

科学防治 别让血压“高高在上”

“无声杀手”盯上年轻人

记者沈佳慧报道 2025年5月17日是第21个世界高血压日。高血压作为全球最常见的慢性病之一,已成为威胁人类健康的重要隐患。

据统计,我国高血压患者已达2.45亿,相当于每6人中就有1人患病。更严峻的是,35岁以下青年患病率达到20%,呈现年轻化趋势。

浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)心血管内科主任隋向前呼吁,公众应提高对高血压的认知,通过科学监测、合理用药和健康的生活方式,有效降低心脑血管疾病风险。

患病年轻化趋势敲响警钟

“在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,可诊断为高血压。”隋向前说,门诊中30多岁的高血压患者已不罕见,甚至之前接诊到一位18岁的患者,前来就诊时发现血压飙升至180/110mmHg。据分析,这位18岁患者的高血压与其长期不健康饮食习惯

导致的肥胖密切相关:常年吃高油高脂食物和腌制食品,盐摄入量超标,还常喝含糖饮料,体重一度达200斤。

“现代生活节奏快,外卖依赖、久坐不动、情绪焦虑,成为年轻人患病的三大推手。”隋向前解释,年轻人在面对工作、学习压力时会表现出紧张、焦虑情绪,导致交感神经兴奋,造成血压升高。

此外,饮食结构不合理,摄入钠盐增多,缺乏运动、肥胖比例高、烟酒嗜好等也会增加高血压发生风险。“若不加以控制,高血压会造成多系统损伤,其中心脏、脑部、肾脏、眼部及血管危害更为突出。长期高血压会导致动脉硬化、心肌肥厚,增加心梗、脑卒中风险;肾脏或肾动脉受损可能引发肾功能衰竭;眼底病变可能导致视力下降甚至失明。”隋向前说。

无症状的致命陷阱

“约50%的早期高血压患者无明显

症状。血压升高是渐进过程,身体会逐渐“适应”这种异常状态,直到心、脑、肾等重要器官受损才出现症状。”隋向前提醒,很多患者对高血压存在认知误区,认为“无症状就不用治”,“其实没有警报,不代表没有伤害。”隋向前介绍,血压升高对身体的损害持续存在,每个人对血压的耐受情况也不同。即使没有症状,也会对心、脑、肾等重要器官造成损伤。等到这些器官出现症状时,往往已经受到了不可逆的损害。

那么如何识别高血压信号?隋向前提出,定期测量血压是关键,尤其是有家族史、肥胖、长期熬夜等高危人群。若出现头晕、头痛、心悸等症状,应及时就医。

生活方式干预是“第一处方”

“一旦确诊为高血压,我们有六大治疗的基本原则。”隋向前说,一是确定降压目标,把血压控制在140/90mmHg以内;二是改善生活方式,日常生活干预主要包括饮食干



预、运动干预、减压减重、严格戒烟、限制饮酒等;三是服药从小剂量开始,吃长效制剂;四是保护心、脑、肾等重要器官;五是同时控制高血脂和糖尿病;六是终身管理,切忌自行断药。但在一些特殊情况下,如天气炎热时出现血压下降,可以在医生评估后调整药物剂量乃至停药,但需密切监测血压变化。

《成人高血压食养指南(2023年版)》建议,成人高血压患者要增加富钾食物摄入,清淡饮食,少吃含高脂肪、高胆固醇的食物;多吃含膳食纤维丰富的蔬果;摄入适量的谷类、薯类;适当补充蛋白质,可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源。

此外,适度运动有疏通气血、增

强脏腑功能、稳定血压的作用,可选择太极拳、瑜伽等舒缓运动;保证充足睡眠,有助于维持血压稳定;保持良好的心态有助于气血通畅,阴阳平衡,从而稳定血压;日常还可通过穴位按摩、耳穴压丸等方法预防或辅助治疗高血压。隋向前建议,“家庭可自备血压计,老年高血压人群和高危人群应每天测一次血压。”

健康小贴士

这些降血压土方不可取

现在市面上销售的规范药物都经过很严谨的临床试验,它对肝脏和肾脏的影响是很小的,副作用都非常轻微。民间的一些土方,比如喝芹菜汁或者喝三七粉治高血压等作用并不大。

另外还有一种说法认为喝酒可以降血压,也是不可取的。

日常饮酒的量如果超过了二两以上,对血压影响就很大。对于有些高血压患者来说,饮酒当时可能会出现血压下降的情况,但往往是晚上饮酒,第二天早晨会出现血压反射性升高,这时候血压过大的波动、忽高忽低的波动反而会带来脑血管的风险。

