

# 年纪轻轻,血压飙升! @脆皮年轻人 你的血压该管管了

作为一种常见的心血管疾病,高血压潜伏期长、症状不明显,已成为威胁现代人健康的一大隐患。卒中、心肌梗死、冠心病、尿毒症……血压过高可能增加各种疾病的发病风险,让“五脏六腑”都处于危险之中,是妥妥的“沉默杀手”。高血压在很多人印象中,是中老年人的“标配”,事实上高血压早就悄悄“盯上”了年轻人。近日,《中国高血压防治指南(2024年修订版)》时隔六年后首次更新。新版指南透露,我国高血压患病率持续增高,而中青年人群(20—59岁)中高血压的患病率上升趋势明显。年纪轻轻就得了高血压,其实比你想象中更危险。那么,各位“脆皮年轻人”该如何防治高血压?江苏省中医院心内科主任蒋卫民来为大家答疑解惑。

现代快报/现代+记者 张宇 文/摄

杏林匠心70载  
——名家系列访谈①——

## 降低血压 除了“限盐”还要“补钾”

“我的门诊接近一半的高血压患者都是中青年,甚至我曾接诊过十几岁的初中生已经患上高血压,可见现在高血压的患病人群越来越年轻化。”蒋卫民感叹,年轻人精神压力和工作压力大,运动量减少,进食不规律或者重油重盐的高热量食物摄入比较多,再加上饮酒吸烟等不良嗜好,都是导致血压增高的重要原因。

中青年高血压隐匿性强,大多数人早期并没有头昏、头疼等明显症状,每天吃得香睡得着,只有体检或者偶然测量时发现血压高,很多人认为没有症状影响不大,但这正是高血压的“狡猾”之处。根据新版指南,高血压定义为在未使用降压药的情况下,诊室血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ ;或家庭血压 $\geq 135/85\text{mmHg}$ ;或24h动态血压 $\geq 130/80\text{mmHg}$ ,白天血压 $\geq 135/85\text{mmHg}$ ,夜间血压 $\geq 120/70\text{mmHg}$ 。而六年前的标准是在未使用降压药物的情况下,诊室收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。蒋卫民表示,近年来中青年人群往往舒张压高,这种类型的高血压与脑卒中和心血管疾病风险的增加密切相关。临床上就有不少这样的人群,一开始不当回事,总觉得就是高了一点,症状不明显不用吃药。但殊不知,没有及早干预将会为年龄增长后的血压问题埋下隐患。年轻时不控制好,年长时会导致舒张压和收缩压落差特别大,血管变硬,刚性变强,容易导致动脉硬化、肾功能不全、卒中、心肌缺血等。“不同的人群高血压表现形式有所差异。因此无论是收缩(‘上’)压高还是舒张(‘下’)压高,或是‘上’压‘下’压都高,都诊断为高血压,都需要积极地管理和干预。”

针对中青年人群的高血压管理,早期控制血压对于预防后期心血管疾病风险尤其重要。蒋卫民说,“年轻人的血压管理通常比老年人更有难度,中青年人群往往忙于工作,常将血压管理抛之脑后,没有症状就不记得吃药。”想要控制血压,则需要进行生活方式干预,包括减少钠盐摄入、增加钾的摄入、控制体重、增加运动量、减少饮酒和戒烟等不良习惯。蒋卫民强调,预防高血压要从娃娃抓起,而定期监测也是重中之重,“有家族性心血管病史的人群,18岁以上至少每年监测一次血压,而日常生活不规律、不健康,压力较大又不太运动的人群,最好每个月测量一次,尽早发现自己的血压变化,积极进行干预。”

## 管理血压 做到“淡、静、松、动、眠”

最新版的中国高血压防治指南,首次纳入了中药的防治内容。中医药防治高血压的一大亮点在于其“治未病”的思想,这种强调在疾病发生之前采取措施的理念在高血压的管理当中独具优势。其次,特定的中药对降压也有一定的效果。蒋卫民表示,虽然大部分高血压患者没有临床症状,但仍有部分人群存在头昏、头胀、失眠等症状,而中药对于改善这些临床症状有着非常好的作用。除此之外,很多中医的非药物疗法,如太极拳、八段锦,一方面可以起到锻炼的作用,另一方面也能够降低交感神经的张力,让人内心平和,有利于血压的管理。

