

血压降了就能停药？警惕高血压防治四大误区

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，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。

笔者近日采访了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。柏太柱表示，目前我国高血压的现状表现为“三高三低”：发病率高、中风率高、致残率高，知晓率低、治疗率低、控制率低。



专家简介

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、国家卫健委评为“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，尤其擅长慢性心衰、高血压病、恶性心律失常、急性冠脉综合征的诊治。在核心期刊发表学术论文10余篇。

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。”柏太柱说，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。

近日，40多岁的李先生突然昏迷，被家人送到该科救治。经过检查，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，李先生平日没有测量过血压，都不知道自己患有高血压，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瘫痪

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。

血压降下来就能停药？血压不是一个恒定数字，不能凭一次结果就自行停药

“柏主任，我去年的血压都很稳定了，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，王奶奶是去年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。去年7月，天气炎热，通过检查，王奶奶的血压有所下降。因此，柏太柱指导其减去了一种药物。今年，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！”柏太柱说，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。

柏太柱告诉笔者，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。

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。”

该院曾有一位患者就因为家庭自测血压闹过笑话。该患者最近居家自测时，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，他赶紧询问柏太柱，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，该患者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，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。

是药三分毒，尽量少吃降压药？其实，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 $\geq 160\text{mmHg}$ 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。”

“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，目前是冬季，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进行。

市中心医院益众志愿者服务队：走访慰问送温暖 消费扶贫献爱心

本报讯（文/图 朱嘉林 通讯员 郭伟）近日，市中心医院益众志愿者服务队组织该院门诊医技一、二、三支部，机关二、三、四支部，外科三支部党员代表一行12人，走进对口扶贫村——耒阳市淦田镇肥美村开展走访慰问、消费扶贫主题党日活动。

党员代表和驻村工作队分组走访慰问肥美村6户群众家庭，了解他们的生产生活、身体健康等情况，给

他们送去米、油、棉被、药物等慰问物资，开展“以购代捐”“以买代帮”消费扶贫活动，购买了他们家中西兰花、干茄子、大白菜、南瓜、白薯、大蒜、芹菜等农产品。

据悉，为响应衡阳市创建全国文明城市和创建“衡阳群众”品牌要求，市中心医院发起成立益众志愿者服务队，目前已开展义诊服务、健康教育、社区帮扶、扶贫慰问等多项为民服务活动。



送慰问物资



七旬老人频发血尿 原来是肾结石作怪

市中医医院泌尿外科团队通过微创手术，取出了老人肾内数年之久的巨大“顽石”



手术中

本报讯（朱嘉林）近日，市中医医院通过实施微创手术，为一名七旬患者成功取出了其左肾内的巨大结石。“现在感觉恢复得很好，也能自由下床活动了，第一次在其他医院做的开放取石手术太痛苦了，这一次微创取石创伤小，让我感到安全又轻松。”术后第一天，老人拔除导尿管后，向医生表示对此次手术效果非常满意。

据悉，七旬患者谭女士近来解小便全部都是血尿，同时伴有尿急、尿频、腰痛、夜尿频多，谭女士因此食不甘味、夜不能寐，身心俱疲。在家人的陪伴下，她来到市中医医院就诊，当班医师龙振宇接诊，了解到谭女士患有高血压、肺结核，5年前还因为巨大肾结石在其他医院行开刀取石手术。通过详细询问病史、体格检查，龙振宇初步判断谭女士泌尿系统出了问题，立即着手安排泌尿CT、尿常规、尿细菌培养等相关检查。

检查结果提示，谭女士尿液有细菌感染，左肾里长了一颗巨大结石，且结石硬度非常高（CT值大于1000），因结石长时间存留体内，已经导致输尿管梗阻，左肾重度积水，严重影响左肾功能。如果继续放任不管，很可能造成左肾功能丧失，甚至可能导致尿毒症、尿源性脓毒血症，最后不得不手术切掉左肾，甚至需要终生血液透析。

了解到这些情况后，龙振宇立马向该科主任何巍报告。在何巍组织

下，该院泌尿外科团队立刻就谭女士的病情进行了详尽的科内讨论，制定了细致系统的治疗方案。考虑到谭女士的肾结石已引起泌尿系统梗阻重度积水，继发腰痛血尿，需要手术取出结石，解除梗阻，挽救肾功能，首选微创手术取石。其次，肾结石负荷巨大，之前已行开放手术，肾脏解剖发生变化，且结石质地异常坚硬，手术及麻醉时间较长，术中需要麻醉科通力配合，保驾护航。此外，谭女士因结石存留体内时间较长，输尿管梗阻严重，已引发泌尿系统感染，为了手术安全，团队决定术前为谭女士抗感染治疗一周，待感染控制后再行手术；谭女士入院前有长期口服阿司匹林习惯，立即手术有大出血风险，建议停用阿司匹林7天后再次手术。

通过全院大会诊，经过充分抗感染治疗，谭女士的泌尿感染得到明显控制，尿频、尿急明显缓解，用药第三天血尿已经消失。经过一系列术前治疗及充分的术前准备，入院的第七天，该团队为谭女士进行了微创取石手术。经过近2小时的奋战，何巍全程指导，龙振宇主治医师主刀，安全顺利地为谭女士取出结石，术中无出血、感染等手术并发症。

术后，该院泌尿外科护理团队本着快速康复外科的理念，予以中医特色外治法（穴位贴敷、穴位注射、隔物灸、中医定向透药疗法）以及中药排石、预防结石的经典方“三金排石汤”治疗，在护理团队的精心护理下，谭女士术后快速康复。

市第一人民医院：成立核酸检测中心 提供“一站式”服务

本报讯（朱嘉林）为应对大量返乡人员核酸检测工作，1月27日，市第一人民医院成立专门的核酸检测中心，提供登记、缴费、采样全流程“一站式”服务，缩短了检测市民挂号、缴费、开单、等待的时间。

该院核酸检测中心对所有门诊患者、住院患者和返乡人员实行“一站式”核酸检测服务。受检者来到核酸检测中心后，凭健康码绿码可完成身份信息登记，再在自助缴费机上缴费后排队进行采样，在10分钟内即可

“一站式”完成全部流程，受检者12小时后可在手机上查看检测结果。相比较过去先去门诊挂号再到体检中心检测，单独成立的核酸检测中心避免了人员大量聚集，减少了挂号等候的时间，使核酸检测更方便、快捷。

为了做好疫情防控，医院在入口处设置了体温监测，在核酸检测采集点有专职保安指导检测者保持安全距离排队。此外，采集点每天定时对地面、物品、空气进行消毒，为医务人员和受检者创造了清洁安全的检测环境。