

越来越多的年轻人 遭遇高血压惊魂

最有效的降压药,是健康生活方式

本报记者 杨茜
通讯员 许紫莹 杨陶玉

五一假期,70岁的老范是在医院里度过的。

深夜打完牌,他站起来“飘飘忽忽”的,牌友们见状赶紧扶他:“你这会不会是中风的前兆啊?”

头重脚轻的他,心里更是一沉,种种不好的预想充斥着他的脑海。

送到急诊室中,检查还没做,值班护士就给老范测量了血压,数据高得离谱,收缩压220mmHg,舒张压110mmHg(正常值收缩压<140mmHg,舒张压<90mmHg)。

老范顿时脑袋清楚了:“我看自己状态好,有两三天没有吃降压药了。”

在其他指标正常的情况下,医生为他制订了治疗方案。“你这种情况是非常危险的,如果没发现的话,病情拖延可能会引起心脏、肾脏等多器官损害,严重时还可能会导致脑出血。”医生叹了口气,又嘱咐道:“降压药要坚持吃!”

老范悬着的一颗心也落了地,追悔莫及道:“真是不应该啊,药不能停。”

5月17日是世界高血压日,今年的主题依然是“精准测量 有效控制 健康长寿”,从2022年延续至今。

随着生活方式的改变,高血压这类慢性病早就不是中老年人的专属。国家心血管病中心的数据显示,我国18岁及以上居民高血压患病率达27.5%,也就是大约每4个成年人中就有1人是高血压患者,患病人数约为2.45亿。但可悲的是,知晓率只有51.6%。确诊高血压的人群中,治疗率只有45.8%;治疗高血压的人群中,控制率仅为16.8%,治疗达标率仅为15.3%。

事实上,高血压的“威力”,比我们想象中要大很多,甚至会引起心血管疾病的“多米诺效应”,不可不防。

2/3患者无明显症状 “无声的杀手”常被忽视

人体的血管有多长?

9.6万公里!这就意味着,如果血管全部展开,可以围绕地球2.5圈。

“我们把血管比作水管,用的时间长了,管道内壁慢慢开始生锈,随着时间推移,水锈不断堆积,逐渐堵塞管道,就会导致管道受阻而无法供水。”浙江省人民医院老年医学科(高血压科)主任医师谢建洪说,“血液中的‘水垢’主要是指胆固醇等脂质成分,它们会沉积在血管壁并钻进血管内膜,形成斑块,久而久之使血管壁弹力下降、血管狭窄,血液流动受阻而导致缺血,万一斑块破裂,会迅速形成血栓并引起心脑血管疾病,影响的不仅仅是心脏和脑部,还有肾脏、四肢。这就好比多米诺骨牌一样,一发不可收拾。”

我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的40%以上,约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死与高血压密切相关。

通常,心血管疾病有很多复杂的内在联系。“像高血压、高血脂、高血糖都是彼此的‘帮凶’,所以我们通常看病不能单纯看高血压,还要做很多看似不相关其实有着密切关

30岁小伙不仅高血压 心脏收缩功能还减半

近年来,高血压的年轻患者越来越多,归根结底,受到不健康的生活方式影响:不控制体重,吃东西追求“重口味”,钠盐摄入量超标,爱吃油炸食品、肥肉等,食入较多饱和脂肪酸,频繁饮酒,长期吸烟,长期在高压下生活等,这些因素都是导致高血压的罪魁祸首。

血管慢慢被侵蚀,影响着血液正常流动,给心脑血管疾病埋下了隐患。

30多岁的临安人张强(化名),从来都没有体检的习惯。“我一身力气,很健康。”自信满满的,平时熬夜打游戏、吃宵夜,更别说香烟不离手了。可能因为年轻,他“消耗”身体的结果并没有显现,让他更是肆无忌惮起来。

突然出现的胸闷气急,也没有让张强警惕起来。忍了几天,他意识到不对,才到浙大二院检查。

“你有高血压,知道吗?”蒋峻给他看测量仪上的数据,收缩压已经达到了180mmHg。

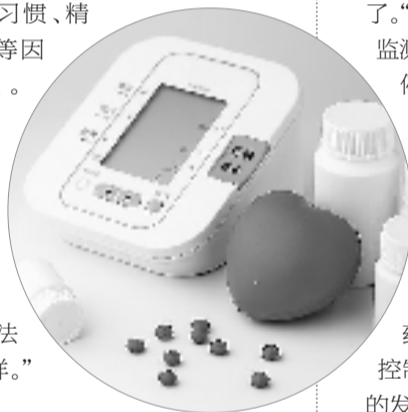
张强茫然地摇摇头。“从你现在的情况来看,高血压都是轻的,主要你的心功能已经很差了,心脏收缩

