

一生都应该守好的血压“红线”

A 血压稳，血液循环的保障

人体心脏和血管组成了一个密闭循环系统。心脏收缩泵出来的血液大量流入主动脉血管里，会对血管壁造成一定冲击力，这就是收缩压;心脏舒张时，主动脉血管通过自身弹力压缩，将血液输送到全身各个血管和器官，形成的压力叫舒张压。二者合称为血压，是血液循环到人体各个角落、为所有组织提供氧气和营养的必要条件。

人体主要靠神经和体液影响心脏、血管活动，分配血容量，调节血压。在它们的作用下，健康人体即使血压暂时升高，也会很快调回合理范围。中枢神经系统可根据身体内部及昼夜、温度等外部环境的需要，通过改变心脏输出量和血管外周阻力，对血压进行调节。体液中很多物质会影响血压波动，例如肾上腺素可使心跳加快加强，心脏输出量增加;去甲肾上腺素可使外周血管广泛收缩。除此之外，心脏功能好、血管弹性好、管腔粗细适度，也会让血压调节阻力减小，全身血液循环更稳定。血压波动的规律一般为“勺型”，白天活动多，血液循环和身体代谢快，血压较高;夜间身体休息，血液循环相对慢下来，血压较低。

高血压的独立危险因素具体分为高钠低钾膳食、超重和肥胖、过量饮酒、长期精神紧张、年龄增长、缺乏体力活动、血脂异常和糖尿病及大气污染等。这些都会引起中枢神经系统和体液调节出现不同程度的紊乱，损伤心血管健康，进而导致高血压。

B 高血压如何伤身体

理想血压是收缩压小于120毫米汞柱，舒张压小于80毫米汞柱，120-139/80-89毫米汞柱为正常高值血压。高血压分3级，轻度高血压为收缩压在140-159毫米汞柱或舒张压在90-99毫米汞柱;中度为收缩压在160-179毫米汞柱或舒张压在100-109毫米汞柱;重度为收缩压大于180毫米汞柱或舒张压大于110毫米汞柱。

高血压最先损害血管，长期高血压或血压波动大，会使血管弹性越来越差，好比一个气球被吹胀多日后，放掉空气也不能恢复原样。血管问题又可能进一步引发心脏、大脑、肾脏等重点靶器官病变。血压水平尤其与心血管风险密切相关，在高血压诱发的诸多疾病中，脑卒中是我国高血压人群最主要的并发症，冠心病也明显上升，其他并发症还有心力衰竭、左心室肥厚、心房颤动、终末期肾病。肾脏损伤通常是因为顽固性高血压，持续10-20年的高血压会引发肾功能减退，部分发展成肾衰竭;肾损伤反过来又会影响血压控制，导致恶性循环。专家强调，高血压带来的损伤会随时间推移而增强，因此血压控制越早越好。

青年时期较常见的高血压特征是舒张压较高，收缩压不太高，压差小。这是因为年轻人心脏功能处于较好状态，心肌收缩力较强，泵血一般不会过量。但年轻人通常因熬夜、压力大、久坐不动、超重和肥胖等因素，导致主动脉承受过多压力，



近30年来，我国疾病负担从传染病过渡到慢性病，高血压成了最常见的慢性病之一。最新数据显示，我国成人高血压患病率已达27.9%，也就是说，每4位成年人中就有1位高血压患者。但很多高血压患者因为没有明显感觉，或觉得自己年轻时就开始服药伤害大，并没有接受早期治疗。据悉，我国大约有2亿人服用降压药不达标，这将成为未来高血压防控的巨大隐患。

引起舒张压升高，出现轻度高血压。这样的高血压，初期症状多数不太明显，少数患者有恶心、头疼等轻微症状，尽早改善生活方式可以减缓高血压进展，及早保护靶器官。

中年时期是高血压患病高峰期，大部分是不良生活习惯的积累效应。该阶段高血压的收缩压和舒张压都高。这意味着，人体已经很长一段时期处于不良状态，主动脉长期痉挛紧张，动脉粥样硬化已经进行，血管弹性已变差，靶器官也遭到一定破坏难

以逆转。但遗憾的是，很多人没意识到身体这种变化，近年来，中年期高血压引发的中风、冠状动脉病变，甚至猝死越来越多。

老年时期高血压患病率超50%。其特点是舒张压变低，收缩压变高，压差缩小。随着机体衰老或其他慢性病缠身，心脏泵血能力变差，血管和其他脏器也出现不同程度的机能衰退，全身大大小小的血液循环有所破坏，身体对血压的调控能力变差，血压也更易受危险因素影响而波动。

C 每家每户都应备个血压计

目前我国高血压知晓率和治疗率分别为51.6%和45.8%，总体处于较低水平。不过从他国经验来看，加拿大经过加强高血压教育、国家社会干预，血压达标率已达64%。这说明只要加强管控，我国要达到2030年70%的治疗目标是完全可以实现的。专家提出以下四方面建议：

家家户户自觉测血压。所有年龄段人群都应关注血压健康，每个家庭要自备上臂式电子血压计。普通人群建议每周测1次血压，有危险因素之一的、有高血压家族史的或55岁以上男性及更年期后的女性等，建议定期监测。

