

好习惯 好生活 好身体⑤

# 你的血压还好吗?

## 医生提醒:高血压的危害性远远超过你的想象力

台传媒记者杨梦倩 台传媒通讯员李子竹

说起高血压,大家并不陌生。高血压是一种常见的慢性疾病,其特点是人体循环动脉压升高,就是在安静状态下测得血压值高于正常标准值。

值得担忧的是,伴随生活方式和饮食结构的改变,高血压的患病率逐年升高,且年轻高血压患者日益增多。

《中国心血管健康与疾病报告2023》显示:我国成人患病率已达31.6%,患病人数约为2.45亿。也就是说,每4个成年人中就有1个是高血压患者。不仅如此,还有研究显示43.1%的人群血压处于正常高值,估计人数达4.35亿。

而台州,从2011年到2023年,台州市高血压登记患者数量也呈现逐年增加的趋势。截至2023年底,全市登记高血压患者750973例,发现率为11.25%;登记高血压高危人群191408人。

### 高血压盯上年轻人

提起高血压,不少人的第一反应是

“高血压是老年人才会得的疾病”,其实这是个认识误区。随着生活方式的改变,近年来,高血压愈发呈现年轻化的趋势。

在台州市中心医院心血管内科主任医师郭美翠诊治的高血压患者中,20多岁的年轻人并不少见,甚至有10多岁的小朋友。“近期就接诊过一位13岁的小患者,其在体检中测出血压值偏高,家长带其到医院进行正规检查。”郭美翠说,就诊时,该患者的血压值达169/100mmHg。所幸发现及时,对其提出了饮食、运动等生活方式改变建议,并进行了药物治疗,血压很快稳定了下来。

《中国高血压防治指南(2024年修订版)》也有提到,高血压患病率随年龄增加而显著增高,尤其在中青年人群中,高血压患病率上升趋势更明显。1991—2015年间,60—79岁、40—59岁和20—39岁人群高血压患病率分别升高了25.1%、87.4%和144.4%。因此,年轻人对待高血压千万不能掉以轻心。

“很多人认为自己吃得香睡得好,身体也没有不舒服的地方,从不测量血压。

但是,很多中青年高血压患者无明显症状,血压却不低。”郭美翠提醒,大家一定要培养定期量血压的意识。

血压多高需要引起重视?国家卫生健康委发布提示,血压超过130/80mmHg以上就应密切关注。未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg,即可诊断为高血压,应尽早开始生活方式干预并按医嘱进行药物治疗。

### 高血压,这个“杀手”很沉默

高血压是引发心脑血管疾病的高危因素,被称为“沉默的杀手”。

“高血压的‘威力’,比我们想象中要大很多,甚至会引起心血管疾病的‘多米诺效应’,不可不防。”郭美翠说,高血压病患者由于动脉压持续性升高,可引发心脏病变和全身小动脉硬化,从而影响组织器官的血液供应,造成各种严重的后果,其中以心、脑、肾和外周血管的损害最为显

著,可能导致脑出血、脑梗死、心绞痛、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症,严重影响健康甚至生命。

33岁的小王(化名)工作忙碌,虽然早发现自己血压偏高,但是身体没有明显不适。仗着年轻,他并没有在意,依然顶着高血压上班、应酬。

直到有一天,小王突然出现胸痛、头晕、乏力、胸闷憋气等症状,被送去了急诊。小王被诊断为主动脉夹层、急性心力衰竭,血压值达到260/130mmHg,好在经过系列紧急抢救措施,小王总算保住了生命。

减少高血压对身体的影响,早诊早治是关键。“高血压往往起病隐匿,很多高血压患者因平时没有出现不适症状,直到出现高血压并发症,才发现原来是高血压‘惹的祸’,如此等到出现症状时,病情已经比较严重,如果测血压发现血压高,切不可非等有了症状再就诊。”郭美翠提醒,如多次测血压高请及时就诊,通过早期监测、生活方式干预和药物治疗,可以有效地降低高血压带来的风险。

# 高血压患者增多,不良生活习惯是“元凶”

台传媒记者杨梦倩

高血压的常见症状有头痛、头晕、乏力、失眠、心悸等,但大多数高血压发病缓慢,早期可能没有症状,多数人在体检时才被发现。而且,高血压症状的严重程度与血压高低并不一致。

那么,究竟是什么原因诱发了高血压?

