

高血压 离你到底有多远？

专刊记者 岳惠惠 实习生 刘慧慧 通讯员 于复德

近年来，高血压正逐步蔓延到年轻人的行列中来，对更多人的身体健康造成了影响。5月17日是“世界高血压日”，为了更好的了解以及有效做好高血压应对工作，5月15日，记者采访了烟台毓璜顶医院心血管内科的主任医师李建平，听听专家如何看待高血压。

说到高血压很多人认为那是老年人的事情。因为身边很多老年人都会得。所以有很多人不当回事。然而真正到了自己身上，却发现高血压离自己原来如此之近。家住芝罘区今年40岁的孙先生告诉记者，他得高血压两年了。“我从没想到过这么年轻就能得高血压。以前总听身边人说隔壁张大爷得高血压了，对门李奶奶得高血压了。也就是听听，哪个老人年纪大了血压不

得升升，多大点事情。没想到有一天高血压却不声不响找上自己。”孙先生说。得知自己患高血压也是因为一次偶然的查体。因为平时自己做生意，工作也比较忙，很少进行体检，两年前一次查体突然就发现自己血压高了。当时没太当回事，觉得反正也没什么症状，不用治疗。所以就一直没再去过医院。后来可能由于工作的关系，和客户交流，饭局是少不了的，胡吃

海喝了几个月，突然有一天就感觉头疼得特别厉害，还恶心、呕吐。晚上也睡不着觉了，手脚发麻。

后来去医院才知道是高血压的症状。这让孙先生有点摸不着头脑，家里没有高血压遗传史啊，而且就算有亲人得高血压也都是年纪挺大了。身边也没有听说哪个人像他这么年轻就得了呀。孙先生同时也意识到，这高血压得了可就是一辈子的事，是无法治愈的，

更让人害怕的还有后期引发的并发症。这些都让孙先生心里着了慌，这岁数不大，就高血压了，以后可怎么办呢！而且最主要的一点是：为什么得了高血压却一点都不知道？这样没有规律说得就得了，等到有了症状才知道自己得了高血压，实在让人心里没底。同时很多人也跟孙先生发出一样的疑问：它到底是怎么引起的呢？又该如何防范？听听专家怎么说吧。

专家：正确看待高血压的起因

对于高血压的发病原因及无规律性，采访中，李建平说，高血压的发病原因要从原发性和继发性两方面来说。原发性一般没有太清晰的发病原因。一方面可能是由于遗传因素。大约半数的高血压患者有遗传家族史。还有一方面是环境因素。第一，钠盐摄入过多可能引发高血压。第二，高脂肪食物摄入过多也容易引发高血压；第三，工作压力大等原因引起。第四，体重过重也可能诱发高血压。继发性主要由某种疾病引起的高血压。比如肾病可引起高血压，甲亢也容易引起高血压。这类疾病引起的高血

压，一般大多是暂时的，一旦疾病治疗好了以后，高血压就会慢慢消失。

采访中，李建平说，有医学统计显示，现在国内高血压有三低，知晓率低、治疗率低、控制率低。高血压的知晓率只占20%，很多人并不知道自己得了高血压，也不知道为什么会得。在这20%知道自己得了高血压的人当中又有50%是知道自己得了高血压却不闻不问，任其随意发展，不接受治疗的。所以人们对高血压的关注度还是不够的。往往抱着反正也无法治愈，身边很多人都有，就无所谓了。这种心态往往导致高血压患者引发更严重的后

果。李建平说，高血压除了这三“低”，还有一“高”，那就是年轻群体的发病率越来越高。也就是说高血压近年来越来越呈现年轻化趋势。主要体现在40岁之前得高血压的人越来越多。另外，近年来，青少年得高血压的人也比原来增多了。李建平介绍说，现在不少十五六岁的青少年就有得高血压的了，不过这种情况一般大都是由体重过重引起的。这种情况下一般无需治疗，只要注意饮食，多运动，体重减轻了，血压自然就降下来了。

都说高血压不可怕，可怕的是并发症。对此，李建平说，其实这种说法不够全

面。高血压确实会引发很多严重并发症，比如高血压可以引发冠心病、心绞痛、肾病、眼底动脉硬化等疾病，而一旦形成了这些疾病就比较难治疗了。不过虽然高血压引起的并发症确实是可怕的，但是不能因此就说高血压不可怕。高血压是众多疾病的源头，想要避免严重并发症的发生，必须首先要对高血压重视起来。特别是现在高血压越来越呈现年轻化的趋势，相比老年高血压患者，岁数小的人因此得并发症的几率就更大一些。所以对高血压有个更正确的认识是当前最需要做

