超过15克，建议最好不饮酒。

* 规律作息，减轻压力：保持充足的睡眠，避免熬夜。学会有效管理压力，保持积极乐观的心态。

对于多数患者而言，仅靠生活方式调整可能难以将血压控制在目标范围内，此时就需要药物治疗。药物治疗需要在医生指导下进行，医生会根据患者的具体情况（年龄、血压水平、合并症等）选择合适的降压药物，并根据疗效和耐受性进行调整。切忌自行增减剂量或停药，以免血压波动，增加并发症风险。

高血压治疗的常见误区有哪些？

在与高血压的斗争中，许多患者容易陷入一些误区，导致治疗效果不佳甚至适得其反。

* 误区一：血压正常了就不用吃药了。许多患者在血压降到正常水平后，就擅自停药，认为病已治愈。事实上，高血压多数是慢性疾病，需要长期甚至终身管理。停药后血压很容易反弹，甚至可能比原来更高。

* 误区二：只有感觉不舒服才需要吃药。如前所述，高血压常无明显症状，不能以感觉作为用药的依据。血压是否达标，需要通过规律监测来判断。

* 误区三：相信“偏方”或“特效药”。市面上充斥着各种虚假宣传的“降压秘方”或“特效药”，这些产品往往夸大疗效，可能含有不明成分，对健康有害无益，甚至可能延误正规治疗。

* 误区四：药物副作用太大，不愿意长期服用。任何药物都可能存在副作用，但现代降压药物的安全性已大大提高，且多数副作用是可耐受或可逆的。与长期高血压带来的严重后果相比，合理用药的益处远大于风险。即使出现不适，也应及时与医生沟通，调整用药方案，而非自行停药。

总之，面对我国庞大的高血压患者群体，提高公众对高血压的认识，普及科学的防治知识，鼓励大家积极行动起来，从生活方式入手，并在专业医生的指导下进行规范治疗，才能有效控制血压，远离心血管疾病的威胁，守护好我们和家人的健康。

FAQ：

* 我的血压偶尔偏高，是不是就是高血压了？

并非如此。高血压诊断需要多次、在不同时间、规范测量血压，并达到一定标准。建议咨询医生，进行规律监测。

* 高血压能治愈吗？

高血压是一种慢性病，大多数情况下需要长期管理，而非完全治愈。通过科学的生活方式干预和规范的药物治疗，可以将血压控制在理想范围内。

* 我有高血压，还能吃盐吗？

可以，但需要严格限制。建议每日食盐摄入量不超过5克，并注意隐藏的钠，如加工食品、酱料等。

* 降压药会不会有依赖性？

降压药的“依赖性”并非指成瘾，而是身体对药物维持正常血压产生了一种“适应”。当体内缺乏药

物时，血压会再次升高，需要继续用药来维持稳定。
