

关于高血压科普您看这一篇就够了

马宁会

广元市中心医院急诊科 628000

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-100-01

在日常生活中，您可能听到过老年人群体这样说，我血压高不能吃猪肉，吃多了对身体不好。那么您了解什么是高血压吗？实际上高血压不仅仅是中老年病，在人体生长的各个时期，甚至是婴幼儿时期，不健康的生活方式和不健全的身体机能，也有可能導致出现高血压症状，长期的高血压状态会对人体的健康造成重大的危害，影响我们的生活质量，本篇科普为大家总结了高血压的病因及危害、测量方法和注意事项及在日常生活中如何进行预防，一起来看看吧。

1 高血压病因及危害

高血压症状出现的原因可归结于三个方面，一为遗传因素，上代有高血压的患者，子女中出现高血压的概率会增加；二是环境因素，不健康的饮食习惯的生活习惯等也容易诱发高血压症状；最后是疾病因素，如慢性肾炎、甲状腺机能亢进等，也会出现高血压的现象。高血压人群在被这个“隐形的杀手”攻击时容易出现头晕、头痛、心慌等不良反应，严重者眼睛不能视物，或者出现流鼻血等现象，大约有 20% 左右的高血压人群不会出现不适，但其对身体的伤害都是很严重的，需要引起高度的重视。

1.1 高血压对心脏的损害

高血压对心脏的损害主要体现在两个方面：对心脏血管的损害和心脏本身的损害。高血压会使患者的心血管逐渐发生粥样硬化，使得患者左面心室的压力增大，增加心肌的耗氧量，导致冠状动脉的血液储备功能降低，出现心绞痛和心肌梗死等现象，在我国 50% 的心血管疾病是由高血压引起的。高血压也是引发冠心病的危险因素之一，大约是正常人群的 2-4 倍。对心脏本身的损害则表现在动脉压力的升高，导致心脏负担的加重，容易出现心室肥大现象。

1.2 高血压对脑血管及肾脏的损害

高血压容易导致脑血管狭窄，使得动脉血管在活动的过程中出现堵塞等现象，患者表现为语言问题、瘫痪甚至死亡；并且高血压还会使脑血管的脆性增加，容易发生破裂；有研究显示，人体的血压降低 6mmHg 中风发生的概率会降低 34%。肾脏主要是过滤人体内的废物和调节渗透压力的器官，高血压会使得肾功能出现衰退，随着肾动脉硬化的加重，部分高血压人群可能出现肾功能衰竭。

2 血压测量方法及注意事项

血压的准确测量是高血压防治的重要环节，高血压测量的工具主要有三种，利用汞柱式、弹簧式和电子式的血压表进行测量，各有优缺点。汞柱式的血压表是评价血压的标准工具，也是最先在临床上使用的测量血压的工具，测量结果最为准确，但携带的过程中容易造成水银溢出进而影响结果的准确性。弹簧式的血压表携带较为方便，但是在长期使用后，弹簧的形变不易恢复至原样，容易出现误差，电子式的测量方法简单，但在测量过程中误差较大。在测量时，被测者应在安静的环境中适当平复情绪，上臂裸露在外伸直手臂，测量前的半个小时内不能进食。之后进行收缩压和舒张压的测定，测量时，气囊放置于手肘上 3cm 处，快速充气时当脉搏消失

后加压 30mm 汞柱，放气速度每秒 2-3mm 汞柱，收缩压即为第一次听到的脉搏音，舒张压为脉搏音消失时的值。2min 后再次进行测量，如果两次测量结果相差 6mmHg 以上，则需要每隔 2min 后再次进行测量，结果取三次测量平均值。不同日 3 次以上出现两者的测量值分别大于 140、90 毫米汞柱的人群，则可以诊断有高血压症状。不少人群在测量血压时变化较大，不能准确的评估自身的血压情况，为什么会出现这样的情况呢？除了测量工具使用不当外，一般来说，人体在一天中不同时间段血压值也是不相同的，早上刚起床时，血压会比睡着的情况高大约 20 毫米汞柱，上午九点左右是一天中血压最高的时间点。而且不同的体位或者部位血压值也有差距，人体在仰卧是血压相对较高，站立时低，因此我们在测量时一般坐立测量最好。正确认识血压的变化规律，有利于帮助我们进行测量，并对测量结果进行正确的评估。

3 高血压在日常生活中的预防

管不住嘴巴就管不住高血压，控制高血压意味着需要终生对自我的生活习惯进行改变。临床研究发现，诱发高血压的凶手就是我们日常使用的食盐中的钠元素，钠元素含量过高，容易刺激人体的交感神经，增加细胞的放电频率，当其进入到血管的平滑肌内时，引起血管狭窄，增加血管的阻力，进而导致人体血压的升高。减少食盐的摄入有利于帮助高血压人群缓解症状，世界卫生组织推荐每日钠摄入量在 5g 左右对人体较为有利。那么钠含量高的食物有哪些呢？除了食盐以外，腌制食品中钠的含量也是相当高的，而且咸菜和腊肉等腌制食物中硝酸盐和硝酸盐等物质具有较强的致癌作用，在日常生活中应少吃；除此之外奶酪、海蟹、小苏打等食物中钠元素的含量也不容小觑，需要减少食用的量。新鲜瘦肉、鱼肉、鸡蛋及豆类等物质，含钠量少，且营养丰富，适宜高血压人群食用。除钠外，铁和镁元素等对高血压人群也不友好，可适当减少食用量。

在日常的生活中高血压的人群还需要注意补充钾和钙等元素，有研究发现每日摄入一定量的钙和钾等微量元素对于高血压患者有一定的缓解作用，钙可以对外周血管起到扩张的作用，使血管的阻力降低，不仅如此，钙对人体内尿液的排出也有一定的促进作用。而钾元素则是通过促进钠元素的排除起到降低人体血压的效果。传统的补钙类食物大多是奶及其奶制品，该类食物中含钙量丰富的同时，维生素和矿物质的含量也比较充足，维生素 D 等可促进人体对钙的吸收；日常食用的木耳、海带及紫菜等食物中含钾量也是比较丰富的，对于合并糖尿病的人群也比较友好。

高血压人群除了合理饮食外，还可以进行适当的锻炼，适度的有氧运动可以帮助肥胖人群控制体重，改善心肺功能，已达到降血压的目的。早上空气中二氧化碳和粉尘的含量相对较高，并且早晨时，人体内的交感神经处于兴奋状态，并不利于进行锻炼，最好在一天下午时段进行。对于高血压症状严重的患者需要遵从医生的医嘱，服用相应的抗高血压药物进行治疗。现阶段高血压治疗的药物品类较多，选择用药时需要因人而异。