



高血压离你并不远！ 18岁以上应定期监测血压

昨日是第23个全国高血压日，专家提醒要警惕发病年轻化

高血压是最常见的慢性病之一，也是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡最重要的危险因素。今年10月8日是第23个全国高血压日，今年的宣传主题是“18岁以上知晓血压”。

高血压并不仅仅是中老年人独有，青少年高血压患病人数也居高不下。最新发布《中国心血管病报告2019》显示，我国18岁以上的成人高血压患者已达2.45亿人，患病率约为27.9%，控制率却非常低，仅有16.8%。专家提醒要警惕发病年轻化，科学防治高血压。

警惕高血压发病年轻化

记者从国家卫生健康委员会获悉，今年以促进18岁及以上成人定期自我监测血压为重点，开展高血压防治健康教育和科普宣传，控制高血压危险因素，指导群众做好自我血压管理，切实提高高血压知晓率、治疗率和控制率。

依据国家卫健委官网资料，我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的40%以上，约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死与高血压密切相关。

为此，今年的高血压日倡导18岁及以上成人定期自我监测血压，至少每年测量1次血压，关注血压变化。而对于超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群，以及血压为正常高值者（120~139/80~89mmHg），应经常测量血压。

随意换药有心梗肾衰风险

今年的主题是“18岁以上知晓血压”。“这是高血压慢性疾病管理防线前移的大趋势。”北京大学人民医院心内科主任医师陈源源教授提醒，越早控制血压，以后患心血管疾病的风险越低。

高血压会导致并发症增多，尤其是脑出血、缺血性脑卒中、心肌梗死和急性左心衰等。如果治疗所有高血压患者，每年将减少80.3万例心血管病事件。然而，我国高血压患者用药存在很多误区，导致血压早期没有得到及时有效的控制和预防。如出现不适症状才服用降压药，年轻高血压患者担心用药太早或服药年限过长带来副作用而排斥用药、害怕对药品产生耐药性、不按医嘱服药，年长高血压患者则随便增减药物剂量、轻信“偏方和保健品”、服用降压药的时间不正确或不规律等。

陈源源教授强调，对于高血压患者来说，除非是血压调节不佳，否则哪怕是同类型的血压药都不建议轻易更换，“不同药物作用机制不一样，就拿临床常见的沙坦类降压药来说，虽然选择多，但工艺、原料千差万别，特别是伴有其他合并症的患者，比如慢性肾病、糖尿病、卒中等，随意换药很容易引起血药浓度等变化，带来一连串的副反应，甚至是心肌梗死、中风、肾衰竭等。”

“偶尔在医院买不到或者不方便去医院拿药，可以拿着原来的处方在零售药房、网上药店购药。”陈源源教授表示，现在很多药盒上都有二维码，用手机扫一扫就能获取来源可靠的降压知识，多了解一些对控压很有帮助。

知多D

高血压防治方法

① 坚持运动

经常性的身体活动可预防和控制高血压，如健走、游泳、太极拳、家务劳动等，活动量一般应达到中等强度。

② 限制食盐摄入

高盐饮食显著增加高血压患病风险，成人每天食盐摄入量不超过5克。

③ 减少摄入富含油脂和高糖的食物

限量使用烹调油，多吃蔬菜和水果。

④ 少吃快餐

尽量在家中就餐，有利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。

⑤ 戒烟

吸烟有害健康，吸烟者应尽早戒烟。

高血压防治误区

误区① 如果不头疼不头晕，说明高血压还不严重。

专家解答：临床上，部分患有高血压的病人没有任何症状，所以不能光凭症状判断血压高低。

实际上，高血压又称“无声杀手”，就是因为很多人没有症状，首次表现即为中风、心梗，甚至死亡等严重后果。吴海英建议，高血压患者即使没有症状，也需要用药控制血压，规律服药。

误区② 没有不适症状，血压轻度升高，不需要吃药。

专家解答：患者是否需要继续服药，需要医生进行专业评估。

刚刚发现的早期轻度高血压，且没有其他危险因素和高血压靶器官损害者，可在3~6月内先给予改善生活方式。除此之外，其他情况应在医生的指导下应用降压药物。降压药物可以保护血管、预防多器官功能受损。擅自停药不利于血压恢复，血压还会有再次升高的情况，甚至会引起脑卒中等疾病。

误区③ 喝红酒可以降血压。

专家解答：目前暂无相关研究证明红酒有降压的作用。

红酒中有一种名为“白藜芦醇”的天然化合物，具有抗炎、抗氧化和抗糖尿病作用。但其含量极低，所谓的健康功效几乎可以忽略不计。而酒精对身体危害更大，而饮酒则有升高血压的作用；长期饮酒者血压也难以控制。对于没有饮酒习惯者，不主张饮酒。有饮酒习惯者，也建议少喝为宜。

