



# 别让高血压偷走你的健康

◎浙江省诸暨市第三人民医院 何华洁

高血压是潜伏在身边的“无声杀手”，它不会引发即时不适，却会悄然损害人体重要器官。据统计，我国每4名成年人中就有1名高血压患者。许多人往往在出现严重并发症时，才察觉自己早已患病。了解并防范高血压，是守护身体健康的重要一课。

高血压是指血液在血管内流动时对血管壁的压力持续高于正常范围，医学上明确未服用降压药时收缩压 $\geq 140\text{ mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{ mmHg}$ 即可诊断。这种持续高压如同给血管“上紧箍咒”，会逐渐使其失去弹性；多数患者早期无头晕头痛、心慌胸闷等明显症状，如同体内潜藏的“定时炸弹”，在不知不觉中侵蚀心、脑、肾等多器官，长期可引发冠心病、心力衰竭、中风、肾衰竭甚至眼底病变等严重并发症，且造成的损伤往往不可逆。

## 不良习惯是重要诱因

高血压的发生并非偶然，而是与日常饮食、生活作息、情绪状态及遗传因素等密切相关。

不良饮食习惯：高盐饮食是我国高血压高发的重要诱因。世界卫生组织建议成人每日食盐摄入量不超过5克，我国居民平均摄入量远超该标准。钠会引发水钠潴留，增加血容量，直接升高血压。酱油、咸菜、腊肉及薯片等加工零食含大量隐形盐，10毫升酱油含盐量接近3克。此外，长期高脂饮食致肥胖、过量饮酒，均会通过不同机制升高血压或引发血压波动。

缺乏运动与作息紊乱：现代生活中久坐不动人群日益增多。长期缺乏运动会降低身体代谢速率，促使脂肪堆积，还会减弱血管壁弹性，导致血压调节能力下降。作息紊乱、频繁熬夜会进一步加剧该问题，睡眠不足会促使体内分泌肾上腺素、去甲肾上腺素等应激激素，造成血管收缩、心率加快，直接升高血压。研究显示，长期熬夜者患高血压的风险，比规律作息者高出3倍以上。

情绪波动与遗传因素：长期处于焦虑、紧张、愤怒等不良情绪中，会使交感神经持续兴奋，导致血压反复波动，久而久之可能发展为持续性高血压。例如职场人士面对高强度工作压力时，血压常比放松状态高出 $20\sim 30\text{ mmHg}$ 。遗传因素同样不容忽视，父母双方均患高血压时子女患病风险高达46%，仅一方患病风险也比普通人高2倍。不过遗传并非“宿命”，改善生活方式可有效降低该风险。

## 科学防控降低发病风险

高血压可防可控，通过调整生活方式、管控体重烟酒及定期监测治疗，能有效降低发病风险、延缓病情进展。

调整生活方式：日常生活中需注重饮食合理搭配。首先要控盐，每日食盐摄入量不超过5克，减轻心血管系统负担。其次应增加蔬菜、水果、全谷物及优质蛋白质食物摄入，这类食物富含膳食纤维与营养素，有益身体健康。最后，需坚持规律运动，每周至少150分钟中等强度有氧运动，同时保持良好作息，保证每晚7~8小时高质量睡眠，对维护健康至关重要。

控制体重与戒烟限酒：为了维护健康，成人应通过均衡饮食和规律运动，将体重维持在一个健康的水平。具体来说，男性腰围应控制在90厘米以下，女性则不超过85厘米。吸烟行为会损害血管内皮功能，加速动脉粥样硬化的进程，因此，戒烟是改善心血管健康的关键，必须坚决执行。在饮酒方面，男性每日酒精摄入量不宜超过25克，女性则不超过15克，最好能够完全戒酒，以减少对身体的伤害，提升整体健康水平。

定期监测与规范治疗：成年人维护心血管健康，应将每年至少1~2次血压测量作为基本习惯。存在高血压家族史、肥胖、长期熬夜等高风险因素的人群，需提高监测频率，建议每季度或每月测量一次。确诊高血压后，患者必须遵医嘱规律服用降压药物，严禁自行停药或调整剂量。同时需定期复诊，方便医生依据病情变化及时优化治疗方案，以有效控制血压，降低心血管疾病发生风险。

高血压虽然是“无形的杀手”，但只要我们提高警惕，养成健康的生活习惯，做好定期监测和科学防控，就能有效降低它的危害。守护血管健康，就是守护我们的幸福生活，从现在开始，行动起来，别让高血压偷走你的健康！😊