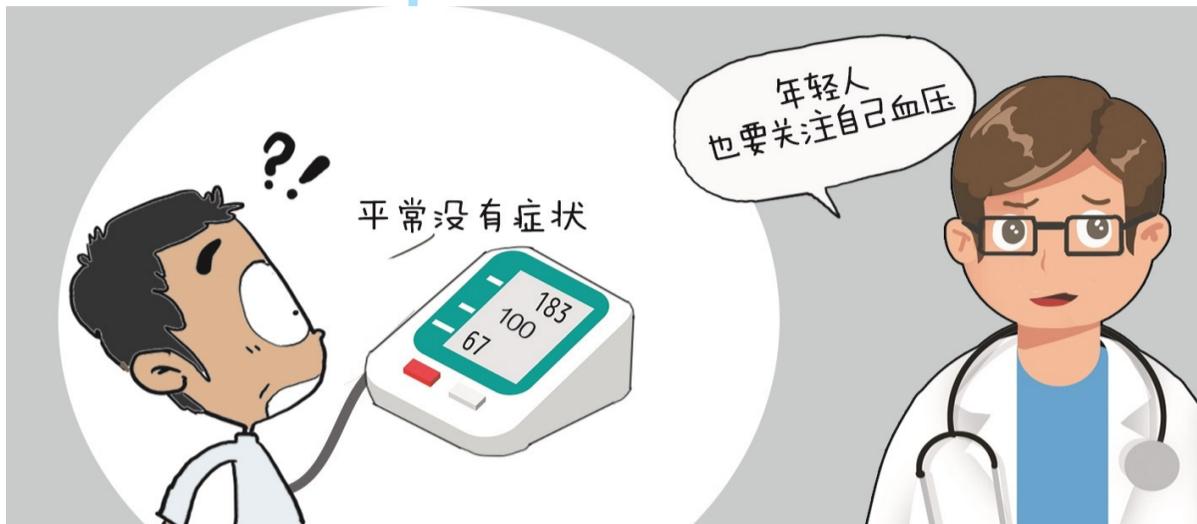


好多年年轻人平时没啥感觉,一体检才发现患有高血压 高血压最爱盯上哪些人?



长期熬夜、不规律饮食、抽烟喝酒……伴随不规律生活习惯的养成,越来越多的慢性病开始盯上年轻人。高血压、高血脂、高尿酸……实在让人扎心!高血压是中老年人群的常见病,现如今它却悄悄盯上了年轻人,他们大多在20~40岁之间,平时没啥感觉,一体检才发现患有高血压,关于高血压很多人不当回事,如果控制不好将会产生很多并发症。病从何起?如何降压?听听协和心内科专家怎么说!

血压好好的怎么就变高了

安静状态下,一般成年人的血压正常值为:收缩压:90~120mmHg,舒张压:60~90mmHg。高血压是指以体循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)增高为主要特征的临床综合征。

目前我国对高血压的定义为:首诊发现收缩压 ≥ 140 和/或舒张压 ≥ 90 mmHg,且非同日3次测量血压均到达上述诊断界值,即可确诊。依据病因是否清楚,高血压可分两类:原发性高

血压和继发性高血压。

继发性高血压是由肾脏疾病、内分泌疾病、心血管疾病、颅脑发生病变、睡眠呼吸暂停综合征及药物等原因引起的症状性高血压,占有患者的5%~10%。若及时针对原发病治疗,血压可恢复正常。原发性高血压占有患者的90%以上,病因复杂、尚不完全清楚,与遗传、年龄、饮食、精神压力和心理因素等有关。

高血压患者如何做到健康饮食 专家为您想了这些办法

诱发高血压的“元凶”不是食盐,而是食盐中的钠元素。当摄入食物中的钠之后,大多数入能够将多余的钠通过尿液排出。然而,当钠元素摄入过多,体内就会滞留钠离子。而钠离子主要参与细胞外渗透压的调节,当人体内钠离子含量过高,会造成血液的渗透压增高,组织间的水分可能会透过血管壁进入血液,从而引起血液容量的增加,导致血压增高。所以,在我们的日常饮食中不仅要控盐,更要控钠!

