

血压降了就能停药？ 警惕高血压防治四大误区

衡阳市中心医院心血管中心主任柏太柱提醒：血压不是一个恒定的数字，生活状态、气候、运动、心情等都可能影响血压波动，切不可仅凭一次血压正常便擅自停药

■朱嘉林

高血压是最常见的慢性病之一，是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要危险因素。有关数据统计，我国现有高血压患者达 3.3 亿人，每年新增高血压患者 1000 万人。我国也是脑卒中高发地区，高血压患者发生卒中 / 心梗的比例为 5:1。

11 月 20 日是“中国卒中教育日”，笔者近日采访了衡阳市中心医院心血管中心主任柏太柱，帮助市民全面了解高血压知识，消除常见的高血压认识误区。他表示，目前我国高血压的现状表现为发病率高、中风率高、致残率高，知晓率低、治疗率低、控制率低。

A 无症状者就不需要治疗？ 高血压是“隐形杀手”，需做好定期血压检查

“没感觉就不治疗，是临床上遇到的最多的情况，其实，仅凭症状来判断是否需要药物治疗是不对的。”柏太柱介绍，高血压又被形容为“隐形杀手”，切不可因为没感觉就不检查、不治疗。他进一步介绍，绝大部分高血压患者压根就不知道自己得了病，有时血压高达三级以上（收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ ）的患者却没有头晕、头痛等任何不适。

柏太柱解释说，高血压没对靶器官造成损伤时，患者确实是不会有丝毫感觉的。然而，它却时时刻刻影响着人体的各个靶器官。当忽视这些影

响，没有积极进行降压治疗后，出现靶器官的损伤时往往就会相当严重。临床上，有些患者第一次出现高血压症状，就直接导致失明、昏迷、卒中、心梗、瘫痪和主动脉夹层等严重后果。

上周，40 多岁的李先生突然昏迷，被家人送到该科救治。经过检查，高血压 180mmHg，经 CT 检查确诊为脑出血。柏太柱分析其为高血压急症导致的脑出血。其家人介绍，李先生近日没有测量过血压，都不知道自己是高血压，也从来没吃过任何降压药物。在科室全力救治下，李先生虽脱离了生命危险，但最终还是

落得终身偏瘫的结果。

如今，高血压已呈现年轻化趋势，高血压再也不是老年人的专属疾病了，越来越多的年轻人也由于生活压力大、肥胖超重、高钠低钾的饮食、遗传等因素患上了高血压。因此，柏太柱提醒大家，没感觉就不治疗是最大的误区，在日常生活中，年满 18 岁的市民都一定要重视高血压的防治，积极做好定期的血压检查。在未服用抗高血压药情况下，3 次不同时间测血压，成年人（年龄大于 18 岁）收缩 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 即为高血压。

B 血压降下来就能停药？ 血压不是一个恒定数字，切不能凭一次结果就自行停药

“柏主任，我 7 月份的时候血压稳定了，怎么现在血压这么高了？”近日，70 多岁的王奶奶因为高血压急症来到衡阳市中心医院心血管中心就诊。柏太柱通过详细询问病情了解到，王奶奶是今年年初确诊为三级高血压的，此后，便一直服用多种降压药物联合治疗。7 月份，天气炎热，通过检查，王奶奶的血压有所下降。因此，柏太柱指导其减去一种药物。今年 10 月以来，王奶奶自己在家测量血压，发现血压趋于稳定，便自行决定停药，没几天，血压就突然升高了。

“还好，家人迅速将其送来医院就

诊，否则后果不可设想！”柏太柱由衷地说道，高血压急诊是脑卒中、脑出血等疾病的罪魁祸首，如果不及时控制血压，高血压急症很可能危及生命，会引发中风等不可挽回的后果。

柏太柱告诉我们，王奶奶的情况在临床接诊中很常见，很多人都认为血压控制稳定了就能停药了。对此，他提醒所有高血压患者，血压不是一个恒定的数字，它随着不同的生活状态、场景波动（如气候、活动、心情等）有所波动，切忌仅凭一次血压正常的结果便擅自停药。

“是否需要减药或停药，应遵医嘱，不能自行决定。”柏太柱说，有些高血压

患者通过服用药物和运动、饮食等积极的生活方式干预，在医生严密的观察下定期监测血压，是能够停药的。然而，研究发现，能够停药治疗的患者其实少之又少。

“高血压的治疗本身就是一个长期的过程。血压升高时吃药降到正常，血压降到正常了若不吃药，有时候血压升高了可能自己不知道，随便停药容易导致血压不平稳，波动过大。而血压波动较大对血管的损伤是最大的，极易诱发心脑血管疾病。”柏太柱建议，高血压患者应在专业医生的指导下选择合适的药物，通过长期有规律的服用，平稳降压。

C 日常监测就是每天多测几次血压？ 专家提倡：多关注，别过度

说起高血压的日常监测，柏太柱介绍，国内外的高血压防治指南指出，该疾病的日常监测提倡家庭自测，此方法更加方便、真实，并能随时监测血压水平，避免多次跑医院的烦恼，还能防止看到医生时因紧张情绪而导致的“白大衣高血压”。