青年人积极控血压。青年人高血压往往从血压波动大开始，这种波动较为

隐匿。平时要减少熬夜、规律进食、控制体重。如果症状明显，有必要进行药物治疗时，一定要及早用药。

中年人严格控血压。研究表明，血压在120-129/80-84毫米汞柱和130-139/85-89毫米汞柱的中年人群，10年后分别有45%和64%成为高血压患者。因此长期血压接近临界值(140/90毫米汞柱)的中年人，要尽早就诊，听取专业防控建议。

养成健康生活方式。饮食中减少盐、饱和脂肪和胆固醇的摄入;坚持运动，将体重指数控制在18.5-23.9，即体重(千克)除以身高(米)的平方，男女腰围分别控制在90厘米和85厘米以下;戒烟限酒;控制好情绪和睡眠。

据新华网

新研究显示：绿茶比红茶更有助于长寿

美媒称，中国的研究人员发现，喝绿茶而不是红茶的人可能会更加长寿，尤其是对男性群体来说。

据美国有线电视新闻网网站1月9日报道，一项新的研究显示，每周喝至少三次茶可以降低死于心血管疾病的风险，而且喝茶与长寿和健康有关，至少是在中国。

研究人员对100902名没有心脏病、中风或癌症史的中国人的数据进行了研究，并将他们分为两组：习惯性喝茶者(即每周喝茶次数三次以上的人)和从不或没有喝茶习惯者(即每周喝茶次数不到三次的人)。他们对受访者进行了7年时间的随访。

他们的分析发现，经常喝茶的人患心脏病和中风的风险低20%，死于心脏病和中风的风险低22%。而与不经常喝茶的人相比，经常喝茶的人到了50岁时可能会多活1.26岁。

国家心血管病中心、北京协和医院和中国医学科学院的顾东风博士通过电子邮件说：“我们发现，对男性来说，有喝茶习惯的保护作用非常明显，但对女性来说一般。”

顾东风说：“一个原因可能是，男性有喝茶习惯的人的比例大约是女性的2.5倍。”在接受调查的男性中，约48%的人经常喝茶，而女性中这一比例为20%。

顾东风说，中国女性更有可能喝玫瑰花茶或荷叶茶，但这方面的信息不包括在内。

在他们的分析中，研究人员对吸烟、饮酒、饮食和体育活动等因素进行了控制，从而解释了饮茶与长寿之间的关系。然而，作为一项观察性研究，它不能确定因果关系，只能确定关联关系。

英国营养师协会发言人、注册营养师乔迪·雷尔夫说：“报告中没有提到的其他问题包括：首先，那些不喝茶的人喝了什么——茶是不是被含糖饮料或含咖啡因饮料所取代，而这是否增加了风险?”

顾教授说，喝红茶的益处“没有统计学意义”，但这可能是因为参与这项研究的喝红茶者要少得多——只有约8%的喝茶者说他们喜欢红茶。

顾教授还说，绿茶富含黄酮类化合物(尤其是茶多酚)，这些生物活性物质可以预防心血管疾病。红茶虽然来自同一种植物，但采摘后红茶的加工方式不同于绿茶。

他说：“红茶经过充分发酵，茶多酚可能被氧化成色素并在发酵过程中失活。因此，绿茶在抗氧化方面往往比红茶更有效，从而改善血脂状况，更有效地保护心血管。”

作为世界上最受欢迎的饮料，顾东风说各地的饮茶习惯不尽相同，而这一研究结果或许不适用于西方国家。在西方，红茶是更受欢迎的选择——通常是与牛奶或糖一起喝。

阿斯顿大学阿斯顿医学院的注册营养师、高级助教杜安·梅勒说，虽然绿茶是安全的，或许也有好处，但绿茶保健品“应该慎重，因为有大量肝损伤病例报告，这些人摄入了大量的绿茶保健品”。

据新华社

广告

眼底出血是什么疾病？

我们日常常见的黑眼珠旁边眼白的部分，一片鲜红，属于眼表出血，是因为眼球表面的球结膜血管破裂造成出血。

常见的眼表出血为眼部炎症，如结膜炎、虹膜炎、眼外伤等所致而自发的出血，多见于老年人，特别是有高血压、糖尿病、动脉硬化等基础病的老年患者。

而眼底出血指眼内视网膜（眼睛深

处、底部的地方）出血，或玻璃体内出血。此现象只靠肉眼是看不到的，早期可能不红、不痛、不痒，需通过专业的眼底检查才可看到，相比眼表出血危险性更大。

当眼前有黑影飘动、视物变形、视野中间黑了一块(视野缺损)，或感觉眼睛有不适感时，应立即到眼科医院检查，切勿不以

为然，等发展到严重程度可造成瞬间失明。

衡阳爱尔眼科医院眼底病学科主任罗新店提醒，预防眼底出血，应注意避免疲劳用眼，有眼底疾病的人群尽量不吸烟酗酒，出门带遮阳伞、墨镜等，避免阳光直射对眼底造成刺激，而高血压、糖尿病人群，需定期检查眼底，实现早发现早预防早治疗。咨询电话：8239955。