

美国重新定义高血压标准 中国的“准病人们”不用慌

意识到高血压风险,尽早改善生活方式,才是最好的防治

本报记者 张苗
本报通讯员 王蕊 孙美燕

上周,美国心脏协会(AHA)发布了重新定义的高血压标准:≥130/80mmHg属于高血压。

而在这之前,中国、美国的标准都是140/90,这让很多属于“高血压前期”的“健康人”坐不住了,一夜之间,怎么就属于高血压病人了?

美国版本的高血压指南为什么要修订?这对中国的病人们来说意味着什么?

标准前移意在管控心脑血管

美国上一次对高血压指标的修订,还是在14年前,这次为什么要修改?因为在2015年,美国国立心肺血液研究所发表了一项调查结果:收缩压控制到120以下时,将能够大幅度降低心脏病、中风等心脑血管意外事件,因此拯救许多人的生命。

这项调查涉及到9400位50岁以上的中老年美国人,研究发现,通过服药把血压控制在120以下的人群,相比控制在140以下的人群,心力衰竭降低38%,死亡率降低26%。

因此,对于美国人来说,这次高血压标准的调整,对于高血压病人来说有着很现实的指导意义。

根据过去的标准,美国32%的成年人患有高血压,而这一新定义将会导致46%的美国成年人被诊断为高血压。但研究者指出,这部分人群建议优先通过改善生活方式来控制血压,因此,需要抗高血压治疗的人数仅有小幅增加。

改动对中国高血压防治有利

对于中国人来说,这次标准的变更对我们的生活有很大影响吗?

国内著名心血管专家、浙大一院心内科主任朱建华告诉钱江晚报记者,从医学角度看,高

血压标准的下移对中国高血压防治有好处。

高血压在中国存在着发病率高、致残率高、病死率高和知晓率低、治疗率低、控制率低的情况,血压超过140/90mmHg的人当中,有一半人甚至都没意识到自己得了高血压,更别说采取积极的治疗措施了。

就在1个月前,中国专家在著名医学杂志《柳叶刀》上发表的一组数据同样能佐证这一点——在对170多万35岁到75岁中国成年人的考察中,发现有45%的人患有高血压,而患病之后接受治疗的还不到三分之一。

中国会相应调整高血压准入门槛吗?在浙大一院健康管理中心主任刘忠看来,至少短期内还不会有此行动。

“人种不一样,这个指标也不能完全参照。”刘忠说,“哪怕都是中国人,目前的高血压指南对于不同人群,血压控制的目标也不一样。”

比如65岁以上的老年人,控制标准是在150/90以下,而对于合并有肾脏病变、冠心病、糖尿病的高血压病人,血压控制标准要再低一些。

如果一味照搬美国标准会出现什么问题?“首先,会有病人出现焦虑情绪。”对于那些遵从医嘱积极服药的病人们,原本血压指标控制得还算稳定,如果套用美国标准,仍然算作高血压患者,这让他们有很大的挫败感。“另外,一旦把指标提前,就会增加很大一波患者

人群,粗略估计会超过10%,医务人员怎么跟进随访、怎么做好管理,都是很大的挑战。”

在刘忠看来,大家不必把自己的血压指数与美国标准强行做对比,“能意识到高血压的风险,尽早改善自己的生活方式,才是最好的预防。”而对于已属于“高血压国标”的病人们,要在保持健康生活方式的同时,遵从医嘱,按时服药,把血压控制在合理的范围。

孕妇更不能拿美国标准做参考

在高血压患者当中,还有一个特殊的人群——孕妇,妊娠期高血压同样是个可怕疾病,严重影响母婴健康,是孕产妇和孩子发病和死亡的主要原因之一。

对于这些病人们来说,这次美国指标的参考意义就更小了,“我们更注重孕妇与之前的基础血压的对比。”浙大妇院产科主任贺晶说。

当孕妇的收缩压、舒张压和怀孕前相比,分别超过了30、15mmHg时,就要引起重视了,或者当她们的血压达到了130~140/90时,也会被列为重点关注人群。

“特别是最近天气骤变,也是妊娠期高血压高发的时节,孕妇们要注意保暖。”贺晶说,对于这部分人群,不能以此次美国标准作为参考,要在每次产检时注意血压的变化和浮肿、蛋白尿,更要注意头痛、头晕、眼花等表现。



浙江名医馆
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众号
浙江名医馆
或搜号码
zjmyg1

德国眼科专家来杭举办讲座,揭开视力“逆生长”秘密 手术10分钟,眼睛年轻20岁

本报讯 人上了年纪,眼睛的晶状体也会像皮肤一样,弹性变得越来越差。皮肤老了松弛了,可以用医美、护肤品来改善,那么眼睛要怎么对抗衰老?

