

# 面对高血压，我们能做什么？

邓小燕

泸州市江阳区茜草社区卫生服务中心 四川 泸州 646000

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2096-1685(2021)24-0003-01

我国已经进入老龄化社会，高血压等慢性疾病几乎随处可见。但很多病友得了一辈子的高血压，却不知高血压为何物，有的会过度紧张、杞人忧天，导致内心难熬；有的却不闻不问，大大咧咧，最后造成严重后果，悔之晚矣。因此，病友们要正确看待高血压，了解相关知识十分有必要。

## 1 什么是高血压？

高血压，通俗理解就是血管里面的血液对血管的压力增高了，当压力增高到一定程度，就成了高血压。美国心脏协会最新研究显示，当血压数值大于130/80mmHg时，就可认为血压过高，存在高血压。我国的高血压指南建议，一般高血压病友群体的血压控制在140/90mmHg比较合适；合并其他内科疾病，或其他高危因素的病友，可控制在130/80mmHg。每个个体的动脉血压并不一致，存在性别、年龄等差异，但不可否认，随着年龄的增长，血管弹性变差，血压不可避免地会相应增高。当血压不断增加时，为了保证体内的血液供应，左心室泵出血液的功率也需要增加，这会加重心脏的负担，长年累月，会导致左心室肥厚。同时，当血压没有得到有效控制，体内重要器官，如心、脑、肾患病的风险会增大，容易出现脑出血、高血压性脑病、高血压性心脏病等。

## 2 高血压有哪些症状？

高血压又被称为“无声的杀手”，起病隐蔽，发病并无特异性，往往会导致诊断具有延误性，不少病友第一次发现高血压，即已出现脑出血的症状；有的病友是在体检或住院治疗其他病时，发现血压增高，后经过专业检查，才明确诊断患有高血压。因此，有高血压家族史的朋友们，尤其是步入中老年后，需要对自己的血压进行监测。

## 3 高血压的高危人群有哪些？

如果父母都有高血压，子女患上高血压的概率高达50%左右；而高血压病友的家庭聚集性，即兄弟姐妹等患有高血压的情况，也要占据50%以上。因此，有高血压家族史的朋友们，在平时的生活中，更要注意对血压的监测工作。

高血压的发病与年龄、性别均有密切相关。当男性年龄超过45岁时，发病的概率大于女性；但在65岁后，情况恰好相反，女性的发病率高于男性。

另外，高血压也与饮食有相关性。长期摄入高盐、高脂、高蛋白饮食的人群，因其中不饱和脂肪酸属于导致血压升高的因素，也导致容易患上高血压。

除此之外，脑力劳动者，如城市白领，因精神长期处于紧张状态，相对于体力劳动者更容易患上高血压；长期吸烟者因为体内去甲肾上腺素大量、持续地释放，同时血管舒张的介质被香烟内含有的物质压制，也容易患上高血压；合并2型糖尿病等内科疾病的病友，也是高血压的易患人群，该类人群需要引起足够的重视，注意日常对血压进行检测。

## 4 高血压病友在日常生活中的注意事项

保持平和、乐观、积极的心态，别把压力放在心里，学会释放烦恼、压力；适当进行体育运动；严格控制食盐的摄入，尤其是喜欢吃“腊肉”“香肠”“火腿”等腌制类食物的高血压病友，需要下定决心，改变饮食方式；戒烟限酒。

## 5 哪些高血压病友需要进行药物干预？

高血压2级、3级以上的病友，或存在高血压合并糖尿病、冠状动脉粥样硬化性心脏病，或已经存在重要靶器官（心、脑、肾）受损的病友，或经改变生活方式，加强体育锻炼后，血压仍得不到有效控制。同时，高血压病友们一定不要讳疾忌医，发现血压增高后，需要进行动态监测，以积极的心态面对；当服用高血压药物后，需要坚持长期、规律地服用药物，不可自行停药或增减药量。

## 6 高血压有哪些并发症？

高血压本身对人体损害不大，但因高血压而引起的并发症，致残率和致死率却很高。一项大数据流行病学调查显示，即便是轻症的高血压，若没有进行有效控制，在得病10年时间内，100人中就会有1人发生死亡，30人会发生以冠状动脉疾病为主要代表的动脉硬化，60个病友存在如左心室肥大（左心功能衰竭）、肾功能衰竭等问题。

因此，我们一起来了解高血压的并发症。

6.1 损伤动脉 正常机体的动脉是光滑、坚固、富有弹性的，当左心室做功（启动）时，就可以将富含氧气的动脉血输送到全身各个组织与器官。但机体出现高血压后，动脉血管壁承受了更大的（更多的）压力，在损伤动脉血管的同时，硬化、斑块与狭窄同步形成，动脉血管正常运行的功能受阻，导致血液输出减少，不得不加大做功来保证全身血液的正常供应。

6.2 动脉瘤 动脉壁承受着巨大的压力，在损伤后会发发生弥漫性、局限性的膨出或扩张，虽多见于机体的主动脉中，但理论上，任何动脉都有可能形成动脉瘤，如果一旦发生动脉瘤破裂，稍不注意，就可能发生猝死。

6.3 心肌肥厚与心力衰竭 当高血压病友出现“大心脏”时，代表了心脏在高压力的状态下，不得不加大心脏的做功，使泵出的动脉血液能满足供应身体的需要。刚开始出现血压升高时，心脏还能代偿性地维持正常工作，但久而久之，心脏失去了代偿能力，心功能便会下降，到了最后，心脏不堪重负，便演变为心力衰竭。

6.4 中风 中风的首要危险因素就是高血压，很多高血压病友的首发症状就是中风。通俗地理解，中风要么是脑血管出现破裂，要么是脑部血管出现供血不足，两种情况都与高血压有密切关系，前者是压力过大，脑部的血管承受不住，出现破裂；后者则是血管的斑块、狭窄引起脑部的供血不足。

6.5 肾功能衰竭 作为引起肾功能衰竭的第二大病因，高血压疾病会导致供养肾脏血管的动脉出现硬化，导致肾脏供血不足，引起功能衰竭。

6.6 视力不清 当你的眼睛出现看东西模糊时，别总以为是老花眼，需要警惕可能是高血压导致的视网膜供血不足，因此建议人们对血压进行监测。

希望本文的一些科普知识，能让大家在面对高血压时，知道该如何监测、护理、治疗，出现哪些情况时需要提高警惕。

最后，忠告各位已经患上高血压的病友，虽然高血压不可治愈，一旦确诊则需要终身服药，但目前高血压的治疗已相对成熟，高血压患者若坚持科学规范的药物治疗，同时配合良好的生活作息，患者的生活质量和生命健康不会受到太大的影响。