

昨天是“全国高血压日”，你对高血压的了解有多少

每4个浙江人就有1人高血压

医生建议：家里最好常备血压计

本报记者 张苗 本报通讯员 王婷 孙洁

昨天是全国高血压日。高血压是常见病，可是已经有17年历史的“全国高血压日”，连续三年宣传的主题都是“知晓您的血压”。

难道我们对高血压的了解，还是太少了吗？

高血压是一种慢性临床状态 每4个浙江人就有1人高血压

浙江省心脑血管病防治研究中心2013年做过全省高血压流行病学调查，24.6%的浙江人患有高血压，低于全国25.2%的数据，也就是说每4个浙江人当中就有1人有高血压。

这实在不是一个小数目。

高血压是目前最常见的心血管疾病。到底怎样算是高血压？按医生的说法，在未服用抗高血压药情况下，非同日三次血压测量，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，就可以诊断为高血压。高血压是一种全球性的流行病，全世界每五个成人中就有一例高血压。全球每年由高血压并发症导致的死亡为940万例。

“很多高血压患者，血压升高很多年了自己却不知道。”浙江医院院长严静告诉记者，高血压多数情况下没有任何症状；如果不治疗，就会损害动脉及身体多个重要器官，这也就是为什么高血压常被称作“无声杀手”的原因。

常规体检难以反映血压状况 家里最好常备血压计

“知晓您的血压”这件事，可不仅仅只是老年人的专利。在严静看来，超过30岁之

后，大家就应该对自己的血压数字了然于胸，除了每年常规的测血压之外，家里还应该常备一个血压计。

为什么？

浙江省心脑血管病防治研究中心副主任俞蔚在昨天的义诊中碰到了两位患者，就没能说明问题。

50岁的陈女士一脸忧心忡忡，“医生，我每次在医院测血压都很高。”俞蔚为她测试了一下，收缩压有180mmHg，远高于正常人120mmHg的水平。但陈女士并没有高血压的症状，在家里测量的时候，她的血压都很正常，“这叫做白大衣高血压。”俞蔚说，有不少人像陈女士这样，见到穿白大衣的医生就精神紧张心跳加快，导致外周血管收缩，表现出来的就是在医院测量时血压偏高。

而45岁的王先生在平时的体检当中，血压从来都在正常状态，可在俞蔚看来，这并不意味着他远离了高血压，“他有糖尿病史，晚上打呼噜，平时有胸闷症状，这样的患者要怀疑可能有隐匿性高血压。”俞蔚说，这是因为人体血压在早晚都是偏高的，大家体检时往往已经度过了血压最高的时间段。

所以，单靠每年医院的体检并不能准确反映自己的血压状况，在家里早晚的测量才能说明问题。

在俞蔚看来，给家里的老人送血压计，远比送保健品、补品要好得多，“这几年来，我买了十几个血压计，送给自己的爸爸妈妈、公公婆婆，还有其他老人亲戚。”

肥胖、啤酒肚……都属于高危 自我监测血压很重要

除了30岁以上的人要牢记自己的血压之外，最需要在家里备一台血压计的，就是高血压高危人群了。

所谓高血压高危人群，首先是血压高值水平收缩压130~139mmHg或舒张压85~89mmHg的人群。另外，肥胖、啤酒肚的人

也要特别注意，体重指数 $\text{BMI} \geq 24$ ，或者腰围 $\geq 90\text{cm}$ 的男性，以及腰围 $\geq 85\text{cm}$ 的女性，都属于这个人群。

另外就是重口味吃货了，平时口味重、爱吃咸的人，医学上来说，钠盐摄入量 $\geq 9\text{克/日}$ 的人，也在高危之列。

最后就是长期过量饮酒了，标准是平均酒精摄入量相当于每日饮40度白酒 $\geq 100\text{ml}$ 。

“建议这些人群自我监测血压，倡导健康的生活方式，避免转化为高血压患者。”严静提醒。

新闻+

血压计怎么买、怎么用有讲究

“对于血压不稳定或新诊断的患者，每天早上、晚上最好各测三次，连续测量一周，这样可以避免误差。”俞蔚说，而对于普通人来说，最好也能在每周抽出一天时间，早晚各测三次。