“遗传因素对于是否发生高血压有一定影响,如果父母患有高血压,子女患高血压的概率会增高。”台州市中心医院心血管内科主任医师郭美翠表示,在高血压

病人中,不少有遗传背景,所以父母患有高血压的人应该加强预防。

郭美翠介绍,在临床上,高血压主要分为原发性性和继发性两大类。继发性高血压是由潜在的疾病引起,有些潜在疾病得到积极治疗,继发性高血压就可得到控制。

而原发性高血压是最常见的高血压类型,无确切病因,其发生与遗传、年龄、精神压力、环境因素、不健康的生活方式和饮食习惯等诸多方面息息相关。

“好多高血压病人也是‘病从口入’,烧烤、火锅、外卖等是当下不少年轻人的家常

便饭,各种高盐饮食显著增加了高血压患病风险。”郭美翠说,还有过量食用高蛋白、高脂肪、高胆固醇食物,也是升压因素。

“门诊中,不少患者因为血压升高前来就诊,寻找病因,很多原因都是血压高的危险因素,如长期精神紧张、吸烟、酗酒,还有肥胖、超重。”郭美翠解释,高血压和肥胖是一对形影不离的“兄弟”。超重、肥胖人群增加心脏血管负荷,同时可引起体内多种激素水平异常,促进高血压发生、发展,并且这类人群更加容易发生睡眠呼吸暂停,增加夜间高血压发病风险。

值得注意的是,肥胖在台州已成为“流行病”,2023年台州市营养监测结果显示,我市成人超重率为36.89%,肥胖率为10.24%,超重肥胖率近50%,中心性肥胖率为36.34%。

据了解,中心性肥胖是由于内脏脂肪增多,在体内堆积起来,其导致的胰岛素抵抗要比均匀性肥胖者更严重,也更难纠正。中心性肥胖还是动脉粥样硬化的危险因素,与高血压、糖尿病、冠心病的发生更为密切。

此外,还有一些不健康的生活方式也会使血压增高,如缺乏锻炼、熬夜、吸烟、饮酒、不规律作息、焦虑抑郁等。

# 可防可控,好习惯可为自己“降压”

台传媒记者杨梦倩

高血压虽然是“无声的杀手”,但它是可预防、可控制的。只要通过建立健康的生活方式,配合药物治疗,就可以有效控制血压水平,极大减少并发症的发生。

### 用好习惯给自己“降压”

40多岁的李先生(化名)体重超过200斤,血压、血糖和血脂都高得吓人,脂肪肝也较为严重。在医生的建议下,他通过科学减重开始找回那个曾经的自己。

可喜的是,李先生很快调整了生活状态,用两三年时间减掉了70多斤,不光“三高”得到了控制,形象上也与之前判若两人。他还坚持定期复查,至今身体状况都很平稳。

台州市中心医院心血管内科主任医师郭美翠强调,建立健康生活新方式,能

有效预防高血压的发生。“养护血管是一项长期工作。不想让血管老得太快,就要注意生活中的点点滴滴,并坚持长期养护,才能让血管和血液‘保鲜’。”

“日常生活中,大家应当限制钠盐、胆固醇和饱和脂肪的摄入,少吃糕点、肥肉、油炸食品、腌制品等,做到均衡营养,多吃粗粮和杂粮。”郭美翠说,在高血压日常防控中,养成良好的饮食习惯十分重要。

坚持有规律的运动,保持充足身体活动,减少久坐时间,也是控制高血压的重要措施。吸烟、饮酒可增加心脑血管疾病发病风险,建议吸烟者及早戒烟,高血压等心脑血管疾病患者不饮酒。

“体重管理对于血压控制,特别是青少年、中青年人群的血压防控具有重要意义。”郭美翠说,对于肥胖高血压患者,每减少10公斤体重,血压可下降10mmHg—20mmHg。

长期精神紧张或焦虑、抑郁状态等可增加高血压的发病风险,大家应该保持积

极乐观的心态和保证充足的睡眠。

对于已经患上高血压的人群,应坚持生活方式干预与药物治疗双措并举。“部分患者对长期服药心存顾虑,甚至自行减药、停药,或用保健品替代药品,这是不正确的。”郭美翠说,要按照医嘱用药,长期服用降压药利大于弊。

### “四高共管”防慢病,做居民的健康守护者

近年来,多种慢病共有的发病人群在逐渐增多,特别是“四高”人群,即高血压、高血糖、高血脂、高BMI(体质指数),均为心脑血管疾病的危险因素。

为此,我市积极探索社区“四高共管”慢病管理新模式,将慢病健康管理工作落到实处,通过早期筛查、定期随访、健康教育等措施,有效控制慢病的发展,减少因慢病导致的经济负担和生活质量下降,提高患者的生存质量和生活满意度。

