

高血压降压多少才算达标？

科技日报记者 李颖 实习生 蒋秀娟

2006年5月13日，是第二个世界高血压日。全球性调查结果显示，目前，实际的高血压控制情况与高血压治疗指南推荐的控制目标之间尚存在着令人担忧的差距。那么——

关注高血压很重要

为了让人们更多地认识、控制高血压，减少其所带来的并发症和各种危害，5月13日，世界高血压联盟中国分会和法国赛诺菲—安万特共同发起了“让更多的高血压患者降压达标”的活动，“世界高血压联盟”也呼吁全社会都要行动起来，让更多的高血压患者降压达标，减少由高血压引起死亡率和致残率，减轻患者和社会的负担。

与此同时，为找出医生们认为患者达标情况与调查数据间的差距，了解医生们对于血压控制达标的态度，从医生层面了解患者对血压控制达标重要性的认识，赛诺菲做了一次相关调查。在对17个国家的1259位全科医生进行的“跨越差距”调查中发现，大多数医生都知道高血压患者的目标血压(140/90mmHg)，98%的医生知道使患者达到目标血压能够显著降低心血管疾病的发病风险。然而，调查也显示，超过40%的医生满足于仅仅将患者的血压降到“可以接受的水平”，而不是完全降到目标血压。超过半数的医生认为，他们的高血压患者中有70%达到了血压目标，而流行病学数据显示，世界范围内仅有30%—50%的高血压患者确实达到了血压目标。

据有关资料显示，目前世界上10亿高血压患者中约有50%—70%患者的血压高于目标血压，这使他们患冠心病、心衰、脑卒中、血管和肾损害的风险非常高。“世界高血压联盟”主席Claude Lenfant博士指出：“血压每升高20/10mmHg，因心血管疾病死亡的风险就会增加一倍。国际指南制定了一个很明确的目标——每个高血压患者都应应将血压降到140mmHg或更低。”

上海瑞金医院、上海市高血压研究所张维忠教授指出：“根据多年临床研究，中国制定了适合国情的血压控制目标值：高血压低于140/90mmHg；老年收缩期高血压低于150/90mmHg；糖尿病或肾病患者低于130/80mmHg。据2004年中国居民营养与健康现状调查统计资料显示，在中国高血压人群的知晓率为30.2%；治疗率为25%；控制率仅为6%。”

高血压患病的危险

所谓高血压，就是当其收缩压高于或等于140mmHg，舒张压高于或等于90mmHg时，血管狭窄、血液循环不畅、心脏负担增加。原发性高血压占整个高血压人群的90%至95%；继发性高血压是由明确的疾病引起的，如肾脏疾病，内分泌疾病，某些药物治疗及妊娠。

患有高血压的人，血液流经动脉的阻力会增加，身体的损耗会很大，并最终影响重要的生命器官（心脏、脑和肾）的正常工作，从而引起胸部疼痛、心脏病发作、脑卒中、肾衰竭和过早死。

高血压的危险因素有很多，包括不可控和可控危险因素，不可控的因素与年龄和家族病史有关，一般40岁以上的人群就应该随时关注自己的血压问题了。可控的危险因素与生活方式密切相关：体重异常——超重、肥胖；膳食失衡——高(钠)盐、低钾、低钙、高SFA、高胆固醇、低优质蛋白、低抗氧化维生素、低MUFA；长期大量饮酒；缺乏有氧体力活动……

专家提醒大家，如果高血压得不到及时控制，患者脑卒中、心肌梗死、心脏、肾脏衰竭等的发生率就会很高。

相关链接：达到目标血压的秘诀

1. 了解目标

了解您的目标血压，并且与您的医生共同努力达到这个目标。

了解您的目标血压(140/90mmHg),经常测量您的血压,尤其是伴有一个或多个危险因素时,比如超过 65 岁、超重、吸烟或生活中缺少运动。

2. 戒烟

戒烟是您改善健康能做的最简单的一件事情。

3. 经常锻炼

多运动能帮助预防高血压,或降低已有的高血压。征询医生的建议,包括您的日常锻炼,以及什么类型的锻炼适合您。

4. 健康饮食

健康饮食能够降低发生高血压的危险,或降低已有的高血压。减少盐摄入和饮酒,还要多吃绿色多叶的蔬菜、水果、低脂乳制品和高纤维食物,这些都能帮助降低血压。

5. 尝试减肥

一般说来,减轻 10 公斤体重,可以降低收缩压 5—10mmHg。

6. 留些时间放松

压力会使您的血压上升,因此尽量留些时间放松。

7. 遵从医生的建议

遵从医生推荐的有关生活方式的建议和药物治疗,抓住每个达到目标血压的机会。

8. 按时服药

按照医生处方服药是帮助您达到目标血压的关键之一。

来源: www.stdaily.com/gb/dengxiaoping/2006-05/13/content_521031.htm