

走出五大误区 正确认识高血压

疾控微课堂

■通讯员刘骏

高血压是脑卒中、心脏病和肾脏病发病和死亡的最大危险因素之一，是我国最常见的慢性病之一，最早被纳入国家基本公共卫生服务项目进行管理。但目前患病率仍在升高，防控形势依旧严峻。对于高血压的防治知识，不少人还存在误区，本文整理了关于高血压常见的五个误区，并给出科学解释，为读者还原高血压“真相”。

► **误区一：老年人血压高一些是正常的，不需要干预。**
► **真相：高血压的诊断标准并无年龄划分。**
在很多人看来，血压随着年龄增长而

增高属于正常的生理变化，因而觉得老年人血压高点没事，这种错误观点导致一些老年人对自身高血压不够重视，延误治疗。事实上，高血压的诊断标准在成年人中并无年龄划分，目前高血压的诊断标准是：在未使用降压药的情况下，非同日3次测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。一旦确诊高血压，均需要尽早干预，保持理想血压。

► **误区二：年轻人不会得高血压。**
► **真相：高血压并非“老年专属”，越来越多年轻人也患上了高血压。**
根据国家卫健委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，18-44岁中青年人群高血压患病率超过了13%。高血压年轻化的原因，可能和熬夜、酗酒、吸烟、不爱运动、长期处于高压状态、高糖高盐高脂饮食等不良生活习惯有关。因此，年轻人对待高血压，也不可以

掉以轻心。18岁以上的成人要定期监测血压，至少每年测量1次血压，关注血压的变化。

► **误区三：血压高，但没有不适症状，那就不是严重的问题。**
► **真相：大多数高血压患者在发病初期并没有明显症状，若长期不控制可能会导致严重并发症。**
有些高血压患者认为，只要自己没有感觉到头晕、胸闷等症状，就可以不用服药。实际上，高血压的真正危险在于其“沉默”特性，即在没有明显症状的情况下，长期高血压会对心脏、大脑、肾脏等重要器官造成不可逆的伤害，如果不予以积极的控制，会导致更严重的并发症，甚至可能导致脑梗死、脑出血、心力衰竭、尿毒症等致命的结果。
因此，一旦确诊为高血压，就需立即进行非药物干预，并在医生的指导下适时

开展药物干预，即使没有症状也应按医嘱规律服药，不可自行停药。保持理想平稳的血压水平，可以降低发生心脑血管意外的风险。

► **误区四：降压药有副作用，长期服用会损害身体。**
► **真相：不予治疗的高血压比药物导致的副作用更危险。**
任何药物都有可能产生副作用，但并不是所有人都会出现副作用。目前常用的降压药总体安全性是良好的，大多数降压药的副作用也都是轻微的。即便发生了副作用，及时和医生沟通，也能很快处理这些副作用。
降压药的副作用与其治疗效果相比，危害性要小得多。高血压是心脑血管疾病的重要危险因素之一，如果不及时控制，可能会引发严重疾病甚至危及生命。而降压药可以有效降低这些风险，其带来

的获益远大于药物潜在的副作用。
► **误区五：高血压是家族性疾病，父母有高血压病史，孩子也一定会得病。**
► **真相：遗传是高血压发病的危险因素，但不是唯一因素，改变不良生活方式可以预防大部分高血压及高血压并发症的发生。**
高血压的发病是一个复杂的多因素过程，遗传只是其中的一个方面，生活环境因素对高血压发病的影响更大。高血压是一种生活方式疾病，通过改变不良的生活方式可以有效地预防或控制高血压，包括：减少盐的摄入、控制体重、戒烟限酒、增加运动、合理膳食、减轻生活压力等。

因此，即使有高血压家族史，也不必过于担忧，关键是采取积极措施来维护自身的健康。如果有患高血压的风险，建议定期进行血压监测，并咨询专业医生的意见。

健康知识普及行动

提倡每天食用奶类、豆类及其制品

奶类营养丰富，营养组成比例适宜，容易消化吸收，是膳食钙质的优质来源。饮奶有利于骨质健康，减少骨质丢失。儿童青少年饮奶有利于生长发育和骨骼健康，同时预防成年后发生骨质疏松。建议每人每天饮奶300克或相当量的奶制品。高血压和超重肥胖者应选择低脂、脱脂奶及其制品。

大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素，且含有磷脂、低聚糖以及异黄酮、植物固醇等多种人体需要的植物化学物质。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量，也可防止过多消费肉类带来的不利影响。建议每人每天摄入30-50克大豆或相当量的豆制品。

膳食要清淡，要少油少盐，食用合格碘盐

油、盐摄入过多是我国城乡居民普遍存在的膳食问题。油摄入过多增加患肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的风险。盐摄入量过高与高血压的患