提醒：控制饮食改变不良生活习惯

采访中，李建平说：“据医学调查统计，在知道自己患有高血压的人群中，仅有25%的人控制的还可以。”那高血压患者要如何做才能有效控制血压呢？李建平告诉记者，鉴于我国高血压知晓率、治疗率和控制率仍处于较低的水平，所以高血压防控工作仍然迫在眉睫。

要有效的控制高血压，首先要提高预防意识。有调查显示，高血压的知晓率仅有20%，所以大多数人并不知晓自己患有高血压。因此，提高对高血压的警惕性是十分必要的。李建平说，没有高血压的人在正常体检的时候测量一下血压就可以了，大概每3-5个月测

量一次，防患于未然；而有高血压苗头、偶尔血压值偏高的人则应该经常测量血压，每周都记录血压值；连续三次测量血压都高于140/90mmHg，确定患有高血压的人则应该每天都测量血压，记录血压值，以维持平稳的血压。李建平还说，现在市场上就有售那种传统水银柱测压计和现在流行的电子测压计，这两种在准确率上都一样，只是在操作方法上水银柱测压计使用起来比较麻烦，电子测压计比较简单易懂一些。有需要随时测量或者家里面有高血压患者的都可以在家里自备一个测压计，还可以经常测控血压，提高对高血

压的警惕意识。

随着近年来生活水平的提高，高血压发病率也呈现逐渐上升的趋势。都说高血压是一种“富贵病”，饮食条件好了，脂肪等物质摄入过多就容易导致该病的发生。李建平介绍说，高血压病人的饮食应该以清淡为主，避免高脂饮食，以预防动脉硬化；另外，高血压病人也要减少钠盐的摄入量，尽量少盐少油也可以降低高血压的发病率。

不良生活习惯也是诱发高血压发病的重要因素。随着现代生活节奏的加快，越来越多的人生活习惯不规律，生活压力过大，这些都会在一定程度上引发高

血压。李建平告诉记者：“要控制高血压，重要的是要改变不良生活习惯，少熬夜，多运动，保持良好情绪和精神状态。”

“高血压比较严重的时候就得药物治疗。”李建平说，“治疗高血压的药物有很多，患者服用哪种药物是要听从医生的建议因人而异的。”因为高血压不可治愈，所以高血压患者需要终生服用药物长期控制，以达到平稳降压的目的。

总之，提高对高血压的预防意识，积极改善生活方式，合理控制饮食，养成良好的生活习惯，可以有效预防、控制高血压，保证良好的生活质量。

■名医推荐■



李建平 烟台毓璜顶医院心血管内科副主任。从事心内科专业20余年，率先开展了导管消融治疗心房颤动新技术，目前已完成房颤导管手术200余例。近年在心力衰竭治疗领域，又获重大突破。对心内科常见病、多发病的诊治有丰富的临床经验，年完成冠脉造影、冠脉支架植入手术百余例。近年在房颤及其他心律失常治疗领域的基础及临床研究获多项科技成果奖，研究课题：《持续性心房颤动心房重构机制和栓塞并发症防治的研究》，获山东省科技进步一等奖；《复杂疑难心律失常介入性治疗的临床研究》，获全省高校优秀科研成果奖二等奖。发表学术论文20余篇。

●相关链接

如何正确测量血压

正确测量血压需做到如下几点：

选择合适的血压计：一般最常用的是汞柱式血压计，气压表式血压计和电子血压计亦常用。血压计的袖带宽度应能覆盖上臂长度的2/3，同时袖带长度需达上臂周径的2/3。如果袖带太窄则测得的血压值偏高，袖带太长则测得的血压值偏低。

选择合适的测压环境：患者应在安静、温度适当的环境里休息5—10分钟，衣袖与手臂间不应过分束缚，避免在应激状态下如膀胱充盈或吸烟、受寒、喝咖啡后测压。

选择正确的测压步骤：患者取坐位，被测的上臂应裸露，手掌向上平伸，肘部位于心脏水平，上肢胳膊与身躯呈45°角，袖带下缘与肘前间隙间距为2—3厘米，充气至挠动脉搏动消失后再加4.0千帕(30毫米汞柱)，此时为最大充气水平。如果加压过高会得到收缩压过高的结果。如果充气到达40.0千帕(300毫米汞柱)水平时，即会导致“气囊充气性高血压”。然后逐渐放气，速度为0.27千帕(2毫米汞柱)/秒，第一听诊音为收缩压，搏动音消失时为舒张压(旧制单位血压读数应精确到2毫米汞柱)。充气压迫的时间不宜过长，否则易造成血压升高的假象。