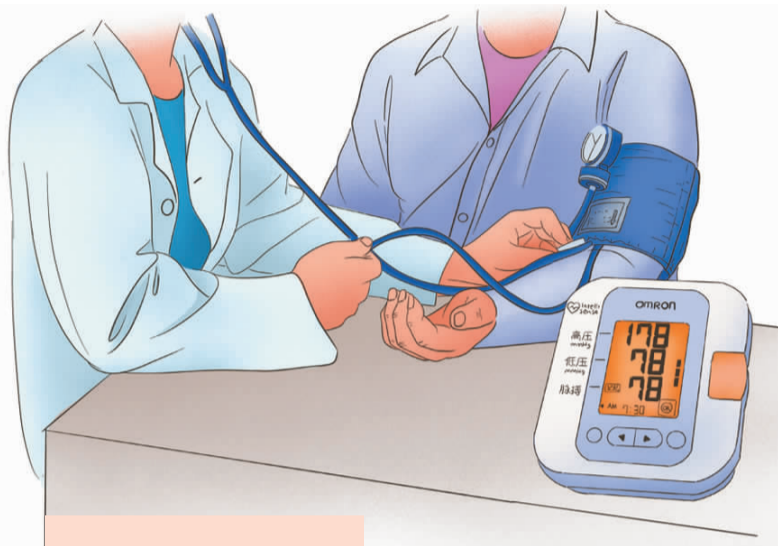




# 成人高血压诊断标准没下调 但早期干预很有必要



国家卫生健康委11月15日发布消息称,由专业机构、行业学协会、个人等自行发布的指南、共识等,为专家的研究成果,不能作为国家疾病诊断标准。因此,我国目前成人高血压的诊断标准依旧为“非同日3次血压超过140/90毫米汞柱”。统计发现,血压在130~140/80~90毫米汞柱之间的人约有3亿,数量巨大,且多为中青年,主要与不健康的生活方式有关,如缺乏运动、大量饮酒、饮食不健康、肥胖等。虽然高血压的诊断标准没有下调,但做好高血压的预防和早期干预是很有必要的,可以明显减少由高血压导致的心脑血管疾病的发生,故新版《中国高血压临床实践指南》(以下简称《指南》)中对于高血压人群的建议还是可以借鉴的。

## 1. 坚持做好血压监测

每天早晚各测量一次血压,测血压前30分钟内避免剧烈运动、饮酒、喝含咖啡因的饮料以及吸烟,测量前安静休息3~5分钟。测量时,坐在带有靠背的椅子上,双足平放于地面,两腿勿交叉;上臂平放于桌面,血压计袖带中心保持同心脏水平;首次测量时应测量双上臂血压,以血压高的一侧为准。

对于高血压患者,建议早上在空腹状态下、服药前、排空膀胱后测量一次;晚餐前再测量一次,条件不允许时,可以在睡前1小时内测量。每次测量至少连续获取2次血压读数,每次读数间隔1~2分钟,取2次读数的平均值;若第1、2次血压读数的差值>10毫米汞柱,则建议测量第3次,取后2次读数的平均值。

## 2. 用低钠盐替代普通食盐

钠摄入过多及钾摄入不足都是高血压的重要危险因素之一,《指南》建议用低钠盐替代普通食盐,每人每日盐摄入量不超过5克。研究发现,与普通食盐相比,低钠替代盐(约75%氯化钠和25%氯化钾)饮食组卒中风险发生降低14%,主要心血管风险降低13%,全因死亡风险降低12%。另外,还可以适当多吃一些富含钾的食物,包括新鲜水果和蔬菜、低脂乳制品、坚果和豆制品。

## 3. 试试得舒(DASH)饮食模式

得舒(DASH)饮食是为高血压而设计的饮食模式,核心是高钙、高钾、高镁、高膳食纤维,限制饱和脂肪酸,保证不饱和脂肪酸丰富,限制含糖饮料和甜食,减少盐摄入。

具体来说,谷类可选全麦面食、燕麦、糙米,减少或避免精良米面、糕点、甜食、油炸油煎食品;肉类可选瘦猪牛羊肉、去皮的家禽(鸡、鸭、鹅),鱼、虾、蛋也要多吃;多吃新鲜水果,而不是加工成果汁或果味饮料;蔬菜可选菠菜、芹菜、油麦菜、白菜等季节性蔬菜;奶制品可选无脂或脱脂、低脂奶制品;多吃坚果,但要注意摄入量,可以选小分量和无盐的;油可选菜籽油、橄榄油、玉米油,减少或避免猪油、奶油、黄油的摄入。

