

新版《中国高血压防治指南》即将发布 浙大二院专家:控血压不“狂飙”



扫码看视频

名医讲堂

开栏语:

即日起,本报推出《名医讲堂》系列访谈栏目,邀请省级医院专家大咖,从各自专业角度出发,为读者提供可读可视的健康科普。



刘先宝

教授,主任医师,博士研究生导师,浙江大学医学院附属第二医院博奥院区副院长,中华心血管病分会结构性心脏病学组委员,中国医师协会心血管病分会青年委员。



气温变化快 血压坐上“过山车”

初春,乍暖还寒,很多人的血压容易控制不好,这是为什么呢?刘先宝表示,对于一般人来说,冬天的血压高,夏天的血压低一点,是正常现象。气温升高,血管舒张,血压下降;气温下降,血管收缩,则血压升高。通俗地讲,就是热胀冷缩,血管遇冷收缩,血压自然就升高。人的整体状况受到寒冷刺激,会发生相应的应激改变,这种影响是全身性的,容易诱发一些心脑血管疾病发生。

前段时间,刘先宝的一位邻居找到他。邻居很是惊慌,说自己近期血压波动很大,两三种降压药都控制不好。因出现头晕等症状,刘先宝让他先住院。在排除继发性因素后,刘先宝判断,患者是受到环境等因素影响,导致血压“狂飙”。

果不其然,在没有任何其他手段干预的情况下,几天后,患者血压稳定下来,降压药也减了。

后来,刘先宝才了解到,那段时间这位邻居因为带孙辈,精神压力很大,加上气温的影响,几个因素叠加之下,血压就出现了较大波动。

“住院期间,室内温差变小,身体得到休息,情绪稳定,血压也稳了。”刘先宝说,从这名患者身上可以得到的启示是,外来因素对血压的影响很大,所以一旦发现血压升高,首先不要立即想到加药物,而是要找到真正的原因,然后在控制住急症后,综合管理血压。

对于高血压,还有种错误观念——吃了药,一辈子就停不下来了。事实上,只要通过一些生活方式的改变,药物是可以停掉的。有些人冬天的血压达到了干预的标准,那他就需要吃药,到夏天以后,血压慢慢回到正常范围,这个时候可能就不需要吃降压药了,这是一个动态的过程。

80岁以上老年人 降压标准可适当放宽

新版《指南》提出,80岁以上老年人降压标准可适当放宽。具体建议是:65-79岁老年人降压目标小于140/90毫米汞柱;80岁及以上高龄老年人降压目标小于150/90毫米汞柱。

刘先宝表示,对80岁以上老年人放宽标准,其实是与国际接轨的,也是基于一些相关研究的结果。随着年龄的增加,全身动脉血管容易发生硬化,导致管壁僵硬,弹性减退。老年人高血压的特点是收缩压

越来越高,舒张压可能越来越低,这跟动脉硬化有关系,这种情况称之为单纯老年性收缩期高血压。

血液通过血管灌注到全身,对于血管弹性本就不足的高龄老人来说,一旦将血压控制得过低,就会出现一些灌注的不足,导致各个器官供血受到影响。还有一点,评判标准过高,也会导致用药用量增加,老年人用药种类过多或剂量过大,也会增加一些副反应。

通常应在早晨服药 采用“低钠高钾”饮食模式

新版《指南》增加了服药时间。一般降压药物选用长效制剂,有助于24小时平稳降压。于晨起起床后服用降压药,空腹吃药,药物吸收会更充分,降压效果会更高。

另外,正常人血压有明显的昼夜节律,表现为双峰一谷,在6时至10时,与下午4时至晚上8时各有一高峰,而夜间0时-3时达到低谷。如果夜间再服药,血压就更低,导致波动更大。

高血压与饮食有一定关联。其中,钠盐摄入过多和饮食中饱和脂肪酸过多等因素均与血压变化密切相关。对此,刘先宝表示,应采用“低钠高钾”饮食模式。

在生活当中属于低钠高钾的食物有土豆、黄豆粉、笋干、香蕉、草莓、西瓜等,其中土豆含钾量很高,它的含钾量和香蕉差不多,而且它含有维生素C以及B族维生素。高血压患者尤其要注意采取低钠高钾的饮食,这是因为高钠低钾饮食是大多数高血压患者发病最主要的因素。

此外,一些药物也会引起血压升高,主要包括非甾体类药物、抗组胺类药物、甲状腺激素、抗抑郁药物、口服避孕药和抗肿瘤药物、儿茶酚胺类药物等。



本报记者 徐小翔
通讯员 方序 实习生 周佳月

时隔5年,新版《中国高血压防治指南》即将正式发布。

在日前召开的一场学术研讨会上,专家学者就此次更新进行了解读。记者梳理后发现,新版《指南》相较5年前有了新变化,如80岁以上老年人降压标准可适当放宽,增加了服药时间,生活方式干预从“七部曲”变为“八部曲”等……新版《指南》有哪些亮点?中老年人如何控制好血压?近日,记者专访浙大二院王建安教授团队刘先宝主任医师。