

世界高血压日

# 高血压的这些误区 你踩中几个？

记者 刘威

2025年5月17日是第21个世界高血压日。高血压是全球也是我国患病率第一的心血管疾病,作为一种常见慢性病,高血压的治疗贯穿一生。而在这漫长的治疗过程中,总有一些患者有认识误区,容易犯这样或那样的错误,这些认识误区就容易导致一系列的问题影响疗效。本期,就让我们一起揭开这些高血压认识误区,守护你的“压”力线!

误区

1

高血压没症状就不用管

30岁的银川市民王强(化名)体格健壮,却在去年的单位体检中发现,自己的血压高达180/120毫米汞柱。“都说高血压的人会出现头晕、头疼等症状,我没有一点不舒服的症状,不用管。”对于医生提出的治疗建议,王强却不以为意。直到最近,王强因血压过高引发了心梗,差点送命,他这才追悔莫及。

“如果感觉到血压高了、不舒服了,说明这是身体在自我保护。但有些年轻患者的血压是一点点上升的,在缓慢上升过程中人体逐渐适应,等到血压数值高得吓人时可能也没有不适症状,浑然不知,甚至有的知道了也不重视。”宁夏医科大学总医院心脑血管病医院急诊科主任医师丁勇提醒,没有明显症状的高血压反而更危险。在临床上发现,不少青壮年高血压患者,是无症状的,他们不知道自己患了高血压,再加上忙于工作,常拖到病情恶化时才就医。但这时往往已出现心、肾功能损害,甚至出现了中风、心梗等后果。

建议年轻人也关注自己的血压,体检和定期测量血压都能及时关注到血压的变化。

误区

2

盲目跟风吃降压药

许多高血压患者有盲目跟风吃降压药的习惯,听别人说吃了某某降压药效果好,自己也买来吃。其实,这样做非常不可取。

丁勇进一步解释说,其实引起高血压的病因是多种多样的,需要根据不同的病因和不同的高血压类型,选择不同的降压药物治疗才最合适。“同样是高血压患者,但每个人的具体情况可能不一样,对药物的耐受性也不一样。有时一种降压药不能达到降压目标,常常会联合用药。而联合用药除了要考虑高压高还是低压高,还得考虑患者是否心衰、是否心绞痛、是否患有糖尿病等具体情况。所以,高血压的治疗讲究的是个体化。”如果发现血压高了,不可自行购买降压药,或者拿别人的降压药随意吃,应由专科医生进行评估,看具体适合哪种降压药。

误区

3

发现血压正常就停药

半年前,70岁的刘叔被诊断为高血压。他一直被按时服用降压药,血压控制得比较稳定。可前阵子,他听别人说长期吃降压药会有副作用,加上感觉自己血压也稳定了,就自行把降压药停了。刚停药那几天,没觉得有啥异常,可没过多久,他就感觉头晕得厉害,半边身子也使不上劲,送到医院一检查,竟是高血压引发中风了。

临床上发现,一些患者发现血压降到正常值后,就随意停吃降压药;发现血压高了,再接着吃药。其实这种做法也是很危险的!所谓的“血压正常”,是药物控制的结果,可不是高血压被治愈了。丁勇提醒,“看到血压到了正常值就随意停药,血压很可能会重新升高。高了用药,正常就停药,这种间断性的用药模式,会导致血压总是处于波动之中,心梗、脑梗等并发症都是在血压波动时发生的。”



本版图片均为资料图片

误区

4

血压降得越快越好

不少高血压患者觉得血压在短时间内降得越低越好,甚至会盲目增加剂量。其实,这样做会导致血压波动过大,会给心血管带来极大的负担,很容易引起危险。一般认为,高血压患者的血压需要在4周左右才能达标,不能操之过急。

误区

5

降压的饮食就是炒菜少放盐

很多人在听说血压高要采取低盐饮食之后,炒菜时不敢放盐了,但是取而代之的是放了不少酱油、蚝油等调味品。这样一来,虽然盐用得少了,但是钠元素的量却一点没少,这对控制血压没有任何帮助。

炒菜时少放盐,这只是低盐饮食的一个方面,还有很多高钠的调味品也要少吃,比如酱油、蚝油、味精、豆瓣酱、榨菜、鸡精、腐乳等;少吃腌制食品,比如腊肉、火腿、腊肠、咸鱼、酸菜、泡菜等。

这些习惯  
增加高血压风险

高血压按病因分为原发性与继发性,对于年轻人来说,原发性高血压占绝大多数。

高血压“盯上”年轻人,除遗传因素外,主要原因还在于年轻人不科学、不健康的生活和饮食习惯。现在许多年轻人吃东西追求重口味,导致钠盐摄入量超标,还有一些年轻人爱吃油炸食品,无意中就摄入了较多饱和脂肪酸;过量饮酒、长期吸烟;作息无规律,精神持续紧张,这些因素都会增加高血压的风险。

敲黑板:  
健康的生活方式更重要

患上高血压,需要综合治疗。任何降压药物治疗都需要结合健康的生活方式,才能达到改善和控制血压的目的。丁勇认为,对于一些年轻高血压患者来说,有时生活方式的干预甚至比用药更重要。

高血压患者的饮食应以清淡为主,多食用谷类、水果、蔬菜类,适当摄入蛋白质类食物,少吃脂肪高的食品。高血压患者在膳食中还应增加含钾和钙多的食物。戒烟限酒,控制体重、规律运动、减轻压力,这些健康的生活方式,不仅是预防高血压发生的关键,也是高血压发生后重要的非药物治疗措施。

小贴士

在家测血压时量哪个手臂更好?

在家自测血压时,左右手臂都可以测量,但应以血压高的一侧作为长期监测的依据。双上肢血压通常会有10至15毫米汞柱的差距,这是正常的。如果差别在15毫米汞

柱以上,建议到医院就诊,查找原因。

另外,首次测量血压时,一般要测量双上肢血压,老年人应每3至6个月进行一次双上肢血压测量对比。

