

会误测吗？

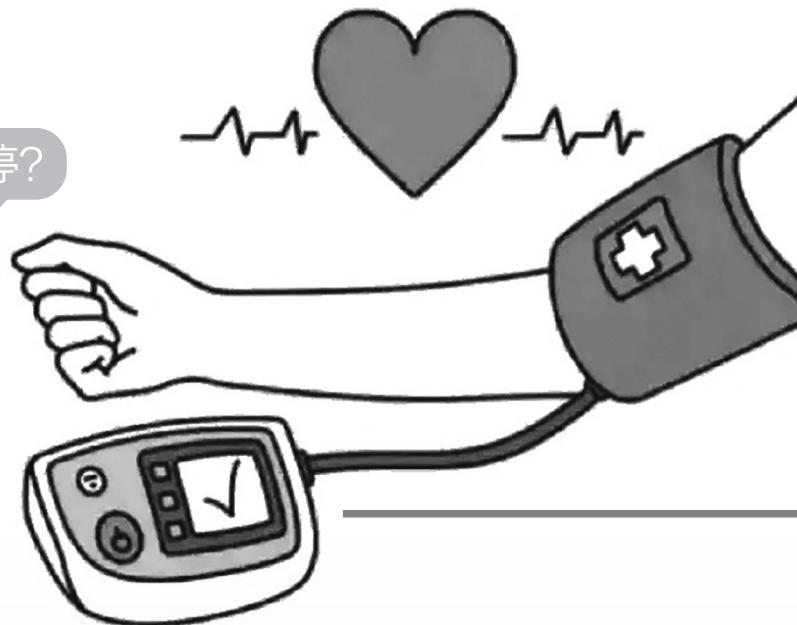
如何管理高血压？

会误诊吗？

药吃了就不能停？

# 关于高血压你了解多少

你会正确测量血压吗？高血压的药吃了就不能停？降压药可以经常更换吗？关于高血压的那些事，你了解多少？一起来看看。



## 量血压时姿势不对会“虚高”

日前，中国疾控中心发布文章指出，JAMA 子刊发表的一项交叉随机对照研究提示，测量血压时手臂位置不对，会使血压水平出现“虚高”。

该研究显示，当测试者将手臂支撑在膝盖上量血压时，收缩压会被高估 3.9 毫米汞柱，舒张压会被高估 4.0 毫米汞柱；若测量血压时手臂无支撑，则收缩压、舒张压分别会被高估 6.5 毫米汞柱、4.4 毫米汞柱。

该研究纳入了 133 名 18 至 80 岁成年人的测试信息，他们的平均年龄为 57 岁，53% 为女性，体重指数  $\geq 30$  千克/平方米者占 41%。受试者随机以三种手臂位置测量血压：第一种，手臂支撑在桌子上；第二种，手支撑在膝盖上；第三种，手臂无支撑、悬在身体一侧。与第一种手臂位置量血压相比，第二种和第三种手臂位置测量的血压读数明显升高。在不同亚组中，得到的结果基本一致。

研究者指出，高估血压会导致高血压检出率升高，从而导致不必要的随访和过度治疗，而且在家中测量血压的人越来越多，因此该研究具有重要的患者教育意义。患者还需要知道的是，血压需要重复测量，以提高读数的准确度。

据悉，血压测量指南建议，量血压时，手臂应支撑在桌子上，袖带中部与心脏齐平。

## 高血压对多器官的威胁

高血压长期得不到控制，会对全身多个器官系统产生深远影响，即使没有明显不适，血管、心脏、肾脏、眼睛、大脑等器官也在慢慢承受着高压带来的损伤，最终可能导致严重的并发症。

首先，高血压会增加心血管并发症的风险，导致心脏、肾脏、大脑和血管的损伤。引发多种机制共同作用，加速高血压对多个重要器官的慢性损害，最终可能引发心脏病、心功能衰竭、肾功能衰竭、脑卒中和视网膜病变等严重后果。

