

“三要三不要”防治高血压

文 / 北京高博医院 付婷婷

高血压（尤其是原发性高血压）在早期通常没有典型的临床症状，极容易被忽视；根据《中国心血管健康与疾病报告》推算，我国高血压患者中约有40%的人从未测量过血压，人们防治高血压的意识亟待提高。虽然高血压在早期的症状不明显，但是不代表没有危害——恰恰相反，其危害非常大：可导致左心室肥厚、心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等心脏疾病；引起脑动脉硬化，增加脑卒中（脑出血、脑梗死）的发生风险；导致肾小球动脉硬化，影响肾脏功能，严重时可发展为肾衰竭；引起眼底动脉硬化，导致视力下降、失明等。因而，高血压也被称作是“沉默的杀手”。

话不多说，今天我们就来谈谈高血压防治的“三要三不要”，帮助大家敬“高血压”而远之。

一、这些很重要

1. “要”坚持健康的生活方式

生活方式对血压有着至关重

要的影响。不健康的生活方式，如高钠、低钾饮食，超重和肥胖，吸烟、过量饮酒等，是高血压的重要危险因素。因此，我们要坚持健康的生活方式。

（1）控制盐的摄入量

摄入过多的盐会导致体内水钠潴留，增加血容量，从而升高血压。建议将每日盐的摄入量控制在5 g以下，同时减少高钠食物的摄入，增加富含钾食物的摄入；可以选择低钠盐（肾病、高钾血症患者除外）。

（2）均衡饮食

过多摄入高脂肪食物容易导致肥胖和动脉粥样硬化，增加高血压的发病风险。日常应多吃新鲜蔬菜水果、全谷物、低脂肪高蛋白食物等。

（3）规律运动

规律运动有助于控制血压，降低心血管事件的风险；相反，长期缺乏运动，身体代谢功能下降，容易导致肥胖和血压升高。建议每周

进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等；也可以结合力量训练，如举重、俯卧撑、仰卧起坐等，增强肌肉力量，提高身体代谢率。

（4）戒烟

烟草中的尼古丁等有害物质会损伤血管内皮细胞，导致血管收缩，使血压升高；同时，吸烟还会增加心血管疾病的发生风险。强烈建议所有吸烟者戒烟；避免使用电子烟，并尽量远离二手烟。

（5）限制饮酒

长期大量饮酒会加重心脏和肝脏负担，影响血压调节机制，导致血压升高。男性每日酒精的摄入量不应超过25 g（大致相当于白酒50 mL、啤酒300 mL、葡萄酒100 mL），女性不应超过15 g。

（6）调节情绪、放松心情

学会调节自己的情绪，保持良好的心态。长期的精神紧张、焦虑、压力过大等不良情绪会导致交感神经兴奋，引起血压升高。可以



通过听音乐、阅读、旅游等方式来放松心情,缓解压力;也可以进行冥想、瑜伽等放松训练,这些训练可以帮助人们集中注意力,放松身心,缓解焦虑和紧张情绪,有助于降低血压。

(7) 保证充足的睡眠

养成良好的睡眠习惯,避免熬夜,最好保证每天7~8小时的睡眠时间。长期失眠(或睡眠不足)会导致交感神经兴奋,血压升高。通过

调节室内的温度和湿度,选择合适的床垫和枕头,创造安静、舒适的睡眠环境,有助于提高睡眠质量。

2. “要”做好血压的定期监测

定期进行血压监测对于高血压的诊断、治疗和管理非常关键,至少具有如下几方面好处:

(1) 早期发现高血压

通过定期监测血压,一些无症状的高血压患者可以及时发现血压异常升高,从而尽早进行干预

和治疗,避免病情进一步发展。有高血压家族史及肥胖、长期吸烟或饮酒的人更应加强血压监测,以便及早发现潜在的高血压风险。

(2) 评估治疗效果

对于已经确诊高血压并正在接受治疗的患者,定期监测血压可以评估治疗方案的有效性。如果血压控制不理想,可以及时调整药物剂量或种类,确保血压达标。同时,监测血压还可以帮助医生了解