台州市疾病预防控制中心(台州市卫生监督所)工作人员介绍,椒江区、路桥区、温岭市在区域卫生系统已建立“四高人群”专项档案,玉环市借助“健康地图”建立“四高”管理卡,利用数字化慢病管理手段,实现由单病种管理到多病种管理转变,促进慢性病智治与高质量数字健康服务协同一体发展。

同时,我市将体育锻炼与医学预防、临床诊疗以及康复结合起来,探索医体融合模式慢性病防控试点。推进医疗健康与体育健身的相互融合与发展,发挥体育运动在慢病防控、健康促进、体适能提升、康复治疗等方面的优势和作用。

数据显示,2016—2023年,台州总体血压控制率逐年上升。2023年台州市管理社区高血压患者625114人,规范管理462920人,规范管理率为74.05%,血压控制高血压患者454339人,血压控制率为72.68%。

# 玉环:洁城行动“净”显城市颜值



本报讯(通讯员周珍珍)“这餐饮一条街,清洗之后,路面油污都不见了,比以前干净多,周边居住环境都变好了……”市民张大爷笑盈盈地说。

凌晨6点,人们还在睡梦中,玉环街面上环卫工人正忙碌地冲洗着路面。

为深入推进城市治理系统提质增效行动,进一步营造干净整洁的城市环境,玉环市综合行政执法局从细微处入手,全面开展“洁城行动”,通过采用“人工普扫+机械精洗”的模式,按照网格化管理划分责任区域,加大机械作业投入等方式,还原道路本色,擦亮城市底色,进一步洗出城市“新颜值”。

据悉,每日开展全城40余条人行道、220余条背街小巷轮扫深度保洁;对果壳箱、垃圾桶、垃圾房等垃圾收集容器实行“一日一清洗”,公厕集中清洗每日不少于两次,日常保洁“一客一扫”;增配机械作业17辆,推行大、中型机械主攻道路保洁,小型“迷你”机械设备全面进驻背街小巷,进一步扩大清扫保洁机械化作业覆盖面,实现无缝衔接,实行“横到边、纵到底、无缝隙、全覆盖”的人机“立体化”保洁新模式,目前城市道路机械化清扫率达91.08%,城区主干道机械化清扫率达100%。

玉环市综合行政执法局党委委员、副局长陈国强表示,目前开展的“洁城行动”效果明显,群众反响不错,下阶段将持续加大机械投入,进一步巩固前期成效,重点对薄弱点位进行精细化清洗。同时,加强城市道路扬尘污染防治力度,根据天气污染情况,实行道路扬尘差异化管控,结合天气预报实时调整降尘抑尘作业频次,持续助推城区环境提“质”增“颜”,不断增强人民群众获得感、幸福感。

# 四人组团深夜“拉车门”盗窃被抓

本报讯(通讯员张莎莎)不开锁、不撬门、不砸窗,随手一拉,将一辆汽车变成他们“碰运气”的“盲盒”。近日,路桥公安分局桐屿派出所成功破获一起“拉车门”盗窃财物案件,抓获4名嫌疑人,并成功追回赃款9800元。

“我车里的现金被偷了……”近日,桐屿派出所接到辖区一名群众报警,称其将车停放在小区内,车内的9800元现金却不翼而飞。

接警后,民警张年毓立即赶赴现场开展调查,发现车门、车窗均无被破坏痕迹,但车内物品有被翻动的痕迹,初步判断是一起“拉车门”盗窃案。随后,警方立即调取周边路段公共视频,发现当日凌晨2时许,有4名形迹可疑的男子在小区停放的车辆周围徘徊,试着并成功拉开了报案人的车门,“得手”后便迅速离开现场。

掌握情况后,民警立即循线追踪,通过进一步走访排查和研判分析,很快锁定4名盗窃嫌疑人,并果断出击,将他们一网打尽。经审讯,这4人对自己“拉车门”盗窃的犯罪行为供认不讳。据他们交代,因手头拮据,于是盯上了车内财物,当天凌晨,抱着碰运气的心理,来附近小区,以随机拉车门的方式实施盗窃。法网恢恢,疏而不漏,目前,4名嫌疑人已被路桥公安分局依法采取刑事强制措施,案件正在进一步侦办中。



惠民政策入民心

近年来,天台台县白鹤镇坚持在基层一线培养、锻炼年轻干部,提升能力本领。图为近日该镇新录用公务员在左溪村讲解惠民政策。台传媒通讯员费文彬 谢安娜摄



和合台州 幸福宜居

# 2024台州线上房展会暨置业团购季

2024年10月1日—12月31日

主办单位 | 台州市房地产业协会 承办单位 | 台州市新闻传媒中心



扫码登录

3万元购房券(限时抢)

买房直减!!!

幸运转盘 好礼多多

