

男子30年没体检 血压超过180/mmhg不自知

心内科医生:近一半患者不知道自己得了高血压

□本报记者 徐日明

近日,并没有感到任何不适的市民刘先生被送到了医院,送医的理由是高血压。到医院时,刘先生的血压已经超过了180/mmhg。刘先生表示,自己已经将近30年没有体检了,都不知道自己的高血压是什么时候得的。

专家表示,10月8日为全国高血压日,今年的主题即为“血压要知晓,降压要达标”。目前在临床诊疗中,如刘先生这样对自己得了高血压不知晓的患者接近总人数的一半。



不知道自己血压高 前一天还喝了二两白酒

“我也不知道自己的血压高,昨天还喝了二两白酒。”刘先生在面对医生的时候一脸茫然。

刘先生今年74岁了,喜欢喝酒,每天都要喝二两白酒,虽然明知道这样并不健康,但好在没什么不良症状。近日,他和老伴路过家门口的一家社区医院时,刘先生在老伴的要求下检查了血压,然而这一查不得了,血压为180/mmhg。

“我从来没有高血压啊,会不会是社区医院的血压计坏了?”于是二人到药店买了血压计,重新进行测量。一看结果与社区医院相同,老伴立即将他送到哈尔滨市第二医院心内二科检查。

心内二科主任刘晶介绍,刘先生没有明显的症状,估计是因为他的高血压已经发病多年,开始的时候会出现头晕、乏力等症状,但是随着时间的推移症状得到耐受,头晕也明显减轻甚至消失。患者这时会觉得自己好了,其实这种高血压最为危险,因为身体的警示信号已经消除,虽然没有症状,但是高血压对身体的危害时刻都在,会导致心脏、脑和肾等器官的持续损伤。

“刘先生头部动脉硬化、心脏早搏等情况较为严重,脑血管已经出现了较为明显的狭窄,随时可能出现心力衰竭、脑梗、心梗等突发性疾病。”听到医生这样说,刘先生蒙了。

陪护的比患者血压还高 专家:血压受情绪影响较大

当天,刘先生住院,69岁的老伴在身边陪护。半夜的时候,老伴出现头晕无力、恶心等症状,喊来护士一量血压,她的血压为190/mmhg,比正在住院的刘先生还要高。

当天医护人员对刘先生进行了及时的处置,次日为他的老伴做了全面的检查,发现其并没有高危因素,而且血压控制在合理的水平后没有再上升。

刘晶介绍说,血压受情绪影响较大,比如极喜极悲、劳累、紧张以及担心、惊恐等情绪都会对血压产生影响。在诊室中经常可以见到一些患者在家里量血压接近正常,一到医院看见医生,血压值马上就升高,这在临床上被称为“白大衣高血压”。正是看到医生后紧张对血压产生影响,这种高血压通常都是一过性的,不定义为高血压病,也不必通过长期服药来控制。

被称为“无声的杀手” 每10个成年人中有3人高血压

《中国心血管健康与疾病报告2021》显示,我国高血压患者2.45亿人,18岁以上患高血压的占27.9%,这个数字表明:我国每10个



成年人中有3人患上高血压。

专家表示,高血压是常见的心血管病,常被称为“无声的杀手”,是全球范围内的重大公共卫生问题。我国人口基数庞大,随着人口老龄化进程加快,国内患有高血压病的患者数量持续增加。

刘晶主任介绍,对于大多数老年人来说,随着年龄的增长,会出现血管动脉硬化。患上动脉硬化后,血管的弹性变差,就会出现血压增高。一般老年人的肾功能会有所减退,可能出现水潴留,所以说多数的老年人即使没有吸烟、熬夜或是大量饮酒等不良习惯,患高血压的概率也比年轻人要高。

专家表示,饮食中高盐摄入,过量饮酒,经常熬夜,长期服用激素、避孕药、消炎止痛药等,超重和肥胖等均为高血压的高危因素,同时大约60%的高血压患者有家族史,所以在家族中有高血压患者时,家庭其他成员也应引起重视。

不能太急于降压 降压药起效需一个小时

“我刚刚吃了降压药,可是血压没降多

少,要不我再吃一片怎么样?”已经住院的老刘在服了降压药之后血压还在160/mmhg左右。还不等医生说,临床的患者老周就连连摇头,因为他自己就是吃了这个亏。

老周也是高血压病,不过他入院的原因是低血压。他在来院之前先发了高血压,服用了一片降压药,10分钟后没见效果,于是他加服了一片,并且一分钟一测血压。由于血压受情绪影响,所以在情绪高度紧张的时候,血压仍然居高不下,老周狠心又再服一片。之后觉得没啥问题了,就将血压计放在一边躺下休息,然而没过多久就出现了低血压,头晕的症状比高血压更严重,更要命的是高血压可以口服降压药,低血压要升压可就困难了。于是老周被送到了医院。

刘晶主任表示,老年人的血压通常要高于年轻人,如果不超过160/mmhg是可以观察的,不必马上吃降压药。如果说血压在180/mmhg上可以先吃一片儿,先降压再观察。观察的频率不用太高,一个小时左右看血压即可,而且要注意是逐渐降,而不是“断崖式下降”,那样身体也是受不了的。长效的降压药起效时间需要一小时左右,完全起效可能需要一周到两周的时间,所以说不能太急于降压。

目前,刘先生已经出院,等待再次复查。

链接

你会测血压吗?

心内专家表示,不同姿势、不同情绪及不同状态测量,血压值是有误差的。

首先要正坐,背靠椅背,双脚着地,双臂搭在扶手和桌子上,以右臂测血压。

自测血压值是一个参考值,只有每次都是一样姿势和状态,才能有效监测血压。因此要保证正确的姿势,安静休息5分钟,30分钟内禁止吸烟或是喝咖啡,排空膀胱,这是标准的测量状态。

测血压应间隔2分钟以上重复测量一次,取两次读数的平均值做记录。若间隔时间不足,血管得不到有效舒张,会使得血压上升,且每一次都比上一次高,这样容易使患者产生误判,过度服用降压药。

10·8 全国高血压日

新晚报 拍卖/公告
13613600156

哈尔滨产权交易所有限责任公司
我所接受哈尔滨香坊粮食物流中心有限公司委托公开招募“哈粮优选”营销基地项目投资者。咨询电话:李先生 0451-87153333 转 1610
展示联系人:杜先生 13936163749
接受哈尔滨创业投资有限公司委托对其持有黑龙江弘晟商业保理有限公司 16.67%股权转让信息进行公开披露。转让底价1145.8万元,保证金115万元。咨询电话:杜女士 0451-87153333 转 1605
转让方咨询电话:周先生 13351102218
详情请登录: <http://www.hrbgszy.org.cn>
地址:哈尔滨市南岗区中山路181号市民大厦4楼3-8号窗口