

发病率仅次于感冒的高血压有多吓人？

可能对多种器官造成不可逆的损伤！ 医生呼吁全年龄段成年人注重血压监测

5月17日是世界高血压日，今年的主题是“准确测量，有效控制，健康长寿”。高血压作为心脑血管疾病的危险因素，是最常见的心血管病，也是脑卒中和冠心病发病的最重要危险因素，被称为影响人类健康的“无形杀手”。

记者在采访中了解到，在所有疾病中，高血压的发病率位于第二位，仅次于发病率第一位的感冒。在中国，高血压的发病率高达27%，中国目前有2.5亿名高血压患者。有人对待高血压就像对待感冒一样毫不重视，最终在鬼门关走了一遭。



高血压可能导致心衰、心脏扩大，甚至发生心肌梗死。出现明显不适需立即前往医院就诊。
通讯员供图

34岁年轻人的血管比80岁老人还差

凌晨3点40分，睡梦中的吴先生从剧痛中醒来，胸口就像被人暴揍了一顿。在120救护车的护送下，他被送到了浙江大学明州医院抢救室。

参与会诊抢救的心内科卓倩吉副主任医师看了吴先生的心电图，判断是急性心肌梗死，情况十分紧急，需要马上行冠状动脉造影术。

医生了解病情后得知，34岁的吴先生发现高血压、高血糖已经3年多，但从没吃过药。他认为，自己身体没有什么不适，“问题不大”。当时，他的体重严重超标，1米78的个头，体重超过100公斤。

卓倩吉检查时发现，吴先生当时血压有180/120mmHg。而且最麻烦的，长期高血压导致心脏的三条血管都完全堵上了，比80岁的老人还要糟糕。

“人体心脏的供血血管叫冠

状动脉，主要有三条血管分别是前降支、回旋支和右冠。好比原本我们体内往心脏运送氧气营养等的高速公路有3个车道，而吴先生的这3条车道全都堵得死死的，氧气营养等无法及时抵达心脏，随时可能危及生命。”卓倩吉说。

为了和死神赛跑，卓医生立刻通知DSA准备手术。4点25分，吴先生被推进手术室。

奋战2个多小时，卓医生将吴先生堵住的3条血管打通了2条，考虑到手术时间长，患者无法耐受，医生决定择期打通剩余闭塞血管。

随后，经过7天的专业术后治疗、康复和护理，吴先生各项身体指征恢复正常，顺利出院。

临走前，卓倩吉再三提醒：一定要做好体重管理，特别是要规范用药，控制好“三高”，改变不良的生活习惯，切莫再仗着年轻不把健康当回事。

呼吁全年龄段成年人注重血压监测

医生的提醒绝不是小题大做。高血压会对人体的血管、心脏、大脑、肾脏等多种器官造成不可逆的损伤。

北仑区心脑血管病防治临床指导中心主任、北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）心血管内科章顺安主任医师解释道：“高血压最常见的危害就是心脏疾病和脑卒中。高血压导致心衰、心脏扩大，甚至发生心肌梗死。脑卒中后导致不同程度的失语、偏瘫，严重的造成半身不遂。”

此外，高血压还会导致肾脏疾病。许多血透患者都合并患有高血压，造成肾功能不全，甚至发展成为尿毒症。

“发病率高、知晓率低、控制

率低、治疗率低。”章顺安这样总结，在现实生活中，很多人对于高血压的认识仍存在许多误区。

首当其冲的是，许多人并不知道自己患有高血压。“如果不测量、不体检，很多患者由于没有明显症状，根本不知道自己已经患有高血压。我们呼吁所有年龄段成年人，都应该注重自己的血压监测。特别是习惯熬夜、肥胖的中青年人。”

按照世界卫生组织(WHO)建议使用的血压标准是：正常成人收缩压应小于或等于140mmHg，舒张压小于或等于90mmHg。“所以说，无论是否有明显的症状，都需要积极治疗。”章顺安说。

长期服药不会成瘾 规律用药才能见效

一旦发现自己患有高血压，药物治疗是目前所能使用的有效手段。然而受到“是药三分毒”的观念影响，许多患者明知自己血压高，也不愿意服药。

章顺安指出，患者更应该关注不控制高血压所造成的严重危害，切不可因小失大，酿成不可挽回的后果。

“目前，临床上用于治疗高血压的药物种类非常多。90%的高血压患者都需要服药，这样患上脑中风、心脏疾病、肾脏病的几率大大降低。大部分药物都是可以长期终身服用的，只有部分药物对极少部分人群产生不适，这是医生一直以来都在关注的问题。哪怕真的不幸发生药物过敏等突发情况，也可以及时调整药物治疗方案。”

那么，长期服药会不会成瘾？章顺安回应：“高血压药物没有成瘾性、依赖性。”高血压患者之所以需要长期服药，是因为疾病需要终身治疗，并不是药物导致成瘾。“不仅仅是高血压，像慢性肺病、糖尿病等疾病也需要长期用药。”

由于长期熬夜、重油重盐、高压、快节奏等现代生活方式，如今高血压患病人群逐步年轻化。章顺安呼吁，在日常生活中，要坚持六个字“管住嘴，迈开腿”，从饮食方面来说，尽量不吃高能量、高盐的食物。

记者 陆麒雯
通讯员 杨梦园 单王程

颜色越深越好 品种越多越好 每天吃的蔬菜水果 不要少于这个数

蔬菜水果是日常饮食中重要的组成部分。五彩缤纷的果蔬不仅可以给我们的餐盘带来漂亮的色彩，还可以提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。那么，每天吃多少蔬果才算达标呢？我们请到了宁波市第二医院营养科主任徐斌斌，教我们如何“餐餐有蔬菜，天天吃水果”。

新鲜的蔬菜和水果是平衡膳食的重要组成部分。提高蔬菜和水果的摄入量，可有效地降低心血管、肿瘤、糖尿病等慢性病的发生风险，对保持肠道健康也有着重要作用。

“大家都知道要多吃蔬菜和水果。但到底要吃多少，我在门诊问了很多人都答不上来。”徐主任说，我国居民膳食指南建议，成年人每天应摄入不少于300克的蔬菜，每天保证摄入200克-350克的新鲜水果。徐主任还特别建议，要多选择颜色深的新鲜蔬果，比如深绿、深黄、深红，一般这类蔬果，它的抗氧化物质、微量营养素更丰富，对身体有很大的好处。

“有些人不喜欢吃水果，就会通过各种果汁来弥补缺失的营养。但事实上，果汁饮料甚至是自榨的果汁，都不能代替新鲜的水果。”徐主任告诉我们，当水果被榨成果汁后，水果中的营养素或多或少都会有一定的损失。特别要注意的是，果汁制品中糖分含量不低，往往榨一杯果汁需要好几个水果，很容易摄入过量糖分，经常喝果汁，还会增加患上糖尿病和出现肥胖的风险。

记者 施忆秋



请扫二维码
相关视频

夜尿频多 用补肾益气胶囊

中国发明专利: ZL 03135285.5
本产品系依照该专利方法获得

【功能主治】滋补肝肾，益气养血。用于肝肾不足引起的神疲乏力、头昏耳鸣、腰酸腿软、夜尿频多。

咨询电话
400-9152-608

如遇电话繁忙，请耐心等待回电。
全国免费邮寄，送货上门，货到付款。

优惠代码
0742