

10月8日是我国第14个“全国高血压日”，今年的主题是“知晓您的血压和控制目标”。河科大一附院神经内科主任黄丽娜说，高血压是一种常见的慢性病、基础病，被称为人类健康的“无形杀手”，由高血压引起的心脑血管疾病已经成为我市居民死亡的首要病因。但最近所做的一项关于“高血压病人降压意愿”网络调查的结果显示，有超过七成的患者并不了解正确的血压控制目标。

什么是高血压？高血压有哪些危害？该如何预防？针对读者关心的有关高血压的问题，记者走访了市相关专家，并和一些高血压患者面对面交流，请他们为读者答疑支招、现身说法。

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 王俊

控制血压 应对“无形杀手”

1 高血压对健康危害大

“高血压可引起严重的并发症，如冠心病、心力衰竭等。”河科大二附院心内科副主任医师周元峰介绍，高血压是一种以动脉压持续性升高为特征，可引发人体组织器官功能性或器质性病变的全身性疾病。高血压是一种慢性病，大多数患者平时无不适症状，所以没有引起足够的重视。

一般高血压患者的血压控制目标是140（收缩压）/90（舒张压）毫米汞柱。周元峰介绍，对伴有糖尿病或者肾脏疾病的高血压患者来说，血压控制目标是收缩压不超过130毫米汞柱，舒张压不超过80毫米汞柱；60岁以上的老年人，收缩压不超过150毫米汞柱，舒张压不超过90毫米汞柱。

2 学会自测血压很重要

了解自己的血压水平是防控高血压的第一步。黄丽娜说，不管是身体健康的人还是高血压患者，都应学会自测血压。

目前市场上销售的血压计有台式的和腕式的。黄丽娜建议读者购买台式水银柱血压计，测量出的数值准确率较高。台式水银柱血压计的袖带宽度应能覆盖上臂的2/3，如果袖带太窄，测得的血压值偏高，袖带太长则测得的血压值偏低，听筒应轻放在肱动脉搏动明显处，不要压在袖带下。

黄丽娜指出，测血压时，受测者应取坐位或仰卧位，手臂放在与右心房水平的位置。测血压前，应先将血压计袖带内的气体排空，再将袖带平整地缠于肘关节上方两指处，不可过松或过紧，以免影响测量的准确性，打气时要注意观察袖带是否已经缠紧，以免产生误差，放气时不要太快或太慢，以每秒水银柱下降2毫米~3毫米为宜。

3 良好的生活习惯是关键

高血压的发病因素很多，养成良好的生活习惯是预防和控制高血压的关键。

黄丽娜介绍，高血压的发病因素主要有膳食、体重、精神和遗传等，其中超重和摄盐、摄油过多是高血压的重要发病因素。肥胖的人体内脂肪组织大量增加，使得血液循环量相应增加，心脏长期超负荷运转导致高血压的发生。同时，人体摄入的盐越多，血压水平就越高。黄丽娜表示，据市疾控中心一项调查数据显示，我市居民人均每天的摄盐量为15克~18克，已经大大超过了人均每天6克的健康标准。食盐的主要成分是氯化钠，人体对钠的需求量很低，吃盐过多会使心脏负担加重，血压升高。研究表明，人均日摄盐量每增加1克，平均血压会上升2毫米汞柱。

黄丽娜说，预防和控制高血压，一定要学会控制饮食，主动运动。平时少吃甜食和油腻、油炸食品，积极运动，爬山、游泳、徒步等都是不错的选择。

体重多少算是健康的呢？黄丽娜表示，健康体重和身高有关，最常用的判断方法是体重指数（BMI），计算方法为：体重指数=体重（公斤）/身高（米）的平方。目前我国成人正常体重的BMI范围为：18.5≤BMI<24。

4 高血压患者切勿擅自停药

范豪峰今年69岁，身高172厘米，体重63公斤。

“想起来都后怕，高血压可不敢乱停药啊！”范豪峰介绍，他年轻的时候身体不错，退休后血压、血脂有点高，天天要吃降压药成了困扰他的烦心事。前段时间，坚持锻炼的范豪峰感觉身体状况有所好转，便擅自决定停药，没想到，有天晚上他出门遛弯儿时突然晕倒，幸亏被家人及时送进了医

院，否则后果不堪设想。

范豪峰表示，他停药后，刚开始时血压保持得不错，但过了几天，血压又升高了。他建议高血压患者在血压下降后减少药量，但一定要持续用药，把血压控制在正常范围内，平时最好进行一些舒缓的体育锻炼，注意控制运动量，以微微出汗为宜。此外，高血压患者还要戒烟戒酒，忌食辛辣、刺激性食物。

5 控制体重 远离高血压

李金峰今年48岁，身高176厘米，体重89公斤。

“唉，我这高血压都是肥胖惹的祸”。李金峰一直为自己的体重担心，他说，由于工作繁忙，他每天大部分时间都花在办公、应酬等方面，根本无暇进行体育锻炼，结果越来越胖。前段时间体检时，他发现自己患上了高血压，还出现了并发症。现在，他只要一喝酒或者精神一紧张，就会

头痛、头晕，工作受到了很大影响。

李金峰现在意识到，很多疾病都是由肥胖引起的，他目前的首要任务是控制体重。“我给自己制订了一个健身计划，已经执行了两个多月了。”李金峰提醒高血压患者要注意控制体重，定期测量血压，运动是最好的治病良药。

6 高血压患者要预防糖尿病

郭旭光今年62岁，身高172厘米，体重65公斤。

“我患高血压十几年了，一直坚持吃药，血压控制得不错，但没想到患上了糖尿病。”说起自己的高血压病，郭旭光显得很痛苦。前段时间，他经常出现头晕、胸闷的现象，本以为是血压的问题，到医院一查，被医生诊断为高血压合并糖尿病。

郭旭光表示，他咨询医生后得知，高血压和糖尿病是同源性疾病，可能存在共同的遗传基因，往往互为因果、相互影响。高血压引起的血管并发症往往会加重糖尿病病情，而糖尿病病人由于血糖增高，血液黏稠度增高，血管阻力增加，易引起高血压。

他建议高血压患者，平时一定要定期检测血糖，一旦发现异常要及时治疗，尤其是血压、血脂偏高，有糖尿病家族史的高危人群更应警惕。

7 换季了 注意调整用药

岳洪亮今年65岁，身高170厘米，体重61公斤。

“每到秋冬季，我都会改变用药量。”岳洪亮说，他在2009年被查出患有高血压，平时坚持规范用药，血压控制得比较好。岳洪亮表示，夏季时，因为出汗、活动量大等原因，血压会轻度降低，这时服药的剂量应适当减少，但随着秋季的到来，高血压患者应按季节改变药物用量。

他建议高血压患者，不同季节使用降压药的剂量也应有所变化，且在季节变化时要经常测量血压，做好记录交给医生，由医生根据具体情况帮患者调整用药。

此外，秋冬季节气温较低，高血压患者除了科学服用降压药物外，还要注意保暖，保证充足的睡眠，平时要注意多喝水以起到稀释血液的作用，防止血液黏稠度过高引发心脑血管疾病。

