

# 悄悄升高的血压

## ——如何发现和预防高血压

高血压被称为“无声的杀手”，因为它往往在不知不觉中侵袭我们的健康。据统计，我国每4个成年人中就有1人患有高血压，但知晓率仅为51.6%。这个数据令人担忧，也提醒我们要重视这个潜伏的健康威胁。

### 1. 什么是高血压？

高血压是指血液在血管内流动时对血管壁产生的压力。当这个压力持续高于正常范围时，就形成了高血压。医学上将高血压定义为：在未使用降压药物的情况下，非同日3次测量血压，收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱和/或舒张压 $\geq 90$ 毫米汞柱。

### 2. 高血压的危害

高血压是一种危害严重的慢性疾病，会逐渐损害心脏、大脑和肾脏等重要器官功能。长期未控制的高血压可导致心肌梗死、脑卒中和肾功能衰竭等致命并发症。由于高血压早期通常没有明显症状，许多人往往忽视其危害性，等到体检发现或出现严重并发症时才意识到问题。保持健康生活方式和规范用药是预防和控制高血压的关键措施。

### 3. 如何发现高血压？

高血压早期往往没有明显症状。部分患者可能出现头痛、头晕、视力模糊等症状，但这些表现并不特异。定期测量血压是发现高血压最直接的方法。建议35岁以上人群每年至少测量一次血压，有家族史或超重人群应增加监测频率。当收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱或舒张压 $\geq 90$ 毫米汞柱时需警惕。早期发现高血压有助于及时干预，预

防心脑血管并发症。

### 4. 测量血压时的注意事项

测量血压时需要注意以下几点以确保结果准确。首先，测量前应静坐5分钟，测量前避免剧烈运动或情绪激动和摄入咖啡因。其次，保持正确姿势，背部挺直，双脚平放，手臂与心脏保持同一水平。测量时不要说话或移动。袖带松紧度要适中，过紧或过松都会影响读数。建议在同一时间段测量，最好选择早晨起床后或晚上睡前。连续测量2~3次，每次间隔1~2分钟，取平均值更可靠。长期监测血压应使用同台经过校准的血压计。如有异常读数，应及时就医咨询。

### 5. 高血压的危险因素

遗传因素在高血压发病中起重要作用，有家族史的人群患病风险更高，据统计，父母一方患病，子女患高血压风险增加25%。其次，年龄增长也是重要因素，40岁以上人群发病率明显上升。另外，不良生活习惯如高盐饮食、缺乏运动、吸烟酗酒等都会增加患病风险。肥胖和超重人群由于代谢负担加重，更容易出现血压升高。长期精神紧张和压力过大也会导致血压波动。此外，糖尿病、高脂血症等慢性病与高血压关系密切，常相互影响。值得注意的是，睡眠不足和睡眠呼吸暂停综合征也会诱发高血压。

### 6. 高血压的预防策略

通过科学预防完全可以有效控制。预防高血压首先要从饮食入手，建议采用低盐、低

脂、高纤维的饮食结构，每日食盐摄入量控制在5克以内。多吃新鲜蔬果、全谷物和优质蛋白，减少加工食品和腌制食品的摄入。

其次要保持规律运动，每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。运动不仅能控制体重，还能增强心血管功能。

此外，戒烟限酒至关重要。烟草中的有害物质会损伤血管，戒烟1年，心血管风险降低50%。过量饮酒也会导致血压升高，建议男性每日饮酒不超过25克酒精，女性不超过15克。

最后，学会减压同样重要。长期精神紧张会刺激交感神经，导致血压升高。可以通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式来缓解压力。每天保证7~8小时睡眠，避免熬夜，尽量在每晚11点前入睡（睡眠不足使晨间血压飙升）。

高血压的防治需要长期坚持。通过健康的生活方式，我们可以有效预防高血压的发生；对于已经患病的人群，规范的药物治疗配合生活方式改善，也能将血压控制在理想范围，减少并发症的发生。

记住：高血压是可防可控的，关键在于长期坚持健康生活方式，预防胜于治疗。从今天开始，关注自己的血压，采取行动保护心血管健康。定期体检，保持健康的生活方式，让我们远离高血压的威胁，享受健康人生！

长沙市芙蓉区定王台街道  
社区卫生服务中心 成奕

## 输液怕留置针提前“下岗”？不妨常做做手指操

在临幊上，需要反复输液的患者，常会用到静脉留置针。留置针免去了天天扎针的痛苦，能保护脆弱的血管。然而，这个小帮手也可能闹点“小脾气”——药水偷偷漏出（外渗）、管子突然堵住，甚至引起血管发炎红肿（静脉炎），尤其是对血管更脆弱的老人，这些问题更常见，易让留置针提前“下岗”。下面，请您听听湖南中医药大学第一附属医院副主任护师彭廷云老师是如何建议的吧！