“家庭自测有不少注意事项。”柏太柱坦言，“一些老年人退休后，很重视保健，每天频繁测血压，每一到两个小时就测一次，甚至夜间还起来测。血压一波动就紧张，血压也就高起来了。”

该院有一位医生就因为家庭自测血压都闹过笑话。该医生最近居家自测时，血压每次都超过了 150mmHg。“我今天每隔 1 小时就测一次血压，10 多次下来，每次都超过标准值了！怎么办？”为此，该医生赶紧询问柏太柱，

是否要进行详细检查和治疗。

柏太柱一听，笑了起来：“你整天都在关注你的血压，在紧张的情绪下，血压就会逐渐升高，结果就是越测越高。日常监测血压别过度，一日三次足矣！”听了柏太柱的话，该医生转移注意力去做其他事了。几个小时后他再测量血压，果然下降了许多。

此外，家庭自测血压还有一定的技巧：首先，要选用臂式电子血压计；其次，要根据血压的高峰时段确定测量时间。一般而言，高血压的高峰时段呈现“勺形”特性，早上 6 时到 12 时是高峰时段，此后慢慢回落，因此测量血压推荐在上午进行。但有些是“非勺形”高血压时段，可能不止两次高峰，甚至出现多次高峰，对此情况推荐早、中、晚分别测量一次血压。更重要的是，测量血压一定要等自己完全平静下来再进行，袖带绑的力度要适中，位

置要在肘窝处上方 2.5cm 位置，且测量仪器要摆放在与心房的水平的位置上。

值得注意的是，老年人所患高血压多是单纯收缩性高血压，在测量数值上，人们多半也存在误区：过分关注舒张压，认为舒张压太低了就不要吃药了。对此，柏太柱强调，收缩压增高才是卒中最大的危险所在，舒张压低其实是因为老年人血管硬化，弹力下降所导致的。因此，控制高血压，主要是以控制收缩压数值为目标，不要因过度顾虑舒张压下降，而不敢用降血压药物控制好收缩压。

对于初次发现高血压的患者，柏太柱则推荐使用 24 小时动态血压监测，需要在医院通过专业医生测量。此法能够摸清血压的高峰规律，更精准地指导临床给药的时间。详细而言，就是根据高峰到达时间，提前两个小时服药。这种方法还能避免“白大衣高血压”，发现隐匿性高血压。



专家介绍

柏太柱，心血管内科主任医师，南方医科大学及南华大学兼职教授，现任衡阳市中心医院心内科主任、大内科主任、医务部部长。第四届湖南省政府特殊津贴专家。获评衡阳市中心医院第一届“仁济名医”。2018 年 4 月被中国文明网、国家卫计委评为“中国好医生”。2019 年 5 月荣获“湖南省五一劳动奖章”。

1989 年毕业于南华大学，曾在中南大学湘雅医院及苏州大学附一医院进修学习。从医 30 多年，对心血管常见病、多发病的诊治有丰富的临床经验。擅长心内科常见病、多发病的诊治，尤其擅长慢性心衰、高血压病、恶性心律失常、急性冠脉综合症的诊治。在核心期刊发表学术论文 10 余篇。

D 是药三分毒，尽量少吃降压药？ 相比高血压对脏器、血管造成的多重损害，药物副作用极小

高血压防治最重要的目的就是保持血压的相对稳定。“降压达标就是硬道理。”这是临床上常说的一句话，降压就是减少心脑血管疾病的发生率，降压的过程意味着患者要长期服用降压药。柏太柱强调，尤其是血压 $\geq 160\text{mmHg}$ 二级以上的高血压患者，应该尽早药物干预，同时联合药物治疗。

柏太柱坦言，药物确实会给肝和肾带来一定的负担，但是不吃药对脑、心脏、肾等带来的损伤更大！“患者要改变忌讳服药的认识，降压药都是经过临床试验验证及国家食品药品监督管理局批准才能上市的，其副作用是可控的，且不会产生依赖性，早治疗早获益。听从医生的用药指导，控制好血压才是正确的。”柏太柱说道。

“与药物治疗同等重要的是非药物治疗。”柏太柱指出，患者可通过运动来预防和控制高血压，如游泳、打太极拳、从事家务劳动等；饮食上，限制食盐摄入量，高盐饮食显著增加高血压患病风险，成人每天食盐摄入量不超过 5 克，减少摄入富含油脂和高糖的食物，多吃蔬菜和水果；戒烟、限酒、控制体重、保持充足睡眠和愉快心情等积极的生活方式也能够有效防止高血压。

在运动方面，柏太柱还特意根据气候特点温馨提醒市民，日前是冬季，高血压患者晨练切忌过早。天气寒冷，可能使人体血管收缩加剧，血压容易增高，不仅达不了锻炼的效果，还容易引发卒中。正确的运动时间，应该等日出以后，天气稍微暖和一点再运动。