

美国公布新版高血压指南,不少人瞬间“被高血压”,专家建议——

“淡定”应对 还要多多关照血压

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

●受访专家:

张桂清 洛阳市高血压防治中心主任、主任医师

●提要:

11月14日,由美国心脏病协会和美国心脏病学会共同指导编写的新版高血压指南(简称新指南)正式发布。新指南中,关于高血压诊断、治疗等方面都提出了“颠覆性”的指导意见,这些意见对国内的高血压患者适用吗?有什么指导意义?人们对高血压的常见误区有哪些?来听听专家怎么说。

新指南·解析

●新变化:高血压定义为血压超过130/80毫米汞柱

解析:新指南更改了高血压的诊断标准,由原来的140/90毫米汞柱更改为130/80毫米汞柱,将诊断标准进行了前移。按照这一标准,不少人都成了高血压患者。不过,别担心,新指南更改的目的更多是“亮红灯”,引起人们的重视,早期对血压进行管理,减轻高血压所导致的器官损害。新指南建议这部分人,通过改善生活方式来控制血压,如果没有其他并发症,无须用药。

此外,年龄在60岁以上的老年人,收缩压应不超过150毫米汞柱,舒张压应不超过90毫米汞柱。

●新变化:重新进行了血压水平分类

解析:根据最新分类,120-129 / < 80毫米汞柱为正常血压,而130-139 / < 80-89毫米汞柱为高血压Ⅰ期,140/90毫米汞柱则被列为高血压Ⅱ期。国内的高血压患者不必对照其分类,因地域不同、人种不同等,疾病发生的状况也不同,依照医嘱用药即可。

●新变化:用药选择发生变化

解析:可参考。高血压的初始治疗可选择利尿剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素受体阻断剂等一线抗高血压药物,如吲达帕胺、氨氯地平、阿替洛尔等。

高血压Ⅱ期或血压超过目标值20/10毫米汞柱者,可首选两种一线抗高血压药物联合治疗。高血压Ⅰ期或者血压<130/80毫米汞柱者,可首选1种一线抗高血压药物治疗,并逐渐调整剂量。

特殊高血压人群,如糖尿病患者可选利尿剂降压药,合并慢性肾病的高血压患者,药物治疗首选血管紧张素转化酶抑制剂,如福辛普利。

●新变化:增加血压测量次数

解析:新指南中建议在早上服药前和晚餐前应至少测量两次血压,间隔1分钟取平均数值。可以参考,而且测量血压这事,平时建议分不同时段多次测量,还要注意使用合格的设备、正确的测量方法进行血压监测。

常问·速答

问:两臂测量的血压值老是不一样,是身体出了问题了还是血压计有问题?

答:读者首次测量血压,两臂都要进行测量,若测量结果不一样,以测量结果较高的为准。人的血压在24小时内不断变化,平时建议分不同时段多次测量。

问:电子血压计总是和水银血压计测量的数值不一样,这是怎么回事?

答:血压计分为传统的水银柱血压计和电子血压计两种。水银柱血压计测量最准确,读者可以作为首选,如果选择电子血压计,建议使用臂式电子血压计。如果出现数值不一致的问题,可检查水银血压计的橡皮球及橡皮管是否完好无损,确保没有漏气现象。电子血压计可到医院核对血压测量值,并进行校准。

问:我血压有点儿高,可没有感觉,能不能不吃药?吃了是不是就断不了?

答:血压升高后没有感觉,并不意味着对健康没有影响,这就像温水煮青蛙一样,等感觉难受病情已经严重了。血压升高,无论有没有感觉都应该用药。

降压药没有成瘾性,早期高血压患者,可通过改善生活方式调整血压,不用药也行。不过,高血压是个终身性疾病,出现症状该用药一定得按时服用。

小贴士

莲子粉代茶饮缓解高血压

具体方法为:准备莲子300克,晒干并研成细末,装入瓶中备用。每日取10克左右,用开水冲泡代茶饮即可,有降压健体的作用。不过,使用该方法的同时,还要坚持吃降压药,食疗偏方不能治疗高血压,只有保健作用,待血压下降后可在医生指导下减少药量。平时最好进行一些舒缓的体育锻炼,清淡饮食,这样可以更好地控制高血压。

求证·朋友圈

□记者 王振华 通讯员 王小燕

A.指尖放血能治疗脑梗? ——假的

朋友圈原文:对患脑梗的病人,只要拿缝衣针在其十个指尖上刺出血来,患者就会自然清醒。比如嘴噤了,就在耳垂各刺两针,各流两滴血,几分钟,嘴就能恢复原状。

受访专家:新丽珍 市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任中医师

“指尖放血能治疗脑梗”,这种说法是不靠谱儿的。针络放血疗法是中医的常规治疗手段之一。放血疗法主要通过调和气血、活血化瘀、通经活络等途径,来调整人体脏腑,多适用于实证患者,如患者出现痛风、颈椎病、腰椎病等引起的局部疼痛时,可以通过中医刺络放血收到快速止痛、消肿的效果。总而言之,中医刺络放血法是一种辅助应急手段,而不是救命手段,对伴有头痛、头晕等症状的实证患者来说,给予放血,可暂时缓解病情,但也需立即送医院进行就诊,及时明确诊断,对症治疗。中医讲究辨证治疗,一种方法不可能适合所有患者,且人体穴位多,病情因人而异,没有经过专业培训的人给急诊病人随意扎针,很可能延误病情。

脑卒中是生死攸关的紧急情况,每一秒都十分重要。因此,对于脑卒中患者,要立即拨打120送医救治,且不可随意放血治疗,以免造成感染、受伤等严重后果。

B.过午不食有助于减肥? ——假的

朋友圈原文:现在,人们生活条件好了,绝大部分人都是吃太多,营养过剩。过午不食,能减轻肠胃的负担,女性朋友过了中午就不吃饭只喝水或吃点儿干果,还能达到减肥的目的。

受访专家:尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任、高级营养师

不少人认为过午不食是一种很好的养生方法和减肥方法,但是这种饮食方式使用不当,会给肠胃造成损害。如果采取过午不食来减肥,很容易使人较长时间处于饥饿状态,会导致胃部因为饥饿而收缩;胃酸持续分泌却没有食物摄入,则会损伤胃黏膜,易导致消化性溃疡;还会打乱生物钟,造成胃肠道功能紊乱;长期过午不食,还可能造成营养不良。

还有的人选择过午不食的方法,为了避免下午或晚上饥饿,中午有意无意地就会饮食过量,这样会损伤消化功能,不利于人体健康。

想科学养生或减肥,三餐都要吃,食物量按照早中晚3:4:3的比例来分配。晚餐还是要吃的,可以适当减少,以清淡为主,食用一些易消化的食物,饮食要少油少盐,尽量避免煎炸、熏烤类食物,少吃高糖、高脂肪类食物。

