



# 高血压的患病年龄日趋年轻化

## 专家给年轻人支招：戒烟限酒 适量运动

37岁的小张在上海打拼了多年，平时工作压力大，下班后还免不了客户、同事间的应酬，抽烟喝酒样样都有。结果有天晚上突然胸闷气急，送到医院时血压高压已经超过200mmHg，差点丢了性命。

这些年，高血压早已不再是中老年人的“专属”，反而“恋上”了年轻人。

昨天是全国高血压日，今年全国高血压日的宣传主题为“18岁以上知晓血压”，在此，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院心血管内科樊民主任提醒年轻人们，千万不要忽视自己患上的高血压！

青年报记者 顾金华

### 案例 80后白领平时太“拼”差点丢命

大学毕业后，来自江苏的小张选择留在上海的一家外企工作。为了能给老婆孩子更好的生活，他工作一直很拼。

“加班到深夜是常有的事情，还经常需要陪客户吃饭，应酬起来抽烟喝酒就没办法避免。”小张告诉记者，去年体检的时候他被查出血压偏高，但是因为生活中没有出现症状，他压根没当回事，更别提按时服用降压药了。

但是就在不久前，“80后”的小张却差点因为高血压丢了性命。“当天晚上突然胸闷气急，感觉气都喘不过来”。当老婆将他送到医院时，小张血压高压已经超过200mmHg。

更可怕的是，因为高血压导致小张出现了心衰，所幸抢救及时，小张的血压被控制住了，心脏情况也得到了好转。直到此时，小张才意识到问题的严重。

### 现场 年轻患者见没有症状就不想服药

像小张这样的典型反面教材还有不少。上海中医药大学“不忘初心、牢记使命”主题教育正在扎实推进，记者从附属岳阳中西医结合医院举行的“高血压日”主题义诊咨询活动中看到，在高血压的患者人群中，出现了不少年轻人的面孔。

“两年前单位体检中，医生就告知我可能患上了高血压，建议我去复诊，但没有什么感觉，我就以为是工作太累引起的。”35岁的患者秦先生告诉记者。

记者发现，很多年轻高血压患者是无症状的，甚至直到发生卒中、心肌梗死等严重的并发症时，才发现自己是高血压患者。

还有的患者告诉记者，不想服药的原因，就怕一旦选择服药后，就需要终身服药，他们担心长期服药会对身体有副作用。

但是正因为这些年轻人患了高血压后，不能正视现实，也不愿意长期服药，结果就耽误了。



对待高血压要防患于未然。

受访者供图

### 观念 高血压不可怕？错！可能致命！

最新上海市慢性病及其危险因素监测结果显示，本市常住居民≥18岁成人中高血压患病率高达31.4%，意味着每10个成年人中有3个为高血压患者。高血压患者的知晓率仅为49.4%，超过一半的高血压患者不知晓自己的血压。更让人忧心的是，高血压的患病年龄正在日趋年轻化。

在门诊上，樊民主任经常能遇到“80后”甚至“90后”的高血压患者，而在以前，高血压是50岁以上的中老年人容易患的病。

“高血压，怕什么？”在很多年轻人心里，高血压就是一种慢性病，并不可怕。其实不是。高血压对年轻人的损害常常是无形的，也是致命的。

“高血压的危害不在于它引起的症状，而是不知不觉间对各个器官、全身

血管的损害。这些损害日渐严重时，会发生各种严重影响生活质量，甚至危及生命的并发症。”樊民主任指出。

以高血压对心脏的影响为例，血压高的时候，心脏向全身供血的压力就大，负担加重。在不断的刺激下，心肌变得越来越厚。冠心病高血压可以促进动脉发生粥样硬化，给心脏供血的冠状动脉也不可避免地受到影响，在这种情况下，发生冠心病的危险也随之增高。高血压患者发生冠心病的风险是血压正常人的2.6倍。

此外，高血压还会损害眼底动脉，发生各种视网膜病变，影响视力，严重者还会出现失明。一般情况下，眼底病变多发生在长期高血压的病人身上，但如果血压急剧升高，也有可能发生一些急性的眼底病变。

