

今天是第29个“全国高血压日” “知晓血压 平稳人生”

今天是第29个“全国高血压日”，宣传主题为“知晓血压·平稳人生”。这一主题提醒每一位老年人：高血压并不可怕，可怕的是忽视、放任不管。生活中，很多中老年朋友对高血压认知不足，总以为“没有头晕头疼，就是血压正常”，69岁的李先生就是其中的典型。



不头晕未必平安

社区义诊时，志愿者劝李先生测一测血压，他都不以为意。正是这种疏忽，让潜伏的高血压悄悄伤害他的身体。很多老年高血压早期没有明显不适感，常被老人忽视，等到身体发出强烈信号，往往已经造成损害。

李先生身体一向硬朗，平时很少吃药。退休之后，一日三餐由自己打理，口味偏重，做菜总喜欢多放盐。亲友多次提醒他饮食清淡一些，他总觉得吃淡了嘴里没有滋味。闲暇的时候，和老友相聚，他总要斟上几杯白酒。

社区组织免费测血压，测出他血压偏高，志愿者建议他到医院进一步检查。可那时候李先生没有任何头疼、眩晕的感觉，他心想自己不难受，就谈不上生病。他私下跟家里人说：“我什么症状都没有，吃降压药反倒把身体吃坏了。”于是，他既没有去医院复诊，更没有按时服药。

晚上睡觉时，他偶尔会出

现后颈发紧，后脑勺隐隐发胀，睡一觉后不适感就消失了。李先生简单归为下棋坐久了劳累，根本没有往血压上面想，从来没有在家监测血压。

变故发生在一个周六的下午。老朋友们在家中下棋，正下到紧要关头，李先生突然感觉后脑勺一阵胀痛，脑袋发昏，拿棋子时，棋子一下子滑落在桌面上。家里人见状，不敢耽搁，立刻把他送往医院。经过急诊检查，医生告诉他，血压已经升到170/105毫米汞柱。医生告诉他，老年高血压很容易出现“无症状”的情况，没有头晕头痛，不等于血压正常，长期放任不管，很容易诱发心脑血管意外。

平稳控压贵在坚持

住院治疗后，李先生的血压慢慢降了下来。出院时，医生开好了降压药，反复叮嘱一定要按时吃药，定期监测血压。刚回家那段时间，李先生心里还有抵触。他总想着，等血压降下来，就可以把药停掉。

有一次他感觉状态很好，

便自作主张，私自停药降压药。没过几天，他又出现头昏。到社区卫生室一测量，血压再度升高。这件事让李先生彻底警醒过来。医生告诉他，高血压属于慢性疾病，绝大多数老年患者需要长期服药，血压正常是药物控制的结果，并不是高血压已经彻底痊愈，绝对不能随意停药或者自行减少药量。

自此之后，李先生彻底改变生活习惯。做菜特意少放盐，戒掉白酒，偶尔只少量喝点淡茶。儿女给他买回家用血压计，每天早晚固定时间测量血压，认真记下血压数值。他闲暇不再久坐鏖战棋局，每天早晚出门散步，适度活动身体，避免情绪激动，下棋时不再因为输赢而急躁上火。

他严格遵从医嘱服药，定期到医院复诊，根据医生的建议调整用药，不再听信街坊口中所谓能够根治高血压的偏方。坚持调理半年多，李先生的血压渐渐维持在比较平稳的范围，后脑勺发胀的情况很少再出现。本报记者 李由

清晨察身体异象 警惕血压起波澜

高血压患者，晨起可能有4个表现。

晨起头晕、头部发沉

有些人刚起床时感觉脑袋昏沉，活动后才慢慢缓解。如果这种情况反复出现，可以在身体安静下来后测一下血压，看看是否存在明显升高。

起床后心慌、心跳快

刚醒来就感觉心脏跳得明显，甚至伴有胸闷、乏力，需要多留意血压。如果同时出现持续胸痛、明显呼吸困难等情况，就不能只当成血压问题，应及时就医。

视线短暂模糊

清晨突然看东西模模糊糊，稍过片刻视力又自行恢复。这种短暂视物不清，有可能是血压波动引发，也不能忽视眼部病变、脑血管方面的隐患，不可掉以轻心。

易出现头痛

血压升高会诱发头痛，但头痛并非高血压独有的信号。偏头痛、睡眠质量差、颈肩肌肉紧张，同样可以造成头部疼痛。出现晨起头痛时，建议先测量血压。本报记者 李由

迷信降压小偏方 擅自停药埋隐患

“吃香蕉苹果能降低高血压？每天吃三根芹菜就能降压？喝醋能根治高血压？”在中老年人群中流传的这些“降压偏方”，正在成为健康隐患。

昆明医科大学第一附属医院心脏内三科主任华宝桐直言，高血压作为我国患病率最高的慢性病之一，不存在所谓“根治妙招”，依赖偏方擅自停药减药，无异于给心脑血管健康埋雷，规范治疗与健康生活方式结合才是科学之道。

“香蕉、芹菜等食物确实富含钾离子和膳食纤维，对血压

控制有一定辅助作用，但绝对不能替代药物。”华宝桐明确指出，很多患者轻信“食疗根治”的偏方，擅自停药或减药，导致血压剧烈波动，反而加重器官损伤。

原发性高血压目前尚无根治方法，需长期甚至终身治疗。确诊后应在医生指导下规范用药，根据血压情况调整方案，不可自行换药、停药。“随着国家药品集采政策的推进，多数常用降压药每月花费仅需几元至几十元，大幅减轻了患者的经济负担，没有必要为了省钱而放弃规范治疗。”

治疗过程中，患者还应定期

监测血压，记录血压变化，便于医生调整治疗方案。同时，要坚持健康生活方式，与药物治疗形成合力，才能实现血压平稳控制，将靶器官损害降至最低。

华宝桐呼吁，公众应摒弃对高血压的认知误区，既不要因为无症状就忽视监测，也不要轻信偏方盲目治疗。高血压的防治需要树立“长期管理”理念，将定期监测、规范用药和健康生活方式紧密结合。

“高血压并不可怕，可怕的是对疾病的忽视和不科学地应

对。”华宝桐表示，只要坚持科学防治，绝大多数患者的血压都能得到有效控制，显著降低心脑血管并发症的发生风险。希望全社会加强高血压健康教育，提高公众知晓率和治疗率，让更多人远离高血压危害，守护心脑血管健康。

长期高血压会导致动脉硬化，像心脏、肾脏、大脑等全身靶器官都会遭受持续损害。心脏长期负荷过重会引发心肌肥厚，晚期可能出现心力衰竭；肾脏因长期高灌注压力，可能逐步发展为肾功能衰竭。赵维