患者对不同降压药的反应，为个性化治疗提供依据。

(3) 预防并发症

持续的高血压会对心、脑、肾等重要器官造成损害，增加冠心病、脑卒中的发生风险。通过定期监测血压并将其控制在合理范围内，可以有效降低并发症的发生概率。例如，对于有冠心病史的高血压患者，严格控制血压可以减少心肌梗死和心绞痛的发作；对于糖尿病合并高血压的患者，良好的血压控制有助于保护肾脏功能，延缓糖尿病肾脏病的进展。

关于如何居家监测血压，《中国高血压防治指南（2024年）》中推荐使用经过准确性验证的上臂式电子血压计。一般建议在清晨起床后、晚上睡觉前各测量一次血压。如果血压控制不稳定或正处于调整药物期间，可以适当增加测量次数，如每天测量3~4次。测量前应休息5~10分钟，避免吸烟、饮酒、喝咖啡等。测量时应采取坐位，将上臂放在与心脏同一水平的位置，袖带紧贴皮肤，下缘距肘窝2~3 cm。每回测量应连续测量2~3次，取平均值作为测量结果。对于无法居家监测血压或进行动态血压监测的患者，应每1~3个月到医院测量一次血压，由医护人员使用专业的血压计进行测量，以便医生及时了解治疗情况。

3. “要”在正确的时间服用药物

绝大多数高血压患者的血压波动具有昼夜节律性，表现为“双峰一谷”的特点：在上午6~10时和下午4~8时各有一个血压高峰，而夜间血压下降。针对这种血压波动，建议

患者在清晨服用降压药，以控制白天的血压升高。不同类型降压药的作用特点与服用时间如下：

(1) 长效降压药

【药物特点】作用时间长，每日只需服用一次即可有效控制血压全天平稳。

【服用时间】通常在清晨和下午3~4时服用，这样可以在血压的两个高峰时段发挥降压作用。如美托洛尔片、依那普利片、尼群地平片等。

(2) 中效降压药

【药物特点】作用时间中等，一般每日服用两次。

【服用时间】通常在清晨和下午3~4时服用，这样可以在血压的两个高峰时段发挥降压作用。如美托洛尔片、依那普利片、尼群地平片等。

(3) 短效降压药

【药物特点】作用时间短，需要每日多次服用才能控制血压。

【服用时间】根据血压监测情况，在血压升高前半小时左右服用。例如，对于硝苯地平片等短效药物，可在血压波动较大的时段按需服用。

需要强调的是，少部分患者的血压昼夜节律异常，可能出现夜间血压升高或反勺型血压（夜间血压高于白天）。此时，需要根据动态血压监测结果调整服药时间，可以在晚上血压升高前服药，以控制夜间的血压升高。

二、这些要不得

1. “不要”只靠药物控制血压

目前，常用降压药物的疗效值

得肯定，长期使用过程中也得到了医患的广泛认可。但是，对于有些患者来说，单单使用降压药物难以有效将血压控制在理想范围内，这并非药物不起作用，而是部分患者过于依赖药物而忽视了生活方式的调整。

有些导致血压异常的原因是不可控的，如年龄增长和遗传因素；但是，不良的生活习惯对于血压异常也会有一定的影响，如高脂高糖饮食、缺乏运动、吸烟和饮酒等。因此，如想有效控制血压水平，除了按医嘱使用药物，更重要的还是如上所说——坚持健康的生活方式。

2. “不要”因为担心不良反应而停药

凡是药物就都有不良反应，降压药物自然也不例外；但是，与高血压的并发症相比，这种不良反应对身体的影响轻得多。所以，如果医生认为您需要通过服用降压药来控制血压，那么您就应该坚持服药。一般来说，降压药物从小剂量开始服用，并根据血压情况逐渐调整剂量，以减少不良反应。另外，联合用药可以提高降压效果，同时减少不良反应。

3. “不要”胡乱合用其他药物

当我们讨论降压药的疗效时，联合用药的协同效应固然重要，但潜在的药物相互作用同样需要高度关注。在使用降压药时，患者应告知医生正在使用的所有药物，包括非处方药和补充剂，以确保用药安全，并避免潜在的药物相互作用。

以上便是高血压防治的“三要三不要”，希望能够帮到大家。

药物与人