### 成因 不良生活习惯让高血压早早找上门

“我年纪轻轻，怎么就高血压了呢？”义诊中，“80后”患者王小姐对自己患上了高血压，百思不得其解。

事实上，高血压分为原发性与继发性两大类。由疾病导致的继发性高血压比较少。原发性高血压除了与遗传因素相关以外，很大一部分与后天的不良生活方式有关。

压力过大。很多年轻人都面临着巨大的来自学习、生活以及工作等多方面的压力，压力大、精神紧张，就会造成交感神经兴奋，血管收缩，从而导致血压升高。

饮食不健康。日常生活中，不少年轻人对辛辣、油腻、高盐的食物都非常痴迷，炸鸡、烧烤、火锅、麻辣烫、

胡辣汤等都是他们的日常选择。这些不健康的饮食方式，很容易导致钠的摄入量过度，造成血管容量加大，最终导致血压升高。

作息紊乱。不少年轻人喜欢熬夜，有人熬夜加班，有人熬夜玩游戏。熬夜会导致人的睡眠不充分，从而产生神经兴奋，血管收缩，造成血压的升高，从而形成高血压。

抽烟嗜酒等不良嗜好。而烟草中所含有的尼古丁，很容易导致身体内的血管平滑收缩，从而导致体内的血压出现升高的情况。同时，酒精也很容易导致体内的动脉血管弹性下降，导致动脉硬化，出现高血压。

### 【小贴士】

#### 如何发现高血压？每两年至少测量一次血压

既然高血压危害如此之大，那么怎样才能及时发现它？

樊民主任指出，高血压是一种以动脉血压持续升高为主要表现的慢性疾病，常引起心、脑、肾等重要器官的病变并出现相应的后果。早期症状包括头痛、眩晕、双耳持续较长时间的耳鸣、心悸气短、失眠、肢体麻木。但是，有一半以上病人平时可毫无症状或仅在早期有轻微症状，如轻微头晕、头痛等，极易被忽视。

由于高血压患病率随着年龄逐

步递升，樊民建议，正常血压成人，尤其是35岁以上的人应每两年至少测量一次血压，去各个医院看病时不要抵触测血压，以便早发现、早治疗高血压。

对于血压测量，要求血压测量者安静休息至少5分钟后，开始测量血压，上臂应置于心脏水平，测量血压时，应相隔1-2分钟重复测量，取两次读数的平均值记录。如果收缩压或舒张压的2次读数相差5mmHg以上，应再次测量，取三次读数的平均值。

#### 如何预防高血压？戒烟限酒、适度运动

在服用降压药物的同时，一定不能放松对生活方式的适度干预，坚持健康的生活方式更重要。

岳阳医院心内科符德玉主任特别提醒，高血压患者戒烟。吸烟后10-15分钟，血压短暂性升高，幅度大概是5-15mmHg，但过一会会降下来。烟里的化学物质会破坏血管内皮，引起动脉粥样硬化，因此戒烟对预防心脑血管事件尤为重要。

合理休息对控制高血压也非常重要，要做到起居规律，早睡不熬夜，每日保证7~8小时的睡眠时间。

“生命在于运动，运动在于科学。可进行适当的有氧训练，如步行、慢跑、骑车、上楼梯、游泳、健身操、慢节奏交谊舞、太极拳、气功等。”符德玉主任建议。

此外，高血压患者饮食干预也

很重要，控制能量的摄入，提倡吃复合糖类，如淀粉、玉米，少吃葡萄糖、果糖及蔗糖—易引起血脂升高。限制盐的摄入，WHO建议每人每日食盐量<6克，包括味精、酱油、腌制食品等。多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物。多吃新鲜蔬菜、水果，每天吃新鲜蔬菜不少于8两，水果2-4两。总量控制，结构调整，少吃红肉，多吃白肉。

“紧张、易怒、情绪不稳定可使血压升高”，符德玉主任指出，遇事要冷静、沉着，保持心理平衡。治疗高血压应坚持“三心”，即信心、决心、恒心。定时服用降压药，自己不随意减量或停药，可在医生指导下及发现病情加以调整，防治血压反跳。还要注意劳逸结合、注意饮食、适当运动，保持情绪稳定，睡眠充足。