与此同时,中医里很多饮食习惯对血压的管理也非常重要。“高血压产生的主要原因就是不良的生活方式,遗传背景占的比例很低。而生活方式中,最主要的就是饮食习惯。”蒋卫民强调,日常饮食“限盐”很关键。盐的摄入过多,会导致血浆容量增加,而容量增加是高血压产生的最主要的一个机制。新的指南中也特别强调,氯化钠的摄入量应每天小于5克,可以让血压处在相对合适的水平。蒋卫民补充道:“不过大家还需要注意一点,不仅仅是食盐,生活中很多食物或者调料里都含有盐。因此‘限盐’不单指食盐限于5克,而是所有含氯化钠的食物,包括含盐的调料、酱菜等,总的盐摄入要小于5克。”而富钾饮食是实现“低钠”的途径之一,一定程度上可以抵消“口重”的伤害,想要降低血压或者减少高血压的风险,蒋卫民推荐大家适当多摄入一点含钾丰富的食物,比如哈密瓜、蜜瓜、香蕉、橙子等高钾水果;土豆、红薯、芋头、山药、小米、红小豆等含钾量丰富的薯类、杂粮;菠菜、芥蓝、口蘑、双孢蘑菇等含钾量高的菌类蔬菜。

蒋卫民告诉记者,高血压患者除了进行早期干预,达到“未病先防,既病防变,已变防衰”,还应积极改变生活方式和饮食习惯,做到“淡、静、松、动、眠”:即控制钠的摄入量;加大水果蔬菜的摄入;加强锻炼;改善不良的生活习惯,戒烟限酒,不熬夜等;调节情绪,放松心情等。



江苏省中医院心内科主任蒋卫民(右)做客现代快报大健康视频访谈

## 血压总是测不准 这些细节别忽视

血压的数值随时随地都在发生变化,要想在变幻莫测的数据中捕捉疾病的信号并不容易。因此,在做好生活方式管理的前提下,进行家庭血压监测至关重要。“在家里这样相对比较熟悉、舒适的环境中测量血压,往往最能真实地反映出血压情况。”谈到如何准确地测量血压,蒋卫民总结了三点。一是自我监测血压应使用电子血压计。电子血压计分为袖带式 and 腕式,套在手腕上的腕式一般只适用于比较胖的人群。大部分情况下还是应该采用绑在上臂的袖带式电子血压计,这种测量方式相对更加准确;二是测量的姿势可选择坐着或者平卧,若自行测量一般坐着比较方便。建议坐在有靠背的椅子上,双腿自然下垂,不能跷二郎腿,以正确的坐姿去测量血压;三是测量的时间。测量血压时,应相隔30—60秒重复测量,取2次读数的平均值记录。血压在24小时中会有波动,但大部分人早上刚起床时的血压往往是一天中的高峰。因此,建议大家在早上起床后,立刻测血压,这样的血压数值往往能够反映出比较高值的状态,能够代表真实的血压水平。

在不同的季节、不同的环境,血压都会产生波动。当气温高时,外周血管扩张,中心动脉的血管压力相对减弱,因此大部分人在夏天,血压会相对偏低一点。而到了冬天,天气寒冷,外周血管收缩,血压相对会高一点。蒋卫民提醒,随着季节的波动仍处在一个范围内,并不代表夏天血压就一定低,“很多高血压患者存在一定的误区,他们觉得外周血压低,所以一到夏天就自行停药。殊不知,夏天还有另外一个影响血压的因素,就是天气炎热,人比较焦虑、烦躁,睡眠相对比较少,而这又增加了血压高的风险。因此无论夏季还是冬季,我们都要定期监测血压,来判断需不需要调整生活方式和降压方式。”