想让留置针“超长待机”，活动手指是关键。一套简单的输液手指操就能巧妙化解这些烦恼。

1. 按摩手心、手背 右手手指伸直，双手掌心相对，左手

按右手手掌，接着用左手掌按摩右手背，相互交替数次。

2. 按摩手指 左手食指拇指揉捏右手手指，从指根到指腹，每指10~20秒。

3. 数指、握拳 从小拇指开始依次伸开，直至五指完全伸直，再从大拇指开始依次弯曲。循环往复10~20次。

4. 弹指 用拇指压食指、中指等指尖呈拳状，而后食指迅速发力，弹出伸直，依次进行，最后回到握拳。循环运动10~20次。

5. 抓指 五指屈曲，呈握拳状，然后五指放开、伸直。一握一放交替进行10~20次。

6. 点按穴位 找到虎口处的合谷穴和小指根下方的后溪穴，每个穴位点按10~20秒。

这套手指操能有效促进血液循环，让手指更灵活舒适；同时可减少管道堵塞和药液外渗。为保证效果，做手指操时还需注意以下四点。一是留心观察穿刺部位，如有红肿热痛、渗液、硬结等异常情况，应及时告知护士，禁止活动该侧手部；二是留置针穿刺成功后即可开始做手指操，2次/天，上午、下午各1次，每次约3分钟，直至留置针拔除；三是做操时用力要均匀，有节奏，不可过猛、忽快忽慢，以不引起留置针回血为宜；四是深静脉血栓史的患者，需在医生指导下进行。

湖南中医药大学第一附属医院  
肿瘤医学中心 刘蕾 江晓  
曹虹丽 余豫香

## 哪些孕妈更容易得前置胎盘？这些高危因素要避开

怀孕后，胎盘就像一个“营养中转站”，负责给胎宝宝输送氧气和养分。正常情况下，胎盘应该附着在子宫体的前壁、后壁或侧壁，远离宫颈内口。但如果胎盘位置“错位”，附着在子宫下段，甚至覆盖宫颈内口，就形成了“前置胎盘”。这种情况可能导致孕期出血、分娩风险增加。了解前置胎盘的高危因素并积极规避，对保障孕期安全至关重要。

### 什么是前置胎盘？先搞懂“正常”与“异常”

要判断是否为前置胎盘，首先得了解胎盘的正常位置。怀孕早期，胎盘会暂时附着在子宫下段，但随着孕周增加达到孕28周后，子宫逐渐拉长，胎盘通常会向上“迁移”，远离宫颈内口。如果孕28周后，胎盘仍附着在子宫下段，甚至下缘达到或覆盖宫颈内口，就会被诊断为“前置胎盘”。

前置胎盘最典型的症状是孕晚期无诱因、无痛性反复阴道出血，严重时可能导致贫血、感染，甚至危及母婴生命。

### 这些孕妈更容易“招惹”前置胎盘

1. 有多次宫腔操作史的孕妈 多次宫腔操作会损伤子宫内膜，胎盘为了找到足够的营养，可能会向子宫下段延伸，从而增加前置胎盘风险。常见的宫腔操作包括多次人工流产或引产、宫腔手术史、宫腔镜检查或治疗史。

2. 35岁以上的高龄孕妈 随着年龄增长，女性卵巢功能逐渐下降，子宫内膜质量也可能降低，胎盘为了获取更多血供，可能会扩大附着面积，延伸到子宫下段。

3. 多胎妊娠的孕妈 怀多胎时，胎盘需要为多个胎儿提供营养，往往面积更大、重量更重，容易延伸到子宫下段。同时，多胎妊娠时子宫过度膨胀，也可能影响胎盘的正常迁移，增加前置胎盘的发生风险。

4. 有前置胎盘病史的孕妈 如果第一胎是前置胎盘，再次怀孕时复发的概率会明显升高。

5. 妊娠期合并子宫肌瘤或子宫畸形 子宫肌瘤会占据胎盘正常附着的空间，迫使胎盘向子宫下段“移位”；而子宫畸形会导致宫腔形态异常，胎盘无法在正常位置附着，也可能引发前置胎盘。

6. 吸烟或滥用药物的孕妈 吸烟会影响子宫胎盘血液循环，导致胎盘缺血缺氧，为了获取更多营养，胎盘可能会扩大面积并延伸到子宫下段。此外，长期服用某些药物也可能干扰胎盘的正常发育和附着，增加前置胎盘风险。

### 孕妈如何避开高危因素，降低前置胎盘风险

1. 做好避孕，减少宫腔操作 没有生育计划时，一定要采取可靠的避孕措施，避免意外怀孕和人工流产。尤其要避免反复流产，减少对子宫内膜的损伤。

2. 适龄生育，减少高龄妊娠风险 尽量在35岁前完成生育，若因特殊原因推迟生育，需提前做好孕前检查，评估子宫和身体状况，孕期更要加强监测。

3. 孕期保持健康生活方式 戒烟戒酒，远离毒品和有害物质；合理饮食，控制体重增长，避免肥胖；定期产检，及时发现和处理子宫肌瘤等问题。

4. 有高危因素者加强孕期监测 曾有前置胎盘、多次流产史，或怀多胎的孕妈，要在医生指导下增加B超检查次数，及时了解胎盘位置变化。若孕晚期确诊前置胎盘，需提前住院，由医生制定个性化分娩方案。

湘潭市中心医院妇产科 康玲