高血压人群推荐食谱

早餐:小米糕、煮鸡蛋、炆拌生菜、低脂牛奶、茶饮:三宝茶。

中餐:馒头、玉米地猪排、西兰花炒胡萝卜、凉拌菠菜;加餐:香蕉。

晚餐:二米饭、芹菜炒肉丝、韭菜炒春笋。

油、盐全天总用量:植物油20克、盐4克。

医生点名两类人很危险

■徐梦莲

当体检报告显示“血压偏高”时,很多人不以为意,认为只要没达到高血压诊断标准就没什么大事。

最近一项新研究表明,尽管没达到高血压诊断标准,但血压偏高时,心血管已经开始感到“压力”。

血压偏高,心血管就会有“压力”

正常高值血压又称高血压前期,是指血压处于正常范围与确诊高血压之间的临界状态,具体为收缩压120~139毫米汞柱和/或舒张压80~89毫米汞柱。

近日,覆盖全国31个省份、360万人的中国健康评估与风险降低全国协作项目研究表明:正常高值血压人群全因死亡风险增加4%,心血管死亡风险激增28%;35~54岁中青年和女性尤为危险,前者出血性脑卒中死亡风险达普通人群的2.75倍,后者死亡率增幅达40%。

此时虽未达到高血压诊断标准,但提示心血管系统开始承受异常负荷。若不干预会导致动脉硬化、血容量增加和心脏后负荷加重。

值得注意的是,多数患者在血压偏高阶段并无明显症状,少数可能出现偶发头痛、头晕或心悸,这些非特异性表现常被忽视,导致疾病隐匿进展。

长此下去,约半数患者会在5年内发展为高血压,显著增加心、脑、肾等器官的损害风险。

这两类人尤其要当心

正常高值血压的风险因素包括:年龄增长、遗传、肥胖、高盐饮食、缺乏运动、酗酒及长期精神压力大等。

35~54岁中青年:35~54岁血压偏高人群之所以面临更高的心血管风险,主要有3个原因。

代谢时钟紊乱,这个年龄段人群很多有熬夜习惯,连续熬夜会使皮质醇水平升高,触发钠潴留,血容量

增加;倾向高盐、高热量饮食,会损伤心血管;代偿性心肌肥厚,很多患者虽然无明显症状,但超声显示左心室壁增厚,舒张功能减退,加重心脏负担。

女性:女性在不同生理阶段,体内激素水平会发生显著变化,这对血压有重要影响。雌激素就像血管的“保护盾”,绝经后,雌激素水平大幅下降,会使血管失去部分保护,变得更敏感,使血压容易升高。孕期也是一个关键时期,部分女性会出现妊娠高血压。

另外,女性血压偏高之所以更危险,与交感神经活动更活跃,动脉通常较男性更细、承受压力更大等因素有关。

血压偏高人群及高危群体,建议先改变生活习惯,降低不良心血管事件风险。

如何科学稳住血压

控制盐摄入量。建议每日盐摄

摄入量低于5克,相当于一啤酒瓶盖的量,将用盐量适量分配在一日三餐中。

每周规律运动。国内外高血压防治共识一致认为,运动辅助降压的“疗效”非常显著。建议采用高频次、短时间、低强度的运动方式,比如每周5天、每次30分钟的快走等运动,活动量要适度。

久坐后试试拉伸。尽量避免久行、久立、久坐、久卧,久坐族可每小时起身做3分钟踮脚尖拉伸。

控制腰围是关键。管好体重,尤其是缩小腰围,男性建议控制在90厘米以下,女性85厘米以下。

高危人群要严控指标。有高血压家族史、糖尿病或肥胖的高危人群,防治需更精细化,如糖尿病患者需在控糖的同时严格限盐,避免空腹运动,以防血糖波动。

需注意,若出现持续头痛、视物模糊或胸痛超15分钟,可能是高血压急症信号,需立即就医。

打工人,相约去这个科室!

■张煜梓

二三十岁的年纪,五六十岁的身体,这届打工人谁还没点“工伤”?长期伏案导致的颈椎反弓,久坐引发的腰椎间盘突出,过度使用鼠标带来的腱鞘炎……“脆皮”打工人,该如何应对?