## 4. 每天至少30分钟有氧运动

血压低于160/100毫米汞柱的高血压患者,每周可进行5~7天、每次30~60分钟的有氧运动,如骑车、游泳、健步走、跑步、羽毛球、乒乓球、健身操、团体类运动等;每周进行2~3次抗阻力量练习,如哑铃、小沙袋和弹力带等。运动过程中避免低头和憋气的动作。由于身体原因无法完成上述推荐量的高血压患者,可根据自身情况完成力所能及的活动。

## 5. 控制好体重和腰围

超重和肥胖是高血压的重要危险因素,因此,严格控制好体重是预防高血压的主要方法之一。理想体重是将体重指数控制在18.5~23.9千克/平方米,每日热量摄入控制在500~750千卡;男性腰围控制在90厘米以内,女性控制在80厘米以内。

## 6. 戒烟限酒

戒烟限酒、避免二手烟。最好不饮酒,如需饮酒,应控制酒精摄入量,男性低于20克/天,女性低于10克/天。

## 7. 给自己减压

工作生活节奏快、思想压力大、焦虑、经常加班熬夜,会使得人体内神经系统和激素水平调节异常,导致心跳增快、血管紧张度增加,是引起血压升高的常见原因。《指南》建议每日睡前进行缓慢有规律地呼吸,有条件者可以借助专业的呼吸设备,目标呼吸频率应低于10次/分钟,每次坚持15分钟,每周40分钟以上。此外,每天还可以花20分钟冥想,花30分钟做瑜伽等,也有助于减压。

据国家卫健委官网、《健康时报》微信公众号

## 家庭药品保管小常识

药品储存是否规范会直接影响到药品的质量,关系到人们的用药安全。药品一旦变质,轻则药效下降或无效,重则会产生毒副作用,影响人们的健康或加重病情。在医院药房或药店,特殊药品都有专门的存放设备,那么家庭中的药品应该怎样保存呢?

其实,每种药品的储存注意事项都会在说明书上标明,如有的要放在低温阴凉处,有的需要冷藏,有的需要避光,有的室温保存即可,具体的储存原则如下。

**(1) 避光保存** 对于需要避光保存的药物,不要随便更换包装或撕毁外面的包装纸,因为药物在出厂时都采取了一定的避光措施。如果药物包装拆开或毁坏了,可以将药物放在棕色的玻璃瓶或黑色塑料袋中。

**(2) 通风干燥处保存** 有些药物一旦受潮容易发霉变质,因此,这类药物要保存在干燥的地方,不能放在厨房或浴室等潮湿的环境中。这类药物中有些会在瓶中放一团棉花,或一袋干燥剂,棉花或干燥剂是在密封的环境中起干燥作用的,因此,药瓶一旦开启,就要把棉花或干燥剂扔掉,否则会吸收外界空气中的水分,使药品受潮,用完后立即将瓶盖拧紧。

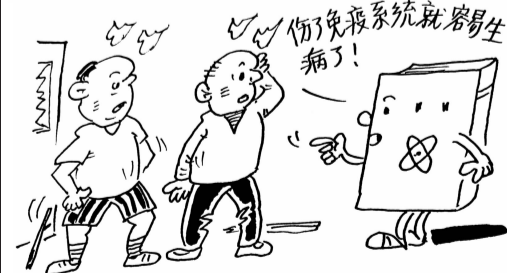
**(3) 低温阴凉处保存** 低温阴凉处存放一般是指将药物在20℃以下的环境中存放,温度过高或过低都容易使药品发生质变。另外,如果药物需要室温保存,一般是指在25℃左右的环境中;如果表明需冷藏保存,一般是指在2℃~8℃的环境中,如冰箱的冷藏室,也就是保鲜的温度;如药物需冷冻保存,一般是指零下18℃的环境,如冰箱的冷冻室。

**(4) 密封保存** 无论是内服药还是外用药,用后一定要盖紧瓶盖,以防药品氧化变质失效。现在多数药品都是成版单粒压制包装或瓶装的,有利于存放,少数用纸袋或纸盒存放的,最好装入玻璃瓶内,瓶口要封严,以免氧化或潮解失效。

需要提醒的是,任何药物即使完全按照说明书要求采取了正确的避光、干燥、密封、阴凉要求存放,药效也会慢慢失效。因此,家庭中存放的药物最好定期检查是否在保质期内,即使在保质期内的药物,使用前也要认真查看药品是否有变质现象,如出现颜色、质地发生改变,就不要继续服用了,以免出现不良反应。

湖南省儿童医院药学部 张莹

## 健康卡通



## 经常生气会降低免疫力

人在生气时,大脑会命令身体产生一种叫做皮质固醇的物质,这种物质在体内积累过多,会影响免疫细胞的工作,导致身体免疫力下降,人就容易生病。因此,不管遇到任何事情,都要拥有一个稳定的情绪,良好的心态是预防疾病最重要的方法之一。

图/文 陈望阳

