

别让高血压“偷走”你的健康生活

文 / 延安市中医医院 贺秀



高血压，这个看似普通的健康问题，却悄然影响着许多成年人的生命质量。它像一位不请自来的客人，一旦住下就很难离开——虽然如此，但我们可以学会与它和平共处。

一、血压知多少

要理解高血压的危害，我们需要先认识血压的本质。

1. 什么是血压

血压，简单来说，就是血液在血管内流动时对血管壁产生的压力。我们可以把血管想象成一条输送水的

管道，血液就如同管道中的水流，而血压就像是水流对管道壁施加的力量。

当心脏收缩时，血液会被泵入血管，此时的血压最高，称为收缩压；当心脏舒张时，血液在血管中继续流动，但压力相对较低，称为舒张压。

正常情况下，血压需要维持在一定范围内，以保证身体各器官获得充足的血液供应。血压过高或过低，都可能对身体健康造成影响。

2. 正常血压范围

不同年龄段的人群，正常血压范围会有所差异。对

于成年人，正常的收缩压范围为90~139 mmHg，舒张压范围为60~89 mmHg。对于老年人，由于血管弹性的变化，血压标准可以适当放宽。但需要注意的是，这只是一个大致的参考范围，具体是否正常还需结合个人健康状况和医生评估。

血压测量是了解血压情况的重要手段。测量应选择安静的环境，测量前避免剧烈运动、吸烟、饮酒等，保持心情平静。测量时，手臂应与心脏处于同一水平高度，袖带松紧适中，以确保测量结果的准确性。同时，建议多次测量取平均值，以进一步提高测量准确性。

3. 血压波动因素

血压并非一成不变，而是会受到多种因素的影响。

(1) 情绪

当我们处于紧张、焦虑、愤怒等情绪状态时，体内的交感神经会兴奋，导致血管收缩，引起血压升高。例如，在面临重要考试或工作压力时，很多人可能会出现血压暂时升高的情况。

(2) 运动

运动时，身体代谢加快，血液循环加速，血压会相应升高。需要注意的是，长期适量的运动有助于改善血管弹性，对稳定血压有益。

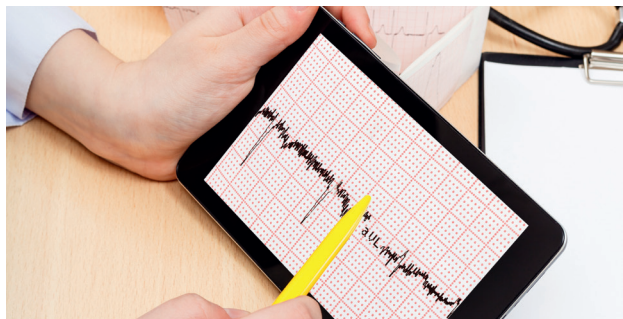
(3) 饮食

高盐饮食会使体内钠离子增多，导致水钠潴留，从而使血压升高。

(4) 生活习惯

过度饮酒会引起血管收缩和心率加快，进而影响血压。作息不规律同样会影响血压，长期熬夜、睡眠不足可能导致神经内分泌功能紊乱，引起血压波动。

因此，我们应关注这些影响血压波动的因素，保持情绪平稳，坚持合理膳食，进行适量运动，保证规律作息，以维持血压的稳定。



二、患上高血压的原因

为什么会有这么多人患上高血压呢？原因可以归结为先天和后天两方面。

1. 先天因素

遗传因素在其中扮演着重要角色。如果父母患有高血压，子女发病的风险会明显增加。但这并不意味着命运已经注定，后天生活方式的影响同样巨大。

2. 后天因素

现代生活中，高盐饮食是最常见的诱因之一。食盐中的钠离子会导致体内水钠潴留，增加血容量，进而升高血压。我国居民日均盐摄入量普遍超过推荐量的两倍，这直接导致了高血压患病率的上升。

此外，超重和肥胖会使心脏负担加重，缺乏运动导致血管弹性下降，长期精神紧张会持续刺激交感神经系统，这些都是高血压的重要诱因。值得注意的是，随着年龄增长，血管逐渐硬化，血压会逐渐升高，这也是中老年人更需要关注血压的原因。

三、用药指导

生活中常见的降压药物主要有以下几类：

1. 利尿剂

利尿剂就像身体里的“排水工”，通过促进尿液形成，排出体内多余的水分和钠离子，从而减少血容量，降低血压。其主要适用于轻度和中度高血压患者，尤其是老年高血压、单纯收缩期高血压及心力衰竭合并高血压的患者。需要注意的是，利尿剂可能引起电解质紊乱，导致低钾血症，出现乏力、心律失常等症状，还可能导致血糖、血脂升高，因此使用时需定期监测电解质、血糖和血脂水平。

2. β受体拮抗剂

β受体拮抗剂等药物能减缓心跳速度，降低心脏收缩力，减小心脏向血管泵血的力度，进而降低血压，同时还能缓解心绞痛等症状。这类药物适合心率较快的中青年高血压患者，或者合并心绞痛、心肌梗死后的患者。需要注意的是，β受体拮抗剂可能引起心动过缓、乏力、四肢发冷、支气管痉挛等不良反应，心动过缓的患者应慎用。

3. 钙通道阻滞剂

钙通道阻滞剂如同血管的“扩张剂”，阻止钙离子



进入血管平滑肌细胞，使血管放松、扩张，血液流动更顺畅，血压也就随之下降。这类药物适用于各种程度的高血压患者，尤其是老年高血压、合并冠心病或周围血管病的患者。常见不良反应包括面部潮红、头痛、脚踝部水肿等症状，一般在用药初期出现，随着用药时间延长，这些症状可逐渐减轻或消失。若水肿严重，需及时就医并调整用药方案。

四、调整生活方式

高血压管理单靠药物远远不够，生活方式的调整才是控制高血压的基石。

1.合理饮食

减少钠盐摄入是最直接有效的措施。除做菜少放盐外，更要警惕那些“隐形盐”，如酱油、味精、腌制食品、加工肉类等。同时，适当增加钾的摄入有助于钠的排出，新鲜的蔬菜和水果是钾的良好来源。控制总热量摄入对超重患者尤为重要，减轻体重能显著降低血压。

2.适量运动

运动方面，规律的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，都能改善血管功能，每周坚持150分钟中等强

度运动就能带来明显益处。

3.戒烟限酒

戒烟限酒同样重要，烟草中的有害物质会直接损伤血管内皮细胞，而过量饮酒则会导致血压波动。

4.心理调适

心理因素在高血压管理中常常被忽视。长期处于紧张、焦虑状态会持续激活交感神经系统，导致血管收缩及心率加快。学会压力管理技巧，保证充足睡眠，保持平和心态，这些都对血压控制大有裨益。很多患者发现，在他们学会调整生活节奏并保持心情愉悦后，血压会控制得更好。

总而言之，高血压的防治是一场持久战，需要患者、家属和医生的共同努力。通过科学用药、合理饮食、适量运动和心理调适，大多数高血压患者都能得到良好控制。患者需要树立正确的健康观念，把血压管理融入日常生活，而不是等到出现并发症才重视。记住：对待高血压最好的态度不是恐惧，而是理性认识和积极应对。当我们学会与血压和谐共处时，良好的生活质量自然能够得到保障。

药物与人