系的检查,否则会一叶障目。”谢建洪强调了综合管理的理念。

浙大二院心血管内科常务副主任蒋峻主任医师介绍,高血压患者中,2/3的人群没有明显的症状显现,所以高血压被称为“无声的杀手”。“很多来门诊的患者一听自己是高血压,都觉得震惊,明明身体都好好的。那是因为有些症状被忽视了,比如头痛、疲倦、阵发性眩晕、胸闷等。等到这些症状非常明显时,那就说明血压已经飙得比较高了。”

而且,老年人和年轻人的高血压表现还不太一样。蒋峻介绍,老年人的高血压一般是收缩压较高,这和遗传、年龄有关,而年轻人大多舒张压会高出标准,这和不良饮食习惯、精神紧张等因素有关。

“所以高血压也因人而异,患病原因不一样,治疗方法也不一样。”



年轻人最有效的药 就是健康生活方式

在门诊中,医生们都发现了,老年患者对高血压的控制非常重视,倒是年轻人常常看过一次病之后,就不当回事,也不监测血压,任凭病情随意发展。

“血压的监测,都是过犹不及的。”谢建洪说,他碰到过一天监测十多次血压的老人,反而因为高血压引发了焦虑,不利于血压的控制。他说,平时在家,一般选择清晨和晚饭前后两个时间段,分别进行一次监测就可以了。这两个时间相对来说是人体血压的高峰值,只要这两个时间段的血压处于正常值就可以了。“血压本就是波动的,没有必要总是监测,庸人自扰。高了就吃药,低了就停药都是不可取的,要根据医嘱服药,不能随意自行更改。”

在年轻群体中也存在不少误区,觉得“一旦吃药就会终身服药”。蒋峻说,事实并非如此,也需要具体情况具体分析,如果病情严重的话,的确需要服药,但不会形成药物依赖,有效地控制血压才能降低其它心血管疾病的发生。“事实上,大部分高血压患者处在临界值边缘,最有效的药就是生活方式的改变。”

比如说,控制体重。除了一般肥胖外,年轻人还要特别注意腹型肥胖,也就是腰围特别粗,也容易出现高血压。体重减轻有利于高血压的降压达标,每减轻1000g体重,收缩压可降低4mmHg;减重不宜太快,一年内减轻原体重的10%为宜。

比如说,健康饮食。减少钠盐、添加糖、酒精的摄入。钠盐可显著升高血压,而钾盐则对抗钠盐的升血压作用,每日应摄入钠盐数要少于6克。高血糖会损伤血管壁,进而分泌过多胰岛素,刺激血管收缩,引起升高血压。摄入酒量越多,收缩压和舒张压也越高。同时嗜酒还有低血压休克的风险。

再比如说,改善睡眠保持好心情。睡眠质量影响着当天血压的波动,如果没睡好觉,血压必然升高。所以说高血压患者要有一个好心态,更要有一个好睡眠,保持心情放松和愉悦。

“养护血管是一项长期工作。不想让血管老得太快,就要注意生活中的点点滴滴,并坚持长期养护,才能让血管和血液‘保鲜’。”蒋峻说,他还提醒,平时在家中配备一个上臂式的电子血压计,做好监测工作。一旦发现高血压,要及时就医、遵医嘱治疗、定期复查。

功能只有正常人的一半,而且还有两根血管出现了堵塞,如果不来就诊的话,后果是非常严重的。”蒋峻一番严厉的话让张强震惊了。

“我一定积极配合治疗,医生救救我!”强壮的男人红了眼。

好在张强的依从性还不错,在进行了一系列治疗出院之后,他调整了生活状态,血压控制得很好,也定期复查,至今身体状况都很平稳,心脏功能也恢复如初。

事实上,任何年龄高血压都是无差别对待。

14岁的初二男生小军(化名)就有高血压。他个头1.62米,体重164斤,是个实实在在的肉墩子。他的胖,也是实实在在吃出来的,特别喜欢油炸食品,还不爱运动,加上经常坐着学习,个头不长,光长体重了。一天上课,强烈的晕眩感“突袭”小军,他便趴在课桌上。老师带他去医务室,校医一测血压,收缩压148mmHg、舒张压106mmHg。后来,小军在妈妈的陪同下找到了谢建洪。他也没开药,就是嘱咐小军开始减肥。三个月的时间,小军体重掉了8斤,血压也基本接近正常。

视觉中国供图