误区④ 长期吃一种降压药会有依赖性。

专家解答：降压药有依赖性，这是不正确的。

降压药属于非成瘾性药物，患者服用后不会对其产生依赖，与高血压的危害相比，降压药对人体产生的副作用微乎其微，不能因噎废食。

饮食有道 防治高血压

① 菠菜、地瓜和大豆等健康绿色食品

菠菜是一种非常健康的绿色蔬菜，患有高血压的中老年人不妨多吃一点菠菜。而地瓜和大豆也是非常减肥降脂、降压的好食物，亲近这些食物，让高血压疾病远离你。

② 脱脂牛奶

牛奶是非常适合中老年人的健康饮品，患有高血压的中老年人除了平时需要喝一点绿茶之外，还可以选择牛奶来饮用，而且最好是脱脂牛奶，能够避免摄取过多的脂肪而引起肥胖。

③ 香蕉和玉米

香蕉不仅可以预防便秘，还能够缓解高血压，而玉米也是非常利于高血压人群保健的食物，用玉米须来煮水喝可降压。

寒露时节 润养为主

10月8日，迎来寒露节气。寒露过后，气候冷暖多变，昼夜温差变化较大，稍不注意就易着凉伤风，诱发上呼吸道感染。寒露的养生重点应该放在养、收、补上，以润养、润补为主，补肺肾，养阴精，但必须注意补不宜急，宜缓缓而图之。

寒露食宜味甘润，凉或平性多吃蔬果及肉类，如梨、苹果、柚子、核桃、栗子、山楂、柿子、甘蔗、蛇、水鱼等。多食润养食物如银耳、百合、蜂蜜、芝麻、糯米、燕窝、雪蛤膏、花胶、海参等。糊、糕、膏方质润滋养，是寒露不可缺少的补养之品，如杏仁糊、芝麻糊、红枣糕、杞子菊花糕、核桃糕等。

寒露过后昼短夜长，自然界中的“阳气”开始收敛。此时便是人们保养阳气之时，运动应不离“养收”的原则，运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的项目，如慢跑、散步、八段锦、太极拳等，出汗不宜过多，尤其是年老、体弱者，以防阳气耗损，影响阴精阳气的收敛内养，出汗后及时更换衣服以防感冒。亦不宜过晚运动，因晚上阳气收敛内藏，运动会扰动阳气，违反养生的原则。

三招预防 假期综合征

国庆长假结束，又迎来上班的日子，往往这个时候，不少人感觉“身心”更累了，工作也提不起精神，这可能是假期综合征犯了。

假期综合征是指节假日之后出现的各种生理或心理表现，例如在节后的几天里感觉厌倦，提不起精神，上班和学习效率低，甚至有不明原因的恶心、神经衰弱等。别怕，记住这几招，能让你“满血复活”。

调整工作、休息时间

很多人节假日后期需奔波赶回工作城市，节假日期间熬夜更是常态，生物钟完全被打乱。所以，节后首先要及时调整作息时间，定好闹钟，早睡早起。

北京大学医学部公共卫生学院教授马冠生表示，睡眠不足会使人免疫力下降，抗病和康复的能力低下，容易感冒，并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作，如心血管、脑血管、高血压等疾病。

如果很难入睡，可以来一个热水澡、一杯热牛奶，或者用热水泡泡脚听听音乐，这些都有助于睡眠。

如果上班时提不起精神，可以喝点咖啡或者茶来提提神，有条件的话，中午可以休息一会儿。

调整饮食多吃蔬菜

在假期你是不是顿顿不离肉？马冠生建议，节后饮食可以适当减少肉类的摄入，多吃谷类食物和绿色蔬菜，尤其是深颜色蔬菜，这类蔬菜富含B族维生素和矿物质。

另外，还应该多吃水果，保证每天摄入200~350克新鲜水果，值得注意的是，果汁不能代替鲜果。

秋天干燥，还需注意补水防秋燥，像小米南瓜粥、百合莲子粥、番茄鸡蛋汤、红枣山药汤都是不错的选择。餐桌上还可以添加菌菇类和豆制品，做到营养全面。

恢复运动适当锻炼

不少人都都是“每逢佳节胖三斤”，节后恢复运动非常有必要，否则你办的那些健身卡浪费了不说，关键是人也变得“懒懒的”，总感觉没什么精神。

此时可以进行活动量相对大一点的运动，比如慢跑、游泳、球类等，以帮助身体消耗一些能量，重获元气。

马冠生说，运动不仅能缓解压力、控制体重，还能促进睡眠。