买血压计也有讲究，市面上的血压计通常分为：水银式血压计、电子血压计和气压表（弹簧）式血压计，比较常见的是前两种。

水银柱式血压计测量的准确性和稳定性较高，对使用者的技术要求较高，多为专业医生使用；普通人家建议买电子血压计，使用简单，测量方便。

“那种一两百元的血压计就不要买了，质量不稳定。”俞蔚送出的血压计，都在四五百元的价位，“最好选择臂带测试的仪器，这比腕带测试准确得多。”

使用血压计的时候，臂带位置必须和心脏的高度一样，且坐姿端正。

最重要的是，在每天相同时间和条件下，采用同样的姿势测量。由于人的血压每时每刻都会因为内外因素而变化，只有在相同条件下测量才有比较的意义。

测量血压在安静状态下进行：测量之前保持安静状态10~20分钟；测量中保持身心松弛。

从医从教61年硕果累累

浙二医院彭淑牖教授获“终身成就奖”

本报讯 日前，在中华医学会第十六届全国肝脏外科学术会议上，为表彰对我国肝脏外科事业做出的突出贡献，浙江大学医学院附属第二医院彭淑牖教授等全国7位知名医学教授被授予“终身成就奖”。这个奖项是对老一辈肝胆外科专家的敬重和肯定。会上，有世界医坛“创新大师”之称的彭淑牖教授受邀报告了最新研究成果“末梢门静脉栓塞术”，受到全国同行的高度关注。

彭淑牖教授从医从教61年，在肝胆胰外科领域硕果累累，目前仍在临床一线工作。他有两项获得国家科技大奖的医学发明，可谓对世界外科手术产生了深刻影响：一是刮吸手术解剖法。这是他集多年临床经验为大成，化繁为简，把“七刀八剪”集于一把刀上。这把被誉为“神刀”的手术器械，现在全球有近千家医院在使用，被国外学者称为外科手术上的一场革命。二是捆

绑式胰肠吻合术。把胰肠吻合中的“缝”改为“捆”，大大降低了胰腺手术后的胰肠吻合口漏发生率，获得了国内外同行的广泛应用，并被国外学者称为彭氏捆绑术。

有鉴于他对世界医坛所作的突出贡献，2004年至2015年间，他分别当选美国外科学院荣誉院士、英国皇家外科学院荣誉院士、欧洲外科学院荣誉院士、法国外科学院荣誉院士。

创新，是这位医学大家此生孜孜不倦的追求，近年来，他不断推陈出新：捆绑式胰胃吻合、腹膜后淋巴脂肪板层根治性切除……这次会上受到全国同行高度关注的“末梢门静脉栓塞术”就是他联合学生发明的一项新的手术技术，让预计术后剩余肝脏体积不足的较晚期巨大肝癌患者，重获手术切除的机会，这对许多患者来说又是一个福音。

本报记者 薛建国

浙江多了一所医学类本科院校 杭州医学院昨揭牌

本报讯 今年3月，浙江医学高等专科学校升格更名为杭州医学院。昨天上午，杭州医学院正式举行揭牌仪式。对于浙江来说，这是一所新晋的医学类本科院校。

浙江省卫计委主任杨敬告诉记者，杭州医学院作为浙江省卫计委所属唯一的一所医学院校，前身是创建于1925年的浙江省立女子产科学学校，几经更迭，今年获教育部正式批复升格更名为杭州医学院。

目前，杭州医学院共有全日制在校生5435人，今年招生1838人，其中300人是本科生。2016级本科录取分数线565~531分，投档分高出省控线92分，2016届专科毕业生初次就业率96.16%。

今年首批开设的5个本科专业分别是临床医学、医学影像学、医学检验技术、护理学、药学。

本报记者 张苗 本报通讯员 杨扬