## 为什么不出现症状反而更危险

很多人以为，高血压没什么症状就没事，实际上这种想法非常危险。没有症状的高血压往往更隐蔽，但它对身体的伤害依然在发生，但是由于没有症状，很多人就忽视了控制血压的重要性。

法国的研究人员经过对 1914 名高血压患者长达 30 年的随访发现，患有头痛的高血压患者比没有头痛的高血压患者具有更低的全因死亡率和心血管死亡率。

头痛可以作为警示症状，提醒患者高血压的存在，让患者会更频繁地寻求医疗帮助，并且更愿意遵从医生的建议对血压进行管理。

不过虽然没有头痛症状的高血压患者长期预后更差，但是有头痛的高血压患者短期内发生靶器官损害风险更大。

因此，高血压患者无论是否有症状，保持血压的长期稳定和健康管理至关重要。

## 如何正确管理高血压

管理高血压的核心在于两方面：生活方式调整和药物管理。日常生活 中养成良好的习惯，持续关注血压水平，有助于防患于未然。

### ●健康饮食

生活方式的调整，是最基础、最有效的血压管理方法之一。保持健康饮食是重中之重。减少盐分摄入，增加富含钾、钙和镁的食物，比如蔬菜、水果和低脂乳制品，可以有效帮助控制血压。盐的摄入量要严格控制，每天不超过 6 克，需要注意零食、调料里的隐形盐。

### ●适当运动

运动是不可忽视的一部分。适量的有氧运动，比如每天快走 30 分钟，能够显著降低血压，改善心血管健康状态。

同时，保持体重在健康范围内，对于控制血压也非常重要。肥胖会增加心脏的负担，让高血压问题更加严重。因此，健康的饮食搭配规律的运动，不仅有助于血压管理，还能整体提升生活质量。

### ●合理使用药物

药物管理也很重要。对于一些血压较高或难以通过生活方式控制的患者，药物治疗是必须的。很多人担心对药物产生依赖或药物的副作用，但实际上，停

不了药的主要原因不是降压药本身，而是我们无法彻底打败高血压。

另外需要注意的是，无症状高血压患者不应急剧降低血压，因为这可能导致不良事件发生，如心肌梗死或中风。

在使用药物时，一定要遵医嘱，不能随意增减药量或停药。有些人觉得血压正常了就可以停止服药，这其实非常危险。高血压是一种长期慢性疾病，药物控制是持续的过程，突然停药可能会导致血压反弹，甚至引发严重的心血管事件。

### ●定期监测血压

定期监测血压是管理高血压的重要环节。许多人平时只依靠体检时的血压测量，实际上，在家里进行定期的自我监测可以更好地了解自己的血压波动情况。每天在同一时间段测量血压，记录结果，能帮助医生评估治疗效果，调整药物剂量。

总之，正确管理高血压需要长期的坚持，通过生活方式调整和药物治疗的配合，使血压保持在健康范围内。不要等到有症状才行动，日常的预防和控制才是避免严重后果的关键。定期体检、合理饮食、适量运动、规范用药，这些都是保护自己远离高血压危害的有效途径。

## 需要经常更换降压药吗

高血压患者不应该经常更换降压药。高血压是慢性疾病，需要终身治疗，但药能不能长期吃，有几个原则。

第一，药物是否有效。如果长期吃的降压药可以让血压稳定，为什么要换药呢？

第二，吃完之后有不良反应吗？任何药物都可能对身体产生某些影响，但威胁生命的不良反应的发生率是极低的，有些人用药后可能会出现脸红、心率快、腿肿等情况，这些是在服药的前

几周之内就发生的，时间长以后，血压稳定了，不良反应也就没有了。

第三，进行药物的选择，我们要考虑是不是长效制剂可以更加稳定地控制血压。降压不能降得过快过猛，血压如果像坐过山车一样有非常大的波动，对身体也是不好的。

所以，对于降压药的选择，一定要平稳，自己的心态也要平稳。对于高血压要坚持长期的药物治疗，这个观念比吃药更加重要。