盲目按摩,治标不治本,甚至加重损伤;错误锻炼,在健身房动作代偿,事倍功半;硬扛疼痛,靠止痛药维持,错过最佳治疗时机……许多人的应对方式像一场无效自救。

月上柳梢头,相约康复科。最近,相约医院的康复科,正在成为打工人的终极养生局,精准评估病因、个性化康复方案、合理化诊疗收费,吸引了越来越多的年轻人。

康复科,到底是看什么的?可能很多人并不了解。针灸+推拿?还是为老年患者、术后患者、残障人士服务?

事实上,“现代康复医学早已突破这些局限,发展成为一门融合运动医学、物理治疗、功能训练等多学科的综合性医疗领域。”浙江省立同德医院康复科主任汪亚群介绍道。

针对职场人士常见的健康问题,康复科可以提供全面而又个性化治疗方案。

颈椎病

症状:脖子僵硬、头晕头痛、手臂麻木,严重时甚至恶心呕吐。

罪魁祸首:长期低头看电脑、手机,不良坐姿导致颈椎压力过大。

康复科如何治疗:手法治疗+物理因子治疗+运动康复。康复治疗师通过专业手法松解肌肉、调整关节,缓解颈椎压力,改善神经压迫症状,结合物理因子治疗(超声波、电疗等),促进血液循环,缓解疼痛。此外,配合运动康复,教你正确的颈部锻炼方法,增强肌肉力量,预防复发。

腰椎间盘突出

症状:腰痛、腿麻、坐骨神经痛,严重时影响行走。

罪魁祸首:久坐、弯腰搬重物、核心肌群无力,导致椎间盘受压突出。

康复科如何治疗:物理因子治疗+麦肯基疗法+核心肌群训练+姿势矫正。采用超短波、干扰电等物理因子,消炎止痛,促进组织修复,再通过特定姿势训练及核心肌群训练,帮助椎间盘回纳,缓解神经压迫,强化腰腹肌肉,减少腰椎负担,另外从日常姿势入手,教你正确的坐姿、站姿,避免错误发力。

腱鞘炎

症状:手腕、拇指根部疼痛,活动时“咔”响,握力下降。

罪魁祸首:反复使用鼠标、频繁刷手机、抱孩子等动作导致肌腱劳损。

康复科如何治疗:冲击波治疗+运动疗法+支具固定+肌内效贴扎。选用冲击波治疗患处,促进局部血液循环,加速组织修复,对手腕进行伸展和强化训练等运动疗法,预防复发。对于急性期的患者,进行支具固

定,减少手腕活动,让发炎的肌腱得到休息。此外还可通过肌内效贴扎技术辅助支撑,缓解疼痛。

肩周炎(冻结肩)

症状:肩关节疼痛(夜间加剧)、活动受限(如梳头、穿衣困难)、手臂上举或后伸时剧痛,伴随肌肉僵硬。

罪魁祸首:长期肩部静止不动(如伏案工作)、肩部过度劳损、姿势不良(含胸驼背)或肩部受伤后未及时治疗。

康复科如何治疗:物理因子治疗+关节松动术+软组织松解手法+运动康复。

选择热疗放松肩部肌肉,电疗(TENS)阻断疼痛信号传导,配合关节松动术、软组织松解手法,缓解肩

关节粘连,恢复关节活动度。针对疼痛点进行精准按摩,减轻肌肉痉挛。再结合渐进式肩关节活动训练:拉伸胸大肌、肩袖肌群改善含胸体态;强化肩部稳定性训练等运动康复方法,防止复发。

除了上述健康问题外,作为“全能型”科室,康复科的业务范围可远不止如此。简单来说,从头到脚,从里到外,从小到大,几乎所有与功能恢复相关的问题都能在这里得到相应的诊治。

与其花钱买按摩套餐,不如来康复科定制一份“科学修复计划”。毕竟,颈椎和腰突不会等你升职加薪,但康复科永远对你敞开大门!

带上“脆皮同事”,一起来康复科“养生打卡”吧!



防汛水域 救援勤演练

日前,义乌市消防救援支队在城西街道举行防汛水域救援演练。演练假设遇强降雨天气,城西街道应消站紧盯地质灾害、小流域山洪、山塘水库河网等重点区域,通过“人防+技防”“线上+线下”等多形式,开展风险隐患排查。

无人机巡查发现长堰水库码头对岸山脚被困游客,消防救援人员迅速利用冲锋舟、无人机等装备展开救援,面对腿部受伤的被困人员,操作载重无人机精准投放救援包进行紧急止血。当得知还有游客下水未归时,消防救援人员立即驾驶冲锋舟,操作侦查无人机定位,并通过投放遥控救生圈进行快速搜救,最终成功救回落水者。

通讯员陈文青 摄