病率密切相关。应养成清淡饮食、少油少盐的膳食习惯。建议每人每天烹调油用量25-30克，食盐摄入量不超过6克(包括酱油、酱菜、酱中的含盐量)。

坚持食用碘盐能有效预防碘缺乏病，人体碘摄入量不足可引起碘缺乏病。成人缺碘可导致缺碘性甲状腺肿；儿童缺碘可影响智力发育，严重缺碘会造成生长发育不良、身材矮小、痴呆等；孕妇缺碘会影响胎儿大脑发育，还会引起早产、流产、胎儿畸形。
高碘地区的居民、甲状腺功能亢进病人、甲状腺炎病人等少数人群不宜食用碘盐。

讲究饮水卫生，每天适量饮水

生活饮用水受污染可以传播肠道传染病等疾病，还可能引起中毒。保护健康，要注意生活饮用水安全。
保障生活饮用水安全卫生，首先要保护好饮用水源。提倡使用自来水。受污染水源必须净化或消毒处理后，才能用做生活饮用水。
在温和气候条件下，轻体力活动的成年人每日最少饮水1200-1500毫升，在高温或强体力劳动的条件下，应适当增加。要主动饮水，不要等口渴了再喝水。饮水

最好选择白开水，不喝或少喝含糖饮料。

生、熟食品要分开存放和加工，生吃蔬菜、水果要洗净

生食品是指制作食品的原料，如鱼、肉、蛋、禽、菜、粮等。熟食品是指能直接食用的食品，如熟肉、火腿肠、可生吃的蔬菜、咸菜等。
在食品加工、贮存过程中，生、熟食品要分开；冰箱保存食物时，也要注意生熟分开，熟食品要加盖储存。切过生食品的刀不能再切熟食品，盛放过生食品的容器不能再盛放熟食品，避免生熟食品直接或间接接触。
生食品要烧熟煮透再吃，剩饭菜应重新彻底加热再吃。碗筷等餐具应定期煮沸消毒。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质，生吃蔬菜、水果要洗净。

成年人每日应进行6000-10000步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持

身体活动指由于骨骼肌收缩产生的机体能量消耗增加的活动。进行身体活动时，心跳、呼吸加快，循环血量增加，代谢和产热加速，这些反应是产生健康效益的生理基础。

适量身体活动有益健康，动则有益，贵在坚持，适度量力。身体活动对健康的影响取决于活动方式、强度、时间和频度。

有氧运动有助于增进心肺功能、降低血压和血糖、增加胰岛素的敏感性、改善血脂和内分泌系统的调节功能，能提高骨密度、减少体内脂肪蓄积、控制不健康的体重增加。有氧运动是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动(如长跑、步行、骑车、游泳等)。例如以每小时4千米的中等速度步行，每小时12千米的速度骑自行车等均属于有氧运动。
推荐成年人每日进行6000-10000步当量的身体活动。千步当量是度量能量消耗的单位，以4千米/小时中速步行10分钟的活动量为1个千步当量，其活动量等于洗盘子或熨衣服15分钟或慢跑3分钟。千步当量相同，其活动量即相同。
运动强度可通过心率来估算。最大心率=220-年龄，当心率达到最大心率的60%-75%时，身体活动水平则达到了中等强度。成年人每周应进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动，或每天进行中等强度运动30分钟以上，每周3-5天。
以一周为时间周期，合理安排有氧运动，体育文娱活动、肌肉关节功能活动和

日常生活工作中的身体活动内容。活动强度和形式的选择应根据个人的体质状况确定，增加活动量应循序渐进，运动中发生持续的不适症状，应停止活动，必要时及时就医。

吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病，吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年

我国吸烟人数超过3亿，每年死于吸烟相关疾病的人数超过100万。吸烟和二手烟暴露导致的多种慢性疾病给整个社会带来了沉重的负担。

烟草烟雾含有7000余种化学成分，其中有数百种有害物质，至少69种为致癌物。吸烟及二手烟暴露均严重危害健康，即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。

吸烟可导致多种癌症、冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、白内障、男性勃起功能障碍、骨质疏松等疾病。二手烟暴露可导致肺癌等恶性肿瘤、冠心病、脑卒中和慢性阻塞性肺疾病等疾病。90%的男性肺癌死亡和80%的女性肺癌死亡与吸烟有关。现在吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡，吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。

讣告

原湘湖师范高级讲师戴承富，因病于2024年10月6日1时46分去世，享年91岁。遵从逝者遗愿，丧事从简，敬告生前关心的领导同事、亲朋好友，并表衷心感谢！

妻：寿佩兰 携
儿：戴一彪 戴二彪 戴三彪
儿媳：漏妙娟 李 燕 沈昕军
孙女：戴 宁 戴 晨 戴嘉禾
戴 越

泣告

2024年10月8日



便民热线

金点子婚介 13735826379
15382309608

拥有万名青中老会员包括
机关事业单位、国企工作 人员以及白领、工程师等。

萧山区 潮汐预报

位置	10月8日晚潮时间	高潮位(米)	10月9日早潮时间	高潮位(米)
观潮城(仓前)	17:50	4.30	04:46	4.80
城市阳台(奥体)	19:08	4.30	06:04	4.80
闻家堰	20:05	4.30	07:01	4.70
潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

环境就是民生 青山就是美丽 蓝天也是幸福