



战胜“无声杀手” 高血压

西安国际医学中心医院心血管内科
康晓军副主任医师

什么是高血压？



未使用降压药物
的情况下



非同日**3**次测量
上肢血压



收缩压 ≥ 140 和(或)
舒张压 ≥ 90 mmHg



高血压

高血压特点有哪些？

发病率高



致残率高



病死率高



严重影响生活质量和寿命

全国约有**2.7亿**
高血压患者

全国成年人高血压
患病率**23.2%**

每**4**个成人
就有**1**人患高血压



高血压与什么因素有关？



吸烟



遗传



肥胖



心理压力



高血压



饮酒



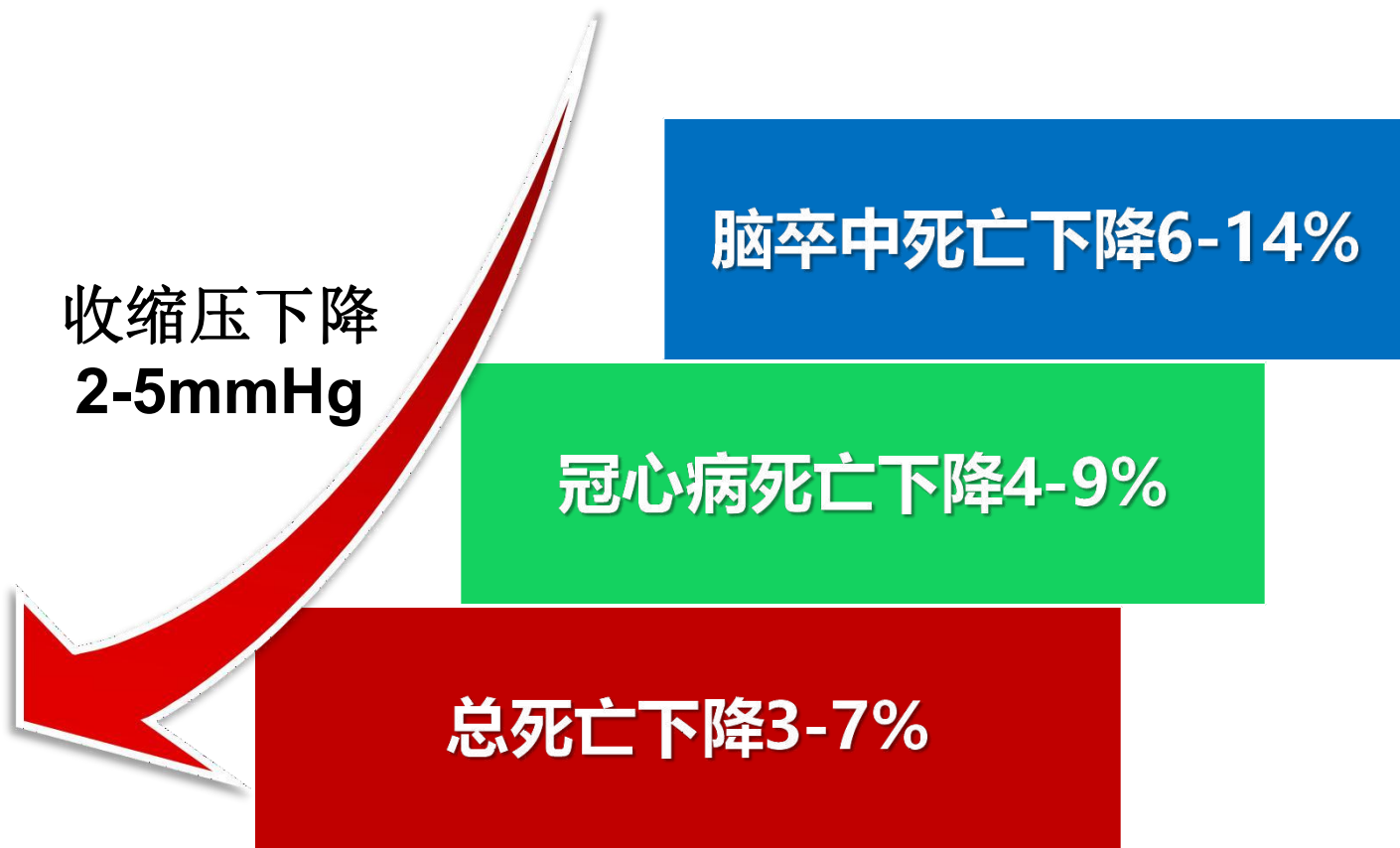
饮食不当

高血压有什么症状？

- 大多数高血压没有明显症状
- 有的高血压患者会出现下列症状
 - ① 头痛、头晕
 - ② 失眠
 - ③ 耳鸣
 - ④ 手指麻木，颈背部肌肉酸痛、紧张

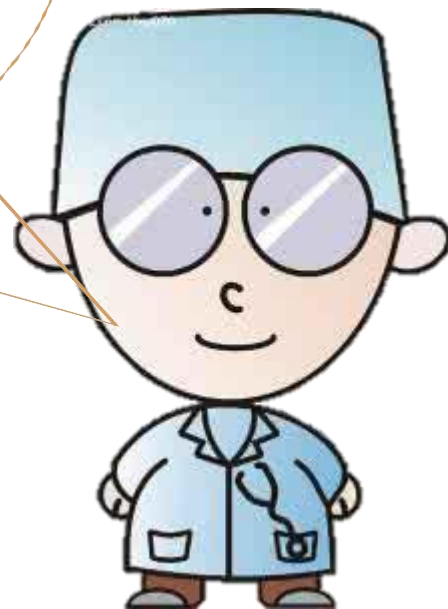


降压治疗的益处



降压要点要牢记

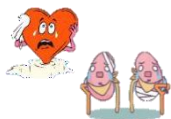
- 早**降压**，早**获益**—**4周**
- 降压**达标**，最大**获益**—**140/90**
- 长期**达标**，长期**获益**—**越长越好**