1. 低钠高钾饮食

每日进食盐小于5g,减少烹饪时调味品的使用和含高盐的腌制品的食物。增加富含钾的食物,如:豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋等。

2. 增加新鲜蔬菜水果

新鲜蔬菜水果(如:西红柿、青椒、茄子、蘑菇、菠菜、芹菜、韭菜等)含钾量高,对降低血压有利。同时,尽量少吃反季节蔬菜。

3. 低脂饮食

减少脂肪,限制胆固醇摄入。豆油、菜油、花生油、芝麻油等植物油含不饱和脂肪酸较多,对预防血管病变有益。

4. 优质蛋白

建议选用优质蛋白质,如:蛋、鱼、虾、禽、牛奶、牛肉等。

5. 其他

可适当增加原味坚果摄入,控制含糖饮料、浓茶摄入,减少辛辣刺激性食物,忌烟酒。

来源:武汉协和医院公众号

高血压是小病,危害不大?

不少年轻人认为,血压高点就高点,只要没其他症状就不用管?这样想就大错特错了。

没症状不等于没危害!长期高血压易导致心、肾、脑、大血管、眼部的损害。原发性高血压大多进展缓慢,早期可能无症状或症状不明显,症状常表现为头晕、头痛、心悸、视力模糊等。

1. **心血管疾病**:长期血压升高可导致心肌肥厚、纤维化,促进冠状动脉的粥样斑块形成。高血压可促进房颤、冠心病、心衰等心血管疾病发生。

2. **脑血管疾病**:高血压是脑卒中的主要病

因,高血压可引起脑出血、脑梗死、短暂性脑缺血发作等。

3. **主动脉夹层**:长期高血压会使血管壁增厚和硬化,增加主动脉夹层和主动脉瘤的发生,一旦发病,患者常常凶多吉少。

4. **肾损伤**:长期持续的高血压会使肾动脉和肾小球硬化,导致肾实质缺血和肾单位不断减少,引起肾功能的下降,最终导致肾衰竭。

5. **眼底病变**:高血压还可导致视网膜动脉硬化,可引起患者视力下降,严重者可致失明。

高血压最爱盯上哪些人?一定要吃药治疗?

1. **家族史**:父母均有高血压,子女发病概率达40%以上。

2. **不良饮食习惯**:高钠、低钾饮食是我国高血压患者发病的主要危险因素;高糖、高脂、油炸食品及烟酒等不良饮食习惯均可增加患病风险。

3. **超重与肥胖**:体重增加是血压高的重要危险因素,研究表明,超重和肥胖人群的高血压发病风险是正常体重人群的1.16~1.28倍。

4. **缺乏体力活动**:日常缺乏必要的运动也可能增加高血压发病风险。

5. **精神压力及心理因素**:长期处于高度紧张心理的患者,患高血压可能性更大。

6. **年龄、性别因素**:随年龄增加,高血压患病率也显著增加。男性和女性患病率相似,但绝经期前女性高血压发病率低于男性,绝经期后女性高血压发病率高于男性。

7. **阻塞性睡眠呼吸暂停综合征**:常见于肥胖或上呼吸道疾病的病人,典型表现是打鼾及呼吸

停顿,由于缺氧导致交感神经兴奋等使血压升高。

8. **其他因素**:如用一些升高血压的药物,如糖皮质激素、雌激素、麻黄类药物、促红素、一些种类的抗肿瘤的靶向药物等。

高血压一定要吃药治疗?并不是!对于继发性高血压,常常先明确病因,针对病因治疗。对于原发性高血压可采用以下方法治疗:

1. **基础治疗**:主要以改善不良的生活方式控制血压。适用于所有高血压患者,应贯彻于高血压病防治的全过程。

2. **降压药物治疗**:常用药包括钙拮抗剂如 $\times \times$ 地平、转换酶抑制剂如 $\times \times$ 普利、血管紧张素受体拮抗剂如 $\times \times$ 沙坦、利尿剂如氢氯噻嗪和 β 受体阻滞剂如 $\times \times$ 洛尔等五类,应在医生指导下,根据患者个体差异选择药物治疗。

3. **手术治疗**:对于排除继发性高血压病因,且药物难以控制血压的心血管高风险患者,可以考虑肾动脉去交感神经治疗。

本版图片来自网络