近日,上海德视佳眼科创始人、德国著名眼科专家约根森博士在杭州举办了一个“粉丝见面会”,杭州的老花眼、白内障病友们追着他仔细地询问这个问题。约根森博士是钱江晚报的老朋友,每年他都会打飞的从德国来杭州办科普讲座,这是他和杭州粉丝一年一度的约定。

“对抗老花眼,最好的办法就是用三焦人工晶体植入手术一次性解决老花眼问题,这是目前国际上最先进的眼科技术之一。”约根森博士介绍,在德国,三焦人工晶体植入手术已经为成千上万中老年人解决了老花问题。经蔡司光学认证,约根森博士是全球做这一手术最多的专家,他也为自己的岳母做过这个手术。

三焦人工晶体植入手术的原理和白内障手术一样,是将功能退化的晶体,换成为每位患者定制的三焦人工晶体。2015年在中国新上市的三焦晶体,被业界称为人工晶体中的“LV”。区别于以前的单焦点、双焦点晶体,三焦晶体能让患者拥有中间视力。它植入眼睛后,眼



睛对焦智能又迅速,能在近、远及中间距离自由切换。

手术整个过程只需要10分钟左右,而且不需要用刀,采用的是最新的飞秒激光技术,创口非常小,无需缝合。

讲座现场,约根森博士的几位老患者也现身谈了谈自己的体验。

杭州的倪先生回忆,他45岁开始老花,后来又有了白内障,生活十分不便,“尽管我退休了,但是我一直不服老。我比较潮,喜欢体验一些新科技。2013年,我看了报纸之后,了解了三焦人工晶体植入手术,动了要摆脱老花眼的念

头。”67岁那年,从法院的岗位退下来没几年的倪先生,定了去上海的车票。

在德视佳眼科诊所等待检查时,他和一位40多岁的老花眼患者攀谈起来。“你40多岁这么年轻为什么也来做手术?”倪老先生觉得,眼前这位中年人跟自己差了20多岁,却来做这个“老年人的手术”,是不是有点为时尚早?

对方跟他说,“大哥,这个三焦晶体植入了能用40多年,现在就手术,我比你多享受20多年啊,为什么不呢?”倪先生听后深以为然,的确要趁着身体好,尽早让眼睛恢复好视力,提高生活质量。

倪老先生介绍,那场手术是约根森博士亲自做的。手术前,他用英文承诺,很快就能完成手术,术后一定能扔掉老花镜。果然,10多分钟倪老先生就下了手术台。术后首日,他就恢复了清晰世界,视力恢复到了1.0。他说,那时候的感觉,犹如时光倒退了20年。

回过头来看,倪先生很庆幸当时的选择,自己做完后立即推荐了一位上海的朋友去做手术。他还现场给大家演示起自己目前的视力状况。不论是低头看微信,还是抬头看两三米开外的投影,他都轻松自如、毫无压力。

病友之间面对面交流下来,有些老花眼患者已经蠢蠢欲动了。“我们很想做啊,但是做三焦人工晶体植入手术要7万多元,价格看起来太高了,可以减免吗?”大家都比较关心价格问题。约根森博士解释,技术的独特和晶体的高科技含量,导致这项手术费用比较高。但其实,手术的费用,在中国与德国是一个价,在德视佳进行手术,你享受到的也是和德国一模一样的手术服务。

如果你还有关于老花眼、近视、白内障等问题,请扫一扫报纸上的二维码,关注“浙江名医馆”微信后,发送关键词“老花”,直接联系德视佳眼科医生咨询吧!

谷伊宁 刘干 钱冰冰