降压目标要实现



- 一般高血压患者：**<140/90 mmHg**



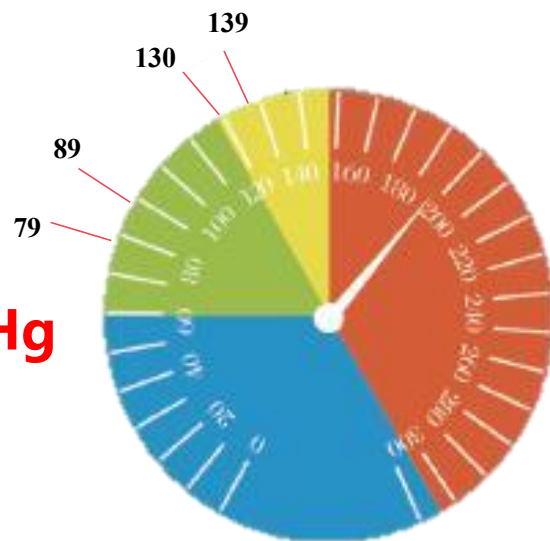
- 有蛋白尿的慢性肾脏病、糖尿病、心衰患者：**<130/80mmHg**



- 高血压伴脑卒中患者：**<140/90 mmHg**



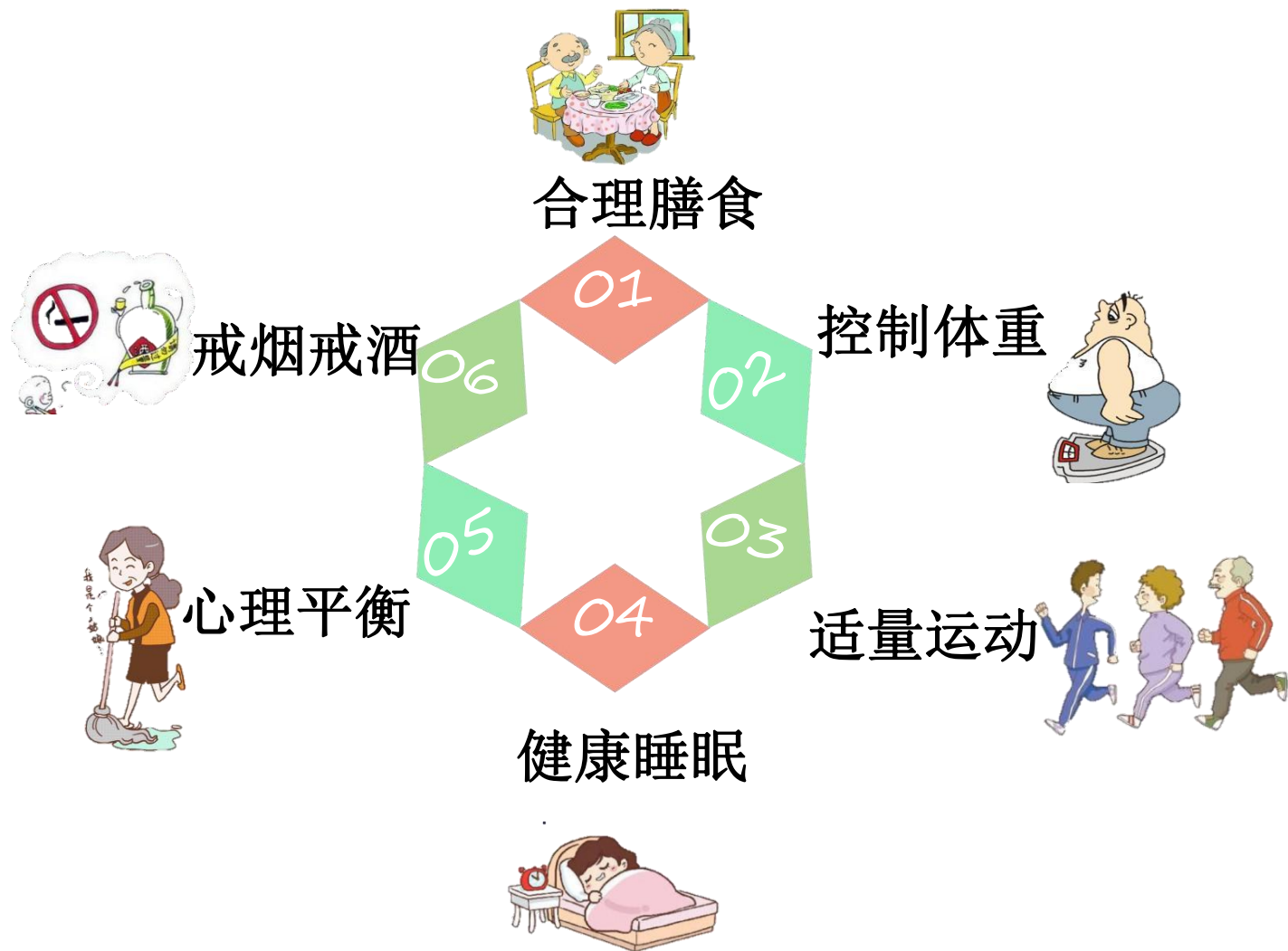
- **≥80岁**的老年高血压患者：**SBP<150 mmHg**



血压应该怎么降？



健康生活方式是降压的基石



1. 中国高血压患者教育指南(2013版)
2. 中国高血压防治指南(2018版)

健康的生活方式可带来血压下降

干预手段

收缩压下降的大概范围

每减重10kg

5-20 mmHg

合理膳食

8-4 mmHg

膳食限盐

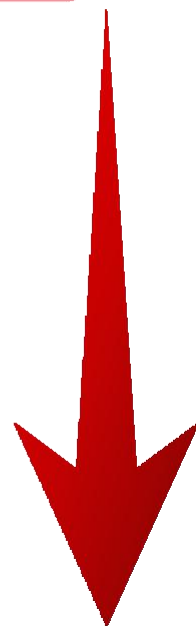
2-8 mmHg

增加体力活动

4-9 mmHg

限酒

2-4 mmHg



合理使用降压药是降压达标的关键

用药原则



降压与保护兼具

选择具有降压疗效及心脑血管保护的药物

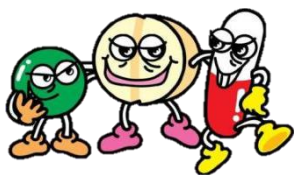
优先应用长效制剂

尽量使用1天1次服用具有24小时平稳降压作用的药物



联合用药

约有70%的患者需联合应用两种或两种以上作用机制不同的降压药才能降压达标



个体化

应由医生根据患者的具体情况量身定制适宜的降压



常用的降压药物有哪些？

血管紧张素受体拮抗剂（**ARB**，“沙坦”类）

钙拮抗剂
(**CCB**)

血管紧张素转化酶
抑制剂（**ACEI**，
“普利”类）

利尿剂

β 受体阻滞剂

在临床上，各类降压药物可单独使用，也可根据病情联合使用！

选用降压药的原则

- 降压效果好，能使血压维持在正常水平
- **24小时平稳降压**，避免一天中血压忽高忽低
- 安全性好，长期服用无肝肾毒性
- 无药物相互作用，便于联合用药
- 根据患者具体病情及合并症，选择合适的药物和剂量——个体化治疗



什么样的降压药可**24**小时维持平稳疗效？

- 优先选用长效降压药物，以有效控制**24**小时血压，更有效预防心脑血管并发症发生
- 每天只需**1**次服药，避免多次服药使血压忽高忽低，且**1**次服药不易忘记，避免药物漏服引起血压波动
- 即使偶尔漏服，药效可以维持更长时间的降压药



β 受体阻滞剂降压的优选人群

高血压合并

β 受体
阻滞剂
优选人群

快速性心律失常或心率
偏快 (>80次/分钟)

冠心病

慢性心力衰竭

交感神经活性增高的中青年患
者

个体化原则

走出降压治疗的误区



误区一：没有感觉，就不需要治疗

- 血压升高后部分病人会感觉头痛、头晕、耳鸣、失眠等。但有些人却没什么感觉，这如同温水煮青蛙，慢慢的升高反而不觉得难受了。
- 没有感觉不等于没有危害，等发生了心梗、脑梗、脑出血感觉到的时候，可能为时已晚。因此，血压升高，无论有没有感觉都应该用药。



血压有点偏高，
不过没什么感觉，
不用管它……

误区二：降压药不能随便吃，一旦吃了就断不了

- 降压药不是成瘾性药物，也不是“毒品”，没有依赖，可随时停药。问题是一般不能停，一旦停药，血压会重新升高。
- 绝大多数高血压是个终身性的慢性疾病，需要终身用药控制。这样说，不是药有依赖性，而是高血压有“依赖性”。
- 当然，早期初发的轻度高血压，通过3到6个月的生活方式改善，如果血压能够恢复正常，可以暂不用药。除此之外，都应该长期用药治疗。



误区三：刚开始不能用好药，否则以后无药可用

- 治疗感染不能首选级别过高的抗菌素，因为一旦耐药，便无药可用。这是由于细菌有对抗药物的能力。降压药作用的对象不是细菌，而是受体，不会出现类似抗菌素耐药的情况。
- 所谓的好药，不但降压效果好，副作用小，而且对心、脑、肾等器官的有保护作用。所以选择降压药，只要经济条件允许，哪个好，就选哪个，而且开始就可以用好药。



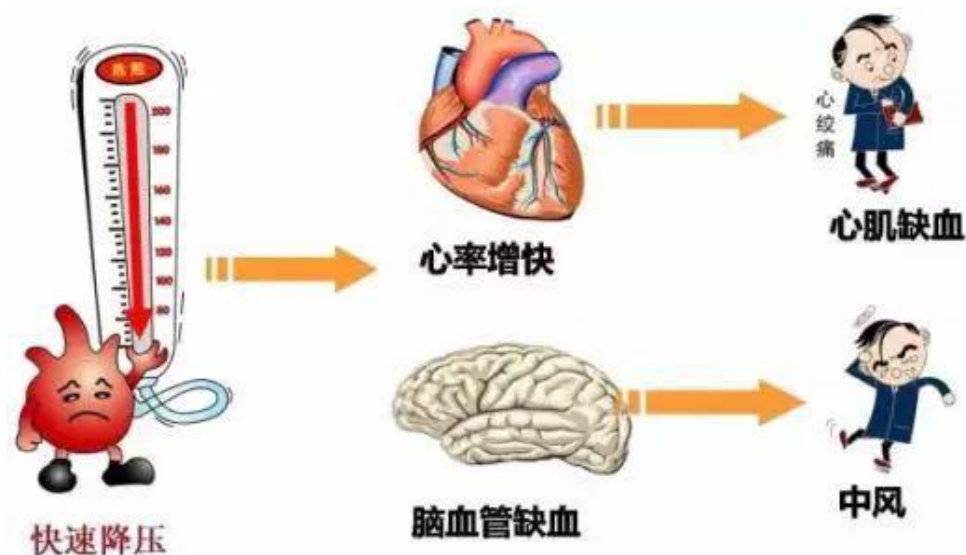
误区四：血压高吃药，血压正常就停药

- 用药后血压正常，是药物的作用的结果，是药物控制下的平衡，停药后平衡被打破，血压会重新升高；
- 高了用药，降至正常就停药。这种按需用药的模式会导致血压总是处于波动之中，而心梗、脑梗等并发症都是在血压波动时更容易发生。



误区五：发现血压升高，要快速降到正常

- 除了高血压危象等紧急情况外，不建议快速大幅度降压，否则会引起脑灌注不足导致脑梗塞等意外情况。
- 对**高血压急症**（血压水平超过180/120毫米汞柱且伴有心肾等靶器官损伤），2~6小时内把血压缓慢降至160/100mmHg，在以后**1~2天内逐步降压达到正常水平**。
- 对其他**大多数高血压患者**，应根据病情在**2~4周内将血压逐渐降至目标水平**。



误区六：降压药都有副作用，不能长期服用

- 任何药都可能副作用，包括降压药。一般来说，正规厂家的原研药（进口药）和经过国家药品一致性评价的国产药相对都比较安全。如果按说明书或医嘱用药，即使出现副作用一般都较轻微。
- 不要因噎废食，和高血压的危害相比，降压药的副作用微乎其微，同时带来的“利”（如减少脑出血、心肾损害）远远大于弊。



误区七：保健产品也能降血压

- 近些年降压保健产品越来越多，比如降压枕、降压手表、降压帽、降压鞋垫等，这些保健品都声称有良好的降压作用，但结果并非如此。
- 保健产品的降压功效根本就没有经过科学的临床认证，使用这类保健品降压，即使保健产品没有危害，也会延误高血压的治疗。



谢谢!



康医生诊室



取更多疾病管理知识，守护健康，关注汇医坛



健康科普
公众号

汇聚慢病名医，靠谱健康讲坛



★ 汇聚名医

- 设立名医专栏，定期进行系列科普
- 大咖专家做客，针对患者最关心的问题进行专业指导

★ 专业可靠

- 由中国健康促进基金会主办
- 权威专家委员会进行内容指导

★ 系统全面

- 涉及高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、脑卒中等8大领域
- 全面覆盖预防、治疗、康复、用药安全等多个方面

↑ ↑